

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: 7-17 лет
Срок реализации программы: 5 лет

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	8
1.3. Содержание программы	11
1.4. Планируемые результаты	46
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	49
2.1. Условия реализации программы	49
2.2. Формы аттестации и контроля	50
2.3. Методическое обеспечение программы	51
2.4. Программа воспитания	56
2.5. Список литературы	58
Приложения	61
Приложение 1. Критерии и показатели	61
Приложение 2. Контрольно-измерительные материалы	65
Приложение 3. Календарный учебный график, календарно-тематический план (оформляются отдельным документом)	
Приложение 4. Календарный план воспитательной работы (оформляется отдельным документом)	

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Хип-хоп – это целая культура, которая имеет свой мир, своих сторонников по всему свету и включает в себя музыку (хип-хоп, рэп, rnb и др.), танцевальные стили (брейк-данс, хип-хоп, rnb, new style и др.), искусство (граффити, ди-джеинг, битбокс и др.), свою идеологию, а также свой специфический стиль в одежде.

«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).

Нормативно-правовым основанием для разработки программы основанием являются:

- Конституция Российской Федерации (от 12 декабря 1993 г. с изм. от 01 июля 2020 г.);

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее - ФЗ № 273);

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

- Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (в ред. от 30

октября 2024 г. № 438-ФЗ);

- Федеральный закон Российской Федерации от 13 июля 2020 г. 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) заказе социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;

- Федеральный закон от 14 июля 2022 г. №261-ФЗ «О российском движении детей и молодежи»;

- Указ Президента Российской Федерации от 02 июля 2021 г. № 400 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

- Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. №314 «Об утверждении основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения»;

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

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

Федерации";

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

- 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 молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17 марта 2025г. №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;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации в период до 2025 г.»;

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

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

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

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21 апреля 2023г. № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональной системы дополнительного образования детей, утверждённую приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. №АБ-3935/06 «О методических рекомендациях по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения РФ в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»;

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

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

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – разноуровневый.

Актуальность программы

Актуальность 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.

Данная программа ориентирована на духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание обучающихся, на формирование и развитие творческих способностей обучающихся, что подтверждает ее актуальность (Федеральный закон от 31.07.2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»; Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»).

Хип-хоп – это целая культура, которая имеет свой мир, своих сторонников по всему свету и включает в себя музыку (хип-хоп, рэп, rnb и др.), танцевальные стили (брейк-данс, хип-хоп, rnb, new style и др.), искусство (граффити, ди-джеинг, битбокс и др.), свою идеологию, а также свой специфический стиль в одежде.

Основными элементами техники данного стиля являются движения под ритмичную музыку, прыжки, падения, а также легкие акробатические трюки. Этот танцевальный стиль довольно динамичен, а также сочетает в себе акцентирование определенных частей тела и элементы различных движений из повседневной жизни.

Хип-Хоп является уникальным направлением в танцах, которое подразумевает свободу и противопоставление себя всему миру. Поэтому в нем свободны как движения, так и одежда. Чтобы освоить такой стиль

необходимо не только владеть техникой, но и знать, понимать философию данной культуры, которая имеет свои необходимые атрибуты. Хип-хоп - один из видов современного танца, включающий в себя движения, которые рождаются из импровизации и вольного понимания музыки.

Новизна программы заключается в новой нестандартной методике, включающей в себя набор различных танцевальных упражнений, направленных 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, его морфологическому и физическому совершенствованию

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. Через выступления развивается социальная

и творческая активность, формируется эстетический вкус, повышается культурный уровень, растёт дисциплинированность, воспитываются потребности в самопознании и саморазвитии.

Отличительные особенности. Отличительной особенностью программы является то, что в объединении могут заниматься обучающиеся различного уровня физической подготовки, без предварительного отбора, сохраняя и совершенствуя приобретенные навыки.

Проведение спортивных тренировок на базе данных учреждений, позволяет использовать специальное оборудование и инвентарь, необходимых для развития физических качеств обучающихся – гибкости, силы, быстроты и выносливости.

Способы реализации сетевого взаимодействия, обязательства организаций партнеров:

- МАУ ДО ДЮЦ СТ - отвечает за организацию образовательного процесса и контроль за его реализацией, методическое сопровождение части образовательной программы;

Особенности содержания программы.

Хип-хоп аэробика — это официальная спортивная дисциплина, объединяющая элементы уличных танцев и интенсивную аэробную нагрузку.

Основные особенности содержания программы:

- **Синтез фитнеса и хореографии:** Сочетает базовые шаги классической аэробики с уличными танцевальными направлениями (хип-хоп, локинг, поптинг, крамп).
- **Разнообразие движений:** Исключает монотонность благодаря эмоциональности и современной музыкальной культуре, развивая координацию и пластику.
- **Аэробная направленность:** Включает интенсивные кардио-блоки для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

- **Силовой компонент и стретчинг:** Содержит упражнения на развитие мышечного корсета, выносливости и гибкости (растяжку).
- **Вариативность темпа:** Построена на смене ритмов, работе в разных плоскостях и уровнях (партер, прыжки, пружинящий шаг —«Баунс»).

Адресат программы. Программа «Хип-хоп аэробика» рассчитана для детей 7-17 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.

Срок реализации программы - 5 лет

Объем программы.

общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 1080 часов.

1, 2, 3, 4, 5 обучения: занятия проводятся 3 раза в неделю, по 2 часа, 216 часов в год.

Режим занятий:

1 год обучения по 2 ч (3 раза в неделю) - 216 часов.

2 год обучения по 2 ч (3 раза в неделю) - 216 часов.

3 год обучения по 3 ч (3 раза в неделю) - 324 часа.

4 и 5 год обучения по 3 ч (3 раза в неделю) - 324 часа. Занятия проводятся по 40 минут с перерывом по 5 минут.

В период школьных каникул занятия могут:

- проводиться по специальному расписанию с переменным составом;
- продолжаться в форме учебно-тренировочных сборов и т.п.

Форма обучения: очная. Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного

подхода к обучающимся. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию и способствует творческому росту обучающихся

Уровень: разно уровневый. 1 год обучения-стартовый, 2 год обучения-базовый, 3,4,5 г.о. – углубленный.

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. Основной формой проведения является групповое учебное занятие. Занятие проводится с постоянной сменой деятельности. В заключительной части проводятся упражнения на расслабление и восстановление.

Формы организации занятий.

Программа предусматривает такие формы занятий, как:

- Тренировки
- Игры на местности, спортивные игры, ролевые игры
- Кросс, круговые тренировки
- Соревнования
- Походы выходного дня, экскурсии
- Выступления на мероприятиях и праздниках
- Вечера, праздники, конкурсы
- Комбинированные старты
- Учебно-тренировочные занятия, сборы
- Проигрывание ситуаций
- Создание проблемных ситуаций

Соревнования являются обязательными формами подготовки и проверки готовности полученных учащимися умений и навыков. Вечера, праздники, конкурсы, экскурсии - формы образовательной и досуговой (воспитательной) деятельности. Они помогают приобщать учащихся к интересному общению, товарищеской взаимопомощи, пониманию, терпению, выдержке.

Формы подведения итогов реализации программы. Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия обучающихся, через систему контрольных тренировок, тестов, спортивных соревнований. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группах участие в соревнованиях. Способом определения полноты реализации и результативности программы является - беседа, наблюдение, соревнование и др.

Формы отслеживания результатов: материалы анкетирования и тестирования, протокол соревнований, видеозапись, фото, мониторинг участия в соревнованиях различного уровня

Формы предъявления и демонстрации результатов: протокол соревнований, мастер-классы, результаты тестирований, творческих заданий, ОФП, СФП, выступления на мероприятиях.

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 программы:

Предметные:

1. Обучающие:

- Обучить базовым шагам, элементам и танцевальным связкам стиля хип-хоп и современной аэробики.
- Сформировать навыки правильного и безопасного выполнения физических упражнений.
- Научить соотносить движения с темпом, ритмом и музыкальным сопровождением.

2. Развивающие:

- Развить основные физические качества: координацию, выносливость, гибкость, силу и скорость.
- Развить чувство ритма, музыкальный слух и пластичность.
- Сформировать правильную осанку и культуру движений.

Личностные:

- Сформировать устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физической культурой, танцами и ведению здорового образа жизни.
- Развить творческое воображение, артистизм и способность к самовыражению через танец.
- Воспитать дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей и уверенность в своих силах.
- Снизить уровень психоэмоционального напряжения и развить стрессоустойчивость посредством двигательной активности.

Метапредметные:

Познавательные задачи:

- Ознакомить с историей возникновения, развития и особенностями танцевальной культуры хип-хопа и фитнес-аэробики.
- Научить анализировать, запоминать и воспроизводить сложные двигательные комбинации.
- Сформировать навыки пространственной ориентации (координация движений в пространстве зала, перестроения в группах).
- Развить умение самостоятельно комбинировать изученные элементы для создания собственных танцевальных связок.

Коммуникативные задачи:

- Воспитать навыки командного взаимодействия, взаимовыручки и умения работать в танцевальном коллективе (синхронность движений).

- Научить продуктивно взаимодействовать со сверстниками и педагогом на принципах взаимоуважения и толерантности.
- Сформировать умение конструктивно разрешать конфликтные ситуации, возникающие в процессе групповой работы.
- Развить способность слушать, слышать и адекватно воспринимать критику и советы со стороны.

Регулятивные задачи:

- Научить самостоятельно определять цели занятия, планировать свои действия для достижения нужного результата в изучении связки.
- Сформировать навыки самоконтроля, самооценки и анализа правильности выполнения движений (в том числе перед зеркалом).
- Развить умение оперативно вносить коррективы в свои действия на основе рекомендаций педагога или замеченных ошибок.
- Научить распределять свои физические силы на протяжении всего занятия (управление собственным психофизическим состоянием)

1.3. Содержание программы

Задачи 1-го года обучения:

Предметные:

- 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;
- обучать технически грамотному исполнению движений;
- 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 :

-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:

-сформировать общественную активность личности, 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.

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Разделы, тема	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации/контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с хип-хопом	2		2	Беседа
2	Правила соревнований, их организация и поведение	5		5	Беседа
3	Начальная (нулевая) аттестация	1	1	2	Тестирование, выполнением контрольных нормативов
4	История возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили.	2	42	44	Беседа, Показ,

	1. «Old school» 2. «Groovin» 3. «House»				Упражнения, Творческая работа
5	Промежуточная аттестация		2	2	Выполнение контрольных нормативов
6	Танец-отражение музыки с помощью движения. Принципы движений хип-хоп- аэробики. 1. «Изоляция» 2. «Оппозиция» 3. «Противодвижение»	2	42	44	Показ, Упражнения, Творческая работа
7	Композиции хип-хоп-аэробики.		45	45	Показ, Упражнения, Творческая работа
8	Стретчинг. 1. Упражнения на гибкость. 2. Упражнения на растягивание		30	30	Показ, Упражнения, Творческая работа
9	ОФП и СПФ		30	30	Показ, Упражнения, Творческая работа
10	Итоговая аттестация	1	1	2	
11	Разбор проведенных соревнований. Инструкторская и судейская практика.	5	5	10	Беседа, Практика, тестирование, контрольная и самостоятельная работа
	Всего	18	198	216	

Содержание образовательной программы первого года обучения.

1.Тема (Теория 2ч).

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с хип-хопом

Первое вводное занятие по хип-хопу включает организационные вопросы, базовый инструктаж по безопасности и погружение в историю и культуру танцевального стиля, легкая общая разминка. Освоение базового ритма и кача корпуса под музыку

2.Тема (Теория 5ч. Практика 5ч)

Правила соревнований, их организация и поведение

Правила соревнования в соответствии с положением ФИСАФ

Поведение во время соревнований

Организация соревнований

3.Тема (Теория 1ч Практика 1ч)

Начальная (нулевая) аттестация (2 часа)

Проведение тестирования, выполнение контрольных нормативов.

4.Тема (Теория 2ч. Практика 40.)

История возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили.

Теоретическое занятие(2ч):

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 Фитнесса.

Практические занятия (40 ч):

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.

5.Тема (Практика 2ч)

Промежуточная аттестация (2ч)

Проведение тестирования, выполнением контрольных нормативов.

6.Тема (Практика 2ч Теория 40ч)

Танец-отражение музыки с помощью движения. Принципы движений хип-хоп-аэробики.

Теоретическое занятие(2ч):

Практические занятия с музыкальным сопровождением. Учащиеся отрабатывают данный вид движения, согласовывая с музыкой.

Практические занятия (40 ч):

1. «Изоляция» -движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой.

2. «Оппозиция» -движение, намеренно нарушающее прямую линию с целью противопоставления одной части тела другой.

3. «Противодвижение» - (вариант оппозиции) - движение одной части тела навстречу другой.

7. Тема (Практика 45ч)

Композиции хип-хоп-аэробики.

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

8. Тема (Практика 30ч)

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».

9.Тема (Практика 30ч)

ОФП и СПФ

Общефизическая подготовка спортсмена и специально физическая подготовка спортсмена.

10. Тема. (Практика 1ч Теория 1ч)

17. Промежуточная аттестация (2часа)

Выполнение тестирования. Выполнение нормативов.

11. Тема. (Практика 5ч Теория 5ч)

Разбор проведенных соревнований. Инструкторская и судейская практика.

Разбор соревнований, исправление, выявление ошибок, плюсов минусов.

Судейская и инструкторская практика обучающихся.

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, сидя 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 против ход 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 (колени подняты 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 вперёд-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 полу приседе (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 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 полу- приседа 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»):

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.

9. Правила соревнований, их организация и поведение.

Правила организации и проведения соревнований.

Основные разделы правил. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии.

Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников. Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении соревнований.

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.

Музыка:

Музыка всегда должна соответствовать возрасту. Слова не должны содержать неприемлемые выражения особенно в категориях Дети и Юниоры.

Тема и Хореография:

Всегда должны соответствовать возрасту и не должны содержать вульгарности и двусмысленных движений, которые неприемлемы.

Костюм:

Костюм также должен соответствовать возрасту и не быть неприличным. Он должен быть исполнен в хорошем вкусе.

CD-диски с современной Хип-хоп музыкой.

Разбор проведенных соревнований.

Каждое соревнование является проверкой всей подготовительной работы, сделанной командой. Подробный разбор проведенных соревнований является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, поэтому

тренер обязан очень тщательно и возможно подробней вести учет всех соревнований в своем дневнике.

Наряду с изложением итогов соревнований, включаются перечень выявленных недостатков в подготовке команды.

10. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая обучающихся старших разрядов к организации занятий с младшими обучающимися. Перед обучающимися старших разрядов ставятся следующие требования: уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать основам техники выполнения упражнений, уметь проводить урок с младшими группами; уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для спортсменов младших разрядов; знать правила соревнований, судить соревнования, уметь организовывать.

Планируемые результаты первого года обучения:

Результатом реализации программы по итогам 1 (первого) года обучения следует считать:

Предметные:

- обучающийся овладеет теоретическими основами и практическими навыками хип-хопа (базовый грув, базовые движения, ритмика);
- приобретет теоретические знания в области гигиены, закаливания, здорового образа жизни;
- обучится приемам самостоятельной и групповой работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

Метапредметные:

- будут сформированы музыкально-ритмические навыки;
- будут развиты двигательные умения и навыки;

- разовьется двигательная культура (сила мышц, эластичность связок, подвижность суставов, гибкость);
- укрепится здоровье и повысится работоспособность.

Личностные:

- сформируется общая культура личности, способность адаптироваться в современном обществе;
- привьется потребность в здоровом образе жизни;

будут воспитаны морально-волевые и нравственно-эстетические качества, чувство ответственности, активности, умения взаимодействовать со сверстниками

Задачи 2-го года обучения:

Предметные:

- осуществлять подготовку квалифицированных танцоров в сборную города по хип-хоп аэробики, освоение и выполнение разрядных требований;
- осваивать с обучающимися движения и связки различных танцевальных стилей и направлений;
- укреплять здоровье и всестороннее развивать физические качества юных спортсменов, повышать уровень культуры движений;
- приобретать физическую подготовленность и соревновательный опыт.

Метапредметные:

- развивать потребности обучающихся в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, а также физические качества личности, такие как, сила, гибкость, быстрота, выносливость, координация, прыгучесть и равновесие;
- развивать двигательную память и внимание;
- учить моделировать упражнения, танцевальные шаги и упражнения с предметами в процессе двигательной активности.

Личностные:

- воспитывать уважение к танцевальной культуре как части мирового художественного наследия;
- сформировать навыки здорового образа жизни;
- воспитать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Разделы, тема	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с хип-хопом	2		2	Беседа
2	Правила соревнований, их организация и поведение	3		3	Беседа
3	Начальная (нулевая) аттестация	1	1	2	Тестирование, выполнением контрольных нормативов
4	История возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили. 1. «Old school» 2. «Groovin» 3. «House» 4. «New school» 5. «Popping» 6. «Locking» 7. «Dancehall» 8. «Vogue»	50	2	48	Беседа, Показ, Упражнения, Творческая работа
5	Промежуточная аттестация		2	2	Выполнение контрольных нормативов
6	Танец-отражение музыки с помощью движения. Принципы движений хип-хоп-аэробики. 1. «Изоляция» 2. «Оппозиция» 3. «Противодвижение» 4. «Мультипликация»	50	2	48	Беседа, Показ, Упражнения, Творческая работа
7	Композиция хип-хоп аэробики.	50		50	Показ, Упражнения, Творческая работа
8	Стретчинг. 1. Упражнения на гибкость. 2. Упражнения на растягивание	24		24	Показ, Упражнения, Творческая работа

9	ОФП и СПФ	24		24	Показ, Упражнения, Творческая работа
9	Итоговая аттестация	1	1	2	
10	Разбор проведенных соревнований. Инструкторская и судейская практика.	6	3	3	Беседа, Показ, Практика, тестирование, контрольная и самостоятельна я работа
11	Разбор проведенных соревнований. Инструкторская и судейская практика.	4	2	2	Беседа, Практика, тестирование , контрольная и самостоятельна я работа
12	Освоение, повторение принципов импровизации Прогоны, батлы, джемы Актерское мастерство	14 8 8		14 8 8	Показ, Упражнения, Творческая работа
	Всего	216	8	208	

Содержание образовательной программы второго года обучения.

1.Тема (Теория 2ч)

Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физ. упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.

Строение и функция организма человека.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма, Причина травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой медицинской помощи. Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание).

Массаж до, вовремя и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

2.Тема (Теория 2ч)

Терминология аэробики, элементы техники, основы музыкальной грамоты.

Изучение элементов фитнес-аэробики, терминологии.

Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в фитнес- аэробике. Основы композиции и методика составления комбинаций. Требования к ним, компоненты оценки. Способы создания новых элементов.

3.Тема (Теория 4 ч)

Психологическая, моральная, волевая подготовка спортсмена.

Воспитательная работа

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения

спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки спортсменов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка спортсменов к предстоящим соревнованиям.

4.Тема (Теория 2ч. Практика 48ч)

История возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили.

Теория (2ч):

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.

Практика (48ч:)

- 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 шаги 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.

5.Тема (Теория2ч. Практика48ч)

Танец-отражение музыки с помощью движения. Принципы движений хип-хоп-аэробики.

Практические занятия с музыкальным сопровождением. Учащиеся отрабатывают данный вид движения, согласовывая с музыкой.

1. **«Изоляция»** -движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой.

2. **«Оппозиция»** -движение, намеренно нарушающее прямую линию с целью противопоставления одной части тела другой.

3. **«Против движение»** - (вариант оппозиции) - движение одной части тела навстречу другой.

4. **«Мультипликация»** - одно движение, раскладывающееся на множество составляющих за одну ритмическую единицу.

6.Тема (Теория 50ч)

Композиции хип-хоп-аэробики.

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

7.Тема (Практика 24ч)

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».

8.Тема (Практика 24ч)

ОФП и СПФ

Общефизическая подготовка спортсмена и специально физическая подготовка спортсмена.

9.Тема (Теория 2ч.)

Правила соревнований, их организация и поведение

Правила соревнования в соответствии с положением ФИСАФ

Поведение во время соревнований

Организация соревнований

10.Тема. (Теория 3ч. Практика 3ч)

Разбор проведенных соревнований. Инструкторская и судейская практика.

Разбор соревнований, исправление, выявление ошибок, плюсов и минусов.

Судейская и инструкторская практика обучающихся.

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 (внутри и наружу) при помощи рук;
8. Вращения ног от колен с удержанием на весу на уровне пояса (внутри 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 вперёд-назад и в разноимённые стороны);
12. Вращения рук в локтевых суставах (в одну сторону, в разные стороны, внутри и наружу) с удержанием локтей на уровне плеч;
13. Вращение кистей рук внутри 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.

9.Правила соревнований, их организация и поведение.

Правила организации и проведения соревнований.

Основные разделы правил. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников. Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении соревнований.

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.

Музыка:

Музыка всегда должна соответствовать возрасту. Слова не должны содержать неприемлемые выражения особенно в категориях Дети и Юниоры.

Тема и Хореография:

Всегда должны соответствовать возрасту и не должны содержать вульгарности и двусмысленных движений, которые неприемлемы.

Костюм:

Костюм также должен соответствовать возрасту и не быть неприличным. Он должен быть исполнен в хорошем вкусе.

CD-диски с современной Хип-хоп музыкой.

10.Разбор проведенных соревнований.

Каждое соревнование является проверкой всей подготовительной работы, проделанной командой. Подробный разбор проведенных соревнований является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, поэтому тренер обязан очень тщательно и возможно подробней вести учет всех соревнований в своем дневнике.

Наряду с изложением итогов соревнований, включаются перечень выявленных недостатков в подготовке команды.

11. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими учащимися. Перед учащимися старших разрядов ставятся следующие требования: уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать основам техники выполнения упражнений, уметь проводить урок с младшими группами; уметь подбирать элементы, музыкальное

сопровождение и составлять произвольные комбинации для спортсменов младших разрядов; знать правила соревнований, судить соревнования, уметь организовывать.

Материально-техническое обеспечение программы «Хип-хоп-аэробика»

- 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

Планируемые результаты второго года обучения

Результатом реализации программы по итогам 2 (второго) года обучения следует считать:

Предметные:

- 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:

- 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.

Личностные:

- сформированность общей культуры, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом развитии;
 - сформированность культуры здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни

Задачи 3-го года 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»;
- обучать самостоятельным занятиям с целью улучшения физической и технической подготовленности;
- приобретать физическую подготовленность и соревновательный опыт.

Метапредметные (развивающие):

- 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;
- воспитывать ответственность каждого за успех общего дела;

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Разделы, тема	Всего	Теор ия	Практ ика-ка	Формы аттестации/контроля
1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физ. упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.	3	3		Беседа
2	Терминология аэробики, элементы техники, основы музыкальной грамоты.	7	7		Беседа
3	История возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили. 1. «Old school» 2. «Groovin» 3. «Locking» 4. «New School» 5. «Vogue» 6. «Dancehall» 7 «Popping» 8. «Break	50	2	48	Беседа, Показ, Упражнения, Творческая работа
4	Освоение стилей	35		35	Показ, Упражнения, Творческая работа
5	Танец-отражение музыки с помощью движения. Принципы движений хип-хоп-аэробики. 1. «Изоляция» 2. «Оппозиция» 3. «Противодвижение» 4. «Мультипликация»	40	2	38	Беседа, Показ, Упражнения, Творческая работа
6	Композиции хип-хоп-аэробики. Составление композиций Освоение рутин	35 35 30		35 35 30	Показ, Упражнения, Творческая работа
7	Стретчинг. 1. Упражнения на гибкость. 2. Упражнения на растягивание	20		20	Показ, Упражнения, Творческая работа
8	ОФП и СПФ	20		20	Показ, Упражнения, Творческая работа
9	Правила соревнований, их организация и поведение	10	5	5	Беседа, Показ, практика, самостоятельная и контрольная работа
10	Разбор проведенных соревнований. Инструкторская и судейская практика.	10	5	5	Беседа, Практика, тестирование, контрольная и самостоятельная работа
11	Освоение, повторение принципов	12		12	Показ,

импровизации Прогоны, батлы, джемы Актерское мастерство	12 8		12 8	Упражнения, Творческая работа
Всего	324	24	300	

Содержание образовательной программы третьего года обучения.

1. Тема (Теория 3ч)

Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физ. упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.

Строение и функция организма человека.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма, Причина травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой медицинской помощи. Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание).

Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

2.Тема (Теория 7ч)

Терминология аэробики, элементы техники, основы музыкальной грамоты.

Изучение элементов фитнес-аэробики, терминологии.

Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в фитнес- аэробике. Основы композиции и методика составления комбинаций. Требования к ним, компоненты оценки. Способы создания новых элементов

3.Тема(Теория 2ч. Практика 48ч)

История возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили.

Теория (2ч):

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.

Практика (48ч:)

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.

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

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

4 Тема (Практика,35ч)

Освоение стилей:

Практические занятия с музыкальным сопровождением. Учащиеся отрабатывают, осваивают изученные стили хип-хоп аэробики.

5.Тема (Теория2ч. Практика 38ч)

Танец-отражение музыки с помощью движения. Принципы движений хип-хоп-аэробики.

Практические занятия с музыкальным сопровождением. Учащиеся отрабатывают данный вид движения, согласовывая с музыкой.

1. «Изоляция» -движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой.

2. «Оппозиция» -движение, намеренно нарушающее прямую линию с целью противопоставления одной части тела другой.

3. «Противодвижение» - (вариант оппозиции) - движение одной части тела навстречу другой.

4. «Мультипликация» - одно движение, раскладывающееся на множество составляющих за одну ритмическую единицу.

6.Тема (Практика 100ч)

Композиции хип-хоп-аэробики. (Практика 35 ч)

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

Составление композиций (Практика 35 ч)

Практический раздел подразумевает занятия, на которых учащиеся составляют сами композиции, придумывают связки, танцевальные движения, тем самым совершенствуя свои знания и дополняют свой опыт.

Освоение рутин (Практика 30 ч)

Рутин - более координационно сложная композиция в отличие от вариации, имеет более сложный ритмический рисунок. Рутин направлена для наработки определенной техники исполнения (скорость, пластика, и т.д.)

7.Тема (Практика 20ч)

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».

8.Тема (Практика 20ч)

ОФП и СПФ

Общефизическая подготовка спортсмена и специально физическая подготовка спортсмена.

9.Тема (Теория 5ч. Практика 5ч)

Правила соревнований, их организация и поведение

Правила соревнования в соответствии с положением ФИСАФ

Поведение во время соревнований

Организация соревнований

10.Тема. (Теория 5ч. Практика 5ч)

Разбор проведенных соревнований. Инструкторская и судейская практика.

Разбор соревнований, исправление, выявление ошибок, плюсов минусов.
Судейская и инструкторская практика обучающихся

11.Тема. (Практика 32 ч)

Освоение, повторение принципов импровизации (Практика 12ч)

Различные творческие задания на развитие импровизации, воображения, раскрытия творческих способностей, избавление от зажимов, работу в команде.

Прогоны, батлы, джемы (Практика 12ч)

Практика импровизации и применение наработанного материала.

Подготовка к соревнованиям - как вести себя на площадке и за кулисами, танцевальная стратегия на турнире, наработка танцевальной и физической выносливости. Практика импровизации и применение наработанного материала.

Актерское мастерство (Практика 8ч)

Избавление от зажимов, развитие артистизма.

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 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 (внутри и наружу) при помощи рук;
8. Вращения ног от колен с удержанием на весу на уровне пояса (внутри 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 вперёд-назад и в разноимённые стороны);
12. Вращения рук в локтевых суставах (в одну сторону, в разные стороны, внутри и наружу) с удержанием локтей на уровне плеч;
13. Вращение кистей рук внутри 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.

9. Правила соревнований, их организация и поведение.

Правила организации и проведения соревнований.

Основные разделы правил. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников. Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении соревнований.

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.

Музыка:

Музыка всегда должна соответствовать возрасту. Слова не должны содержать неприемлемые выражения особенно в категориях Дети и Юниоры.

Тема и Хореография:

Всегда должны соответствовать возрасту и не должны содержать вульгарности и двусмысленных движений, которые неприемлемы.

Костюм:

Костюм также должен соответствовать возрасту и не быть неприличным. Он должен быть исполнен в хорошем вкусе.

CD-диски с современной Хип-хоп музыкой.

9.1.Разбор проведенных соревнований.

Каждое соревнование является проверкой всей подготовительной работы, сделанной командой. Подробный разбор проведенных соревнований является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, поэтому тренер обязан очень тщательно и возможно подробней вести учет всех соревнований в своем дневнике.

Наряду с изложением итогов соревнований, включаются перечень выявленных недостатков в подготовке команды.

7. Инструкторская и судейская практика

Планируемые результаты третьего года обучения

Результатом реализации программы по итогам 3 (третьего) года обучения следует считать:

Предметные:

- умение выполнять комплекс упражнений для формирования правильной осанки;
- умение выполнять основные элементы хип-хоп аэробики;
- умение выполнять базовые упражнения хип-хоп аэробики;
- умение выполнять простейшие акробатические элементы.

Метапредметные:

- развитие адаптационных возможностей и улучшение работоспособности детского организма;
- приобретение опыта межличностного общения и решения нестандартных ситуаций;
- сформированность умения работать по предложенным инструкциям;
- сформированность умения правильно моделировать упражнения, танцевальные шаги в процессе двигательной активности.

Личностные:

- сформированность общей культуры, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом развитии;
- сформированность культуры здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание доброжелательного отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни.

Задачи 4-го года обучения:

Предметные:

-ознакомление учащихся с истоками современного танца (история развития Street-dance)

-осуществлять подготовку квалифицированных танцоров в сборную города по хип-хоп аэробики, освоение и выполнение разрядных требований;

-укреплять здоровье и всестороннее развивать физические качества юных спортсменов, повышать уровень культуры движений;

Метапредметные :

-способствовать раскрепощению, снятию психофизических зажимов и развитию умения импровизировать;

-учить моделировать упражнения, танцевальные шаги и упражнения с предметами в процессе двигательной активности.

-раскрытие творческой индивидуальности учащихся;

-формирование умения передавать стиль и манеру исполнения различных стилей, создавать яркие сценические образы;

Личностные:

-развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей посредством совместных подвижных игр;

-способствовать навыкам сотрудничества со сверстниками, умению не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в разных игровых заданиях;

-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах через тренировочные задания.

Учебный план группы четвертого и пятого года обучения

№ п/п	Разделы, тема	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физ. упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.	3	3		Беседа
2	Терминология аэробики, элементы техники, основы музыкальной грамоты.	5	5		Беседа
3	История возникновения хип-хоп-	50	2	48	Беседа,

	аэробики, основные стили. 1. «Old school» 2. «Groovin» 3. «Locking» 4. «New School» 5. «Vogue» 6. «Dancehall» 7 «Popping» 8. «Break				Показ, Упражнения, Творческая работа
4	Освоение стилей	40		40	Показ, Упражнения, Творческая работа
5	Танец-отражение музыки с помощью движения. Принципы движений хип-хоп-аэробики. 1. «Изоляция» 2. «Оппозиция» 3. «Противодвижение» 4. «Мультипликация»	35	2	33	Беседа, Показ, Упражнения, Творческая работа
6	Композиции хип-хоп-аэробики. Составление композиций Освоение рутин	38 38 33		38 38 33	Показ, Упражнения, Творческая работа
7	Стретчинг. 1. Упражнения на гибкость. 2. Упражнения на растягивание	15		15	Показ, Упражнения, Творческая работа
8	ОФП и СПФ	17		17	Показ, Упражнения, Творческая работа
9	Правила соревнований, их организация и поведение	8	4	4	Беседа, Показ, практика, самостояте льная и контрольная работа
10	Разбор проведенных соревнований. Инструкторская и судейская практика.	8	4	4	Беседа, Практика, тестирован ие, контрольная и самостоятельн ая работа
11	Освоение, повторение принципов импровизации Прогоны, батлы, джемы Актерское мастерство	13 13 8		13 13 8	Показ, Упражнения, Творческая работа
	Всего	324	20	304	

Содержание образовательной программы четвертого и пятого годов обучения.

1.Тема (Теория 3ч)

Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физ. упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.

Строение и функция организма человека.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма, Причина травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой медицинской помощи. Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

2.Тема (Теория 7ч)

Терминология аэробики, элементы техники, основы музыкальной грамоты.

Изучение элементов фитнес-аэробики, терминологии.

Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в фитнес-аэробике. Основы композиции и методика составления комбинаций. Требования к ним, компоненты оценки. Способы создания новых элементов

3.Тема (Теория 2ч. Практика 48ч)

История возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили.

Теория (2ч):

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.

Практика (48ч:)

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.

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

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

4 Тема (Практика,40ч)

Освоение стилей:

Практические занятия с музыкальным сопровождением. Учащиеся отрабатывают, осваивают изученные стили хип-хоп аэробики.

5.Тема (Теория2ч. Практика 33ч)

Танец-отражение музыки с помощью движения. Принципы движений хип-хоп-аэробики.

Практические занятия с музыкальным сопровождением. Учащиеся отрабатывают данный вид движения, согласовывая с музыкой.

1. «Изоляция» -движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой.

2. «Оппозиция» -движение, намеренно нарушающее прямую линию с целью противопоставления одной части тела другой.

3. «Противодвижение» - (вариант оппозиции) - движение одной части тела навстречу другой.

4. «Мультипликация» - одно движение, раскладывающееся на множество составляющих за одну ритмическую единицу.

6.Тема (Практика 109ч)

Композиции хип-хоп-аэробики. (Практика 38 ч)

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

Составление композиций (Практика 38 ч)

Практический раздел подразумевает занятия, на которых учащиеся составляют сами композиции, придумывают связки, танцевальные движения, тем самым совершенствуя свои знания и дополняют свой опыт.

Освоение рутин (Практика 33 ч)

Рутин - более координационно сложная композиция в отличие от вариации, имеет более сложный ритмический рисунок. Рутин направлена для наработки определенной техники исполнения (скорость, пластика, и т.д.)

7. Тема (Практика 15ч)

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».

8.Тема (Практика 18ч)

ОФП и СПФ

Общефизическая подготовка спортсмена и специально физическая подготовка спортсмена.

9.Тема (Теория 4ч. Практика 4ч)

Правила соревнований, их организация и поведение

Правила соревнования в соответствии с положением ФИСАФ

Поведение во время соревнований

Организация соревнований

10.Тема. (Теория 4ч. Практика 4ч)

Разбор проведенных соревнований. Инструкторская и судейская практика.

Разбор соревнований, исправление, выявление ошибок, плюсов минусов.
Судейская и инструкторская практика обучающихся

11.Тема. (Практика 36 ч)

Освоение, повторение принципов импровизации (Практика 14ч)

Различные творческие задания на развитие импровизации, воображения, раскрытия творческих способностей, избавление от зажимов, работу в команде.

Прогоны, батлы, джемы (Практика 14ч)

Практика импровизации и применение наработанного материала.

Подготовка к соревнованиям - как вести себя на площадке и за кулисами, танцевальная стратегия на турнире, наработка танцевальной и физической выносливости. Практика импровизации и применение наработанного материала.

Актерское мастерство (Практика 8ч)

Избавление от зажимов, развитие артистизма.

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; 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 (внутри и наружу) при помощи рук;
8. Вращения ног от колен с удержанием на весу на уровне пояса (внутри 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 вперёд-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.

9.Правила соревнований, их организация и поведение.

Правила организации и проведения соревнований.

Основные разделы правил. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к

снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников. Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении соревнований.

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.

Музыка:

Музыка всегда должна соответствовать возрасту. Слова не должны содержать неприемлемые выражения особенно в категориях Дети и Юниоры.

Тема и Хореография:

Всегда должны соответствовать возрасту и не должны содержать вульгарности и двусмысленных движений, которые неприемлемы.

Костюм:

Костюм также должен соответствовать возрасту и не быть неприличным. Он должен быть исполнен в хорошем вкусе.

CD-диски с современной Хип-хоп музыкой.

9.1. Разбор проведенных соревнований.

Каждое соревнование является проверкой всей подготовительной работы, проделанной командой. Подробный разбор проведенных соревнований является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, поэтому тренер обязан очень тщательно и возможно подробней вести учет всех соревнований в своем дневнике.

Наряду с изложением итогов соревнований, включаются перечень выявленных недостатков в подготовке команды.

10. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими учащимися. Перед учащимися старших разрядов ставятся следующие требования: уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать основам техники выполнения упражнений, уметь проводить урок с младшими группами; уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для спортсменов младших разрядов; знать правила соревнований, судить соревнования, уметь организовывать.

Планируемые результаты четвертого года обучения

Результатом реализации программы по итогам 4 (четвертого) года обучения следует считать:

Предметные:

- умение выполнять основные элементы хип-хоп аэробики;
- умение выполнять базовые упражнения хип-хоп аэробики;
- сформированность комплекса специальных знаний и умений по хип-хоп аэробике.

Метапредметные:

- приобретение опыта составления соревновательной программы;
- приобретение опыта выступления командой, дуэтом, соло;
- сформированность умения правильно моделировать упражнения, танцевальные шаги в процессе двигательной активности.

Личностные:

- умение добиваться поставленных целей и работать в коллективе;
- воспитание доброжелательного отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

Задачи 5-го года обучения:

Предметные (обучающие):

-освоение техники различных стилей уличных танцев, обучение основам свободной импровизации и батлов;

-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.

-управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.

Метапредметные (развивающие):

-содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшения работоспособности детского организма;

развивать артистизм, творческое мышление и умение выражать эмоции через пластику;

-учить моделировать упражнения, танцевальные шаги и упражнения с предметами в процессе двигательной активности.

-раскрытие творческой индивидуальности учащихся;

-формирование умения передавать стиль и манеру исполнения различных стилей, создавать яркие сценические образы;

-развитие физической выносливости и силы, силы духа;

Личностные (воспитательные):

-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни через занятия хип-хоп– аэробики;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения посредством, избранных ребенком, дополнительных занятий физической культурой;

- воспитание умения распознавать «прекрасное» и «безобразное» в общем потоке современной индустрии; привитие бытовой и сценической культуры.

Планируемые результаты 5 (пятого) года обучения

Результатом реализации программы по итогам 5 (пятого) года обучения следует считать:

Предметные:

- умение выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом стиля хип-хоп аэробики;
- умение выполнять различные стили Street-dance;
- умение импровизировать под любую заданную композицию.

Метапредметные:

- развитие базовых движений углубленно;
- развитие музыкально-ритмических и композиционных особенностей стиля хип-хоп аэробики;
- сформированность умения контролировать и координировать свое тело;
- сформированность умения выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
- развитие физических качеств: сила, гибкость, быстрота, выносливость, координация, прыгучесть, равновесие.

Личностные:

- умение добиваться поставленных целей и работать в коллективе;
- сформированность культуры здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание доброжелательного отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

1.4. Планируемые результаты

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

Предметные (обучающие):

– обучающийся овладеет теоретическими основами и практическими навыками хип-хопа (базовый грув, базовые движения, ритмика)

-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 здоровье 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 аэробики **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 аэробики.

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:

- 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;
- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни.

Результатом реализации программы по хип-хоп аэробике **3 (третьего) года обучения** следует считать:

Предметные (обучающие) результаты:

- умение выполнять комплекс упражнений для формирования правильной осанки;
- умение выполнять основные элементы хип-хоп аэробики;
- умение выполнять базовые упражнения хип-хоп аэробики; умение выполнять простейшие акробатические элементы.

Метапредметные (развивающие) результаты:

- развитие адаптационных возможностей и улучшения работоспособности детского организма;
- приобретение опыта межличностного общения и решения нестандартных ситуаций;

- сформированность умения работать по предложенным инструкциям;
- сформированность умения правильно моделировать упражнения, танцевальные шаги в процессе двигательной активности;

Личностные (воспитательные) результаты:

- 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;
- воспитание доброжелательного отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни.

Результатом реализации программы по хип-хоп аэробики **4 (четвертого) года обучения** следует считать:

Предметные (обучающие) результаты:

- умение выполнять основные элементы хип-хоп аэробики;
- умение выполнять базовые упражнения хип-хоп аэробики;
- сформированность комплекса специальных знаний и умений по хип-хоп аэробике.

Метапредметные (развивающие) результаты:

- приобретение опыта составления соревновательной программы;
- приобретение опыта выступать командой, дуэтом, соло.
- сформированность умения правильно моделировать упражнения, танцевальные шаги в процессе двигательной активности;

Личностные (воспитательные) результаты:

- добиваться поставленных целей и умение работать в коллективе;
- воспитание доброжелательного отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;

-воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах через тренировочные задания

Результатом реализации программы по хип-хоп аэробики **5 (пятого) года обучения** следует считать:

Предметные (обучающие) результаты:

- умение выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом стиля хип хоп аэробики;
- умение выполнять различные стили, Street-dance;
- умение импровизировать под любую заданную композицию;

Метапредметные (развивающие) результаты:

- развитие базовых движений углубленно;
- развитие музыкально-ритмические и композиционные особенности стиля хип-хоп аэробики;
- приобретение опыта составление соревновательной программы;
- сформированность контролировать и координировать свое тело;
- сформированность выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
- сформированность обучающихся в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, а также физические качества личности, такие как, сила, гибкость, быстрота, выносливость, координация, прыгучесть и равновесие

Личностные (воспитательные) результаты:

- добиваться поставленных целей и умение работать в коллективе;
- сформированность культуры здорового и безопасного образа жизни, сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности;
- воспитание доброжелательного отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

-воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах через тренировочные задания.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Условия реализации программы.

Особенности организации образовательного процесса

Организация образовательного процесса по хип-хоп аэробике сочетает в себе принципы спортивной тренировки и специфику современной танцевальной индустрии.

Ключевые особенности организации процесса

- **Музыкальное сопровождение:** Тренировки строятся строго под треки в стиле Хип-Хоп с четким, акцентированным битом. Оптимальный темп составляет 120–135 BPM (ударов в минуту), что позволяет удерживать необходимую аэробную пульсовую зону.
- **Специфическая разминка:** Традиционный разогрев обязательно включает изоляцию (проработку отдельных частей тела — головы, плеч, грудной клетки, таза) и отработку базового кача, который подготавливает суставы и связки к специфической нагрузке.
- **Использование метода усложнения:** Обучение связкам строится от простого к сложному (от изолированных шагов к полным танцевальным комбинациям) с использованием методов «фристайла», «линейной прогрессии» или «зигзага».
- **Психологический климат:** В отличие от строгой академической хореографии, здесь поощряется индивидуальный стиль, самовыражение и свободная манера исполнения, что снижает уровень стресса у обучающихся.

- **Специфика формы одежды:** Требуется свободная одежда (оверсайз футболки, штаны), не сковывающая движений, и спортивная обувь с хорошей амортизацией (кроссовки) для защиты суставов при прыжках.

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, flesh-накопители) с аудиозаписями;

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

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.

Информационное обеспечение

Электронные образовательные ресурсы

Официальные регламенты и правила

- **Сайт Федерации фитнес-аэробики России (ФФАР):** Главная цифровая платформа для тренеров в России. Здесь публикуются официальные правила соревнований по фитнес-аэробике (включая дисциплины «Хип-хоп» и «Хип-хоп — большая группа»), календарь мероприятий, анонсы и мастер-классы. Доступно на [Официальном сайте ФФАР](#).
- **Профессиональная подготовка:** Раздел со специальными образовательными курсами, программами переподготовки и повышения квалификации судей и тренеров представлен на платформе [Академия ФФАР](#).

Официальные правила «HIP-HOP UNITED» <https://www.hiphopunite.com/>

Мультимедийные материалы по хип-хопу

- **Специализированные интернет-курсы:** Для пошагового разбора базовых движений и основ судейства разработан интерактивный онлайн-курс [«Основы дисциплины «Хип-Хоп»» на платформе Stepik](#). Он ориентирован на преподавателей и тренеров.

- **Видеоматериалы соревнований:** Записи выступлений команд, разборы связок и примеры соревновательных программ высокой интенсивности можно найти в официальном видеоархиве на канале [Федерация фитнес-аэробики России на VK Видео](#).
- **YouTube и Rutube:** Главные платформы для поиска базовых шагов , примеров соревновательных связок и идей для разминки. Популярные каналы топовых танцевальных студий помогают отслеживать современные тренды. Специализированные онлайн-платформы с пошаговыми видеоуроками от мировых хореографов. Они позволяют замедлять видео и разбирать сложные координационные элементы. Онлайн-курсы на Stepik и Coursera: Профильные курсы по фитнес-аэробике, биомеханике движений и теории физической культуры.

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

Освоение программы предусматривает проведение начальной (нулевой) аттестации, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Оценка образовательных результатов проводится с периодичностью в первый год обучения 3 раза в год, второй и третий годы обучения – 2 раза в год. Периодичность мониторинга обеспечивает полную оценку динамики

достижений обучающихся, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению обучающихся и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у обучающихся.

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 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.	Педагогическое наблюдение, опрос, соревнование, выполнение спортивных нормативов, турнир, проходит в декабре (в 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	Тестирование. Творческое задание.

обучения по образовательной программе с целью выявления конечных результатов освоения программы.	
--	--

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:

Методы 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.

Педагогические технологии.

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,	Используется на протяжении всего тренировочного процесса, для втягивания

	которая сохраняется постоянной в основной части тренировки	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 отказа.	Характеризуется высоким уровнем нагрузки.	Выполнения тренировочных упражнений до 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.

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	- конкурс, - конференция, - семинар, - консультация, - урок-игра, - обсуждение, - защита проектов, - исследовательских работ, беседа.

	опытом и его значение для последующего обучения.	
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.

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	Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора танцевального направления хип-хопа, импровизация

		индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности.	
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. Рабочая программа воспитания

Паспорт рабочей программы воспитания

1.	Вид программы	Рабочая программа воспитания обучающихся в объединении Хип-хоп аэробики
2.	Основания для разработки программы	– Конституция Российской Федерации; – Конвенция «О правах ребенка»; – Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ; в том числе в редакции Федерального закона от 31 июля 2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся»; – Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на срок 2018-2025 годы (Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 №1642); – Национальный проект «Образование», утвержден президиумом Совета при президенте Российской Федерации, протокол от 24.12.2018

		№16; – Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р; – Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03. 2022 №678-р.; – Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 №712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»; – Примерная программа воспитания ФГБНУ ИСРО РАО, по заказу Министерства просвещения и воспитания Российской Федерации и одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 02.06.2020 №2/20; – Программа воспитания Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан на 2022-2026 годы
3.	Год разработки программы	2025 год
4.	Срок реализации программы	1 год
5.	Система организации контроля	Анализ и оценка начальных и итоговых результатов воспитательной работы проходит ежегодно с использованием диагностических методик. Текущий контроль осуществляется педагогом в течение учебного года на каждом занятии. Используются коллективный (совместно с детьми) анализ жизнедеятельности детского объединения, отдельных событий.
6.	Сайт учреждения	https://cst02.ru
7.	Исполнители программы	Педагог дополнительного образования, обучающиеся Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

Пояснительная записка

Раздел 1. Особенности организации воспитательной деятельности в объединении хип-хоп аэробики

Воспитательная деятельность в объединении хип-хоп аэробики строится на специфике самого направления, сочетающего в себе современную уличную культуру, спорт и коллективное творчество.

К ключевым особенностям относятся:

- **Командное взаимодействие (Крю):** Специфика хип-хоп культуры предполагает формат «команды» (крю), где каждый участник ценен, но конечный результат (синхронность, зрелищность, энергетика) зависит от общей работы. Это создает естественную среду для воспитания чувства ответственности, взаимовыручки и коллективизма.
- **Субкультурная идентичность и уважение:** Хип-хоп базируется на кодексе «Мир, Любовь, Единство и Уважение». Педагог использует эту философию для формирования толерантности, уважения к индивидуальности каждого и культивирования здорового соперничества вместо агрессивной конкуренции.
- **Творческое самовыражение и свобода:** Импровизация (фристайл) и создание собственных связок помогают обучающимся преодолевать внутренние комплексы, развивают уверенность в себе и лидерские качества.
- **Здоровый стиль жизни как тренд:** Занятия хип-хоп аэробикой требуют высокой физической выносливости, что позволяет органично формировать у детей и подростков культуру здорового образа жизни, отказ от вредных привычек через привлекательный для них современный образ.

Основные направления деятельности программы воспитания

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Хип-хоп аэробика» воспитательная работа ведется по следующим ключевым направлениям:

1. Спортивно-оздоровительное и физическое воспитание

- Формирование осознанного отношения к своему здоровью, телу и физической форме.
- Привитие навыков безопасного тренировочного процесса, соблюдения режима дня, правильного питания и гигиены.
- Популяризация здорового образа жизни среди сверстников через показательные выступления и открытые мероприятия.

2. Духовно-нравственное и социокультурное воспитание

- Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе взаимоуважения, честности и товарищества в танцевальном коллективе.
- Воспитание культуры общения (танцевального и повседневного этикета), недопущение проявлений агрессии, дискриминации или нецензурной лексики (включая жесткий отбор музыкального материала для занятий).
- Обучение конструктивному разрешению конфликтов внутри команды.

3. Гражданско-патриотическое воспитание

- Участие в социально значимых, благотворительных и патриотических мероприятиях района, города или региона (выступления на Дне города, Дне победы, экологических акциях).
- Формирование чувства гордости за свой коллектив, учреждение и страну при участии в соревнованиях и фестивалях различного уровня.

4. Творческое и эстетическое воспитание

- Развитие художественного вкуса, чувства стиля и эстетического восприятия современной танцевальной и музыкальной культуры.
- Стимулирование творческой активности обучающихся через подготовку собственных танцевальных номеров, подбор костюмов и создание сценических образов.
- Развитие артистизма и навыков самопрезентации на сцене и в публичном пространстве.

5. Профориентационное и трудовое воспитание

- Воспитание трудолюбия, упорства, умения преодолевать физические и психологические трудности (усталость, неудачи на соревнованиях) ради достижения общего результата.
- Формирование бережного отношения к имуществу танцевального зала, костюмам и оборудованию.
- Знакомство с профессиональным миром танца, фитнес-индустрии, педагогики и хореографии (для старших обучающихся).

Раздел 2. Цели и задачи воспитания

Цель воспитания:

Личностное развитие обучающихся посредством вовлечения в танцевально-спортивную деятельность, формирование дружного, творческого коллектива (команды) с активной гражданской позицией, разделяющего ценности здорового образа жизни и взаимного уважения.

Задачи воспитания

- **В области формирования личностной культуры и ЗОЖ:**
 - Воспитать ценностное отношение к собственному здоровью, стремление к физическому совершенствованию и регулярным тренировкам.
 - Сформировать внутреннюю дисциплину, трудолюбие, упорство и волевые качества при преодолении трудностей (физическая усталость, сложные элементы).
- **В области межличностных отношений и командного взаимодействия:**
 - Воспитать чувство ответственности за коллективный результат, взаимовыручку, умение работать в команде (Crew).
 - Сформировать культуру общения, основанную на принципах толерантности, уважения к личности каждого и танцевального этикета.
- **В области творческого и социокультурного развития:**

- Развить эстетический вкус, артистизм и содействовать свободному самовыражению подростков через современную танцевальную культуру.
- Воспитать уважительное отношение к имуществу коллектива (залу, аппаратуре, костюмам) и результатам чужого труда.
- **В области гражданского и патриотического воспитания:**
 - Сформировать чувство сопричастности к жизни своего учреждения, города и страны через участие в социально значимых и праздничных мероприятиях.

Планируемые результаты воспитания

По итогам освоения программы в воспитательном аспекте у обучающегося **будут сформированы следующие личностные проявления:**

1. В сфере ценностей здорового образа жизни и саморазвития:

- Демонстрирует устойчивую потребность в двигательной активности, соблюдает правила безопасного поведения на тренировках.
- Проявляет высокую исполнительскую дисциплину, целеустремленность, умение доводить начатое дело до конца.
- Способен к адекватной самооценке своих достижений, умеет извлекать опыт из неудач (ошибок в связках, проигрышей на соревнованиях).

2. В сфере командного взаимодействия и общения:

- Проявляет себя как надежный член танцевальной команды, готовый прийти на помощь отстающим товарищам.
- Уважает индивидуальность других участников, не допускает проявлений агрессии, травли (буллинга) или высокомерия.
- Умеет конструктивно вести диалог с педагогом и сверстниками, аргументированно выражать свое мнение без конфликтов.

3. В сфере социокультурной и творческой активности:

- Демонстрирует культуру поведения на сцене, за кулисами и в общественных местах во время выездных мероприятий.

- Бережно относится к танцевальной форме, костюмам, оборудованию и пространству учебного класса.
- Активно и инициативно включается в творческий процесс (создание образов, импровизации, постановка номеров).

4. В сфере гражданской позиции:

- Проявляет готовность безвозмездно участвовать в социально значимых, благотворительных проектах и концертах для жителей города/района.
- Испытывает чувство гордости за успехи своего танцевального объединения и уважение к спортивным/творческим традициям своей страны.

В воспитательной работе с детьми по программе используются следующие **методы воспитания**: метод убеждения (объяснение, рассказ, беседа, диспут), метод положительного примера (педагога, родителей, обучающихся), метод упражнений, метод переключения деятельности, метод развития самоконтроля и самооценки обучающихся в воспитании, методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Раздел 3. Виды, формы и содержание деятельности

Деятельность обучающихся на занятиях классифицируется по функциональному назначению:

- **Двигательно-ренировочная**: выполнение общей и специальной физической подготовки, разучивание базовых шагов, связок и соревновательных программ.
- **Художественно-творческая (креативная)**: танцевальная импровизация (фристайл), участие в постановке хореографии, подбор музыкального материала и создание сценического образа.

- **Теоретико-аналитическая:** изучение истории хип-хоп культуры, правил соревнований по фитнес-аэробике, просмотр и разбор видеозаписей (собственных выступлений и мировых команд).
- **Репетиционно-демонстрационная:** подготовка к публичным выступлениям, отработка синхронности в команде, участие в баттлах, конкурсах и фестивалях.
- **Социально-коммуникативная:** участие в тимбилдингах, обсуждение концепции команды, совместное проведение досуга внутри коллектива.

Воспитательной составляющей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Хип-Хоп аэробика» является формирование интереса к познанию отечества, готовности к изучению своей страны, своего региона и малой родины; формирование установок на здоровый образ жизни.

Ориентирами для содержания воспитательной деятельности являются базовые ценности: семья, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек.

Рабочая программа воспитания объединения «Хип-Хоп аэробика» построена по модульному принципу. Структура модуля включает в себя задачу, виды, формы, содержание деятельности, направленные на развитие творческих способностей каждого ребенка, самостоятельности мышления, умения видеть и понимать прекрасное, личностных качеств обучающихся (патриотизма, толерантности). Модули соответствуют направлениям воспитательной деятельности.

Модуль 1. «Воспитательные возможности занятия»

Учебное занятие – основная форма работы с обучающимися в системе дополнительного образования. На любом учебном занятии решаются 3 задачи: обучения, воспитания и развития личности. Занятия туристско-краеведческой направленности обладают уникальными возможностями воспитания.

Задача модуля – использование воспитательного потенциала занятий для развития познавательного интереса обучающихся, создания ситуаций успеха, развития наставничества.

Виды, формы, содержание деятельности. Реализация педагогом воспитательных возможностей занятия предполагает:

- включение в содержание обучения туристско-краеведческой направленности знаний об особенностях природы, культуры, истории России, малой родины, о соотечественниках (великих путешественниках, ученых, других известных личностях, внесших вклад в благополучие России), что способствует развитию чувства гордости и ответственности за национальное достояние, формированию российской гражданской идентичности, воспитанию патриотизма и гражданской позиции;

- целенаправленное использование экологических знаний, развитие чувства бережного отношения к природе, обучение элементам природоохранной деятельности, что способствует формированию у обучающихся экологического сознания, мировоззрения, в целом экологической культуры как неотъемлемого элемента туристско-краеведческой направленности;

- акцентирование внимания на физическом, волевом и интеллектуальном самосовершенствовании, развитии психологической устойчивости как важных составляющих успешности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования «Хип-Хоп аэробика», по которой осуществляется работа, что стимулирует самовоспитание обучающихся.

Актуальные формы воспитательной деятельности: открытые занятия, беседа, дискуссия, игра, взаимообучения (в парах, микро группах).

Модуль 2. «Профориентация»

Обучающиеся принимают активное участие в мероприятиях, проводимых учреждением, городом и республикой в рамках профориентационной работы. В процессе реализации дополнительной

общеобразовательной общеразвивающей программы «Хип-Хоп аэробика» происходит формирование готовности обучающихся к осознанному выбору сферы профессиональной деятельности позитивного взгляда на трудовую деятельность, понимание уникальности индивидуальной профессиональной карьеры.

Задача модуля – содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках

Виды, формы, содержание деятельности: участие обучающихся в соревнованиях в качестве судей, участие в научно-практических конференциях, проектная и исследовательская деятельность, игра, беседы, диспут, просмотр кинофильмов соответствующей проблематики с последующим их обсуждением, дискуссии с обучающимися, викторины, ролевые игры, встречи со специалистами, профорientационные тематические мероприятия, экскурсии на различные предприятия города.

Модуль 3. «Профилактика детского травматизма»

Одним из важных направлений воспитательной деятельности рабочей программы воспитания объединения «Хип-Хоп аэробика» физкультурно-спортивной направленности является формирование у обучающихся представлений о важности соблюдения правил дорожного движения в целях исполнения национального проекта «Безопасные качественные дороги», также важным направлением является организация и проведение профилактических мероприятий по обучению детей безопасному поведению и необходимым действиям в экстремальных ситуациях, в том числе правилам пожарной безопасности, безопасному поведению на дорогах, на водных объектах, на природе, в местах массового скопления людей.

Задача модуля – воспитание у обучающихся дисциплинированности, культуры поведения и осознанного выполнения правил безопасного

поведения, вовлечение обучающихся в мероприятия по профилактике детского травматизма.

Виды, формы, содержание деятельности: проведение занятий соответствующей тематики, проведение ученических и родительских собраний, информирование жителей города, разработка и распространение агитационных листовок в рамках городских акций: «Внимание, дети!», «Внимание, каникулы!», встречи с инспекторами города, и др.

Модуль 4. «Профилактика деструктивного поведения детей и подростков»

Подростковый возраст- это возраст физической перестройки организма, изменение самовосприятия и проявление чувства взрослости. Поэтому важно в это время поддержать ребенка.

Задача модуля – формирование нравственно-правового пространства в объединении; создание психологически комфортной среды, основанной на доброжелательных взаимоотношениях, доверии, сотрудничестве и положительном эмоциональном фоне; содействие самореализации обучающихся, с учетом индивидуальных особенностей и т.д.

Виды, формы, содержание деятельности: профилактические беседы, родительские и ученические собрания, круглые столы, наблюдение и экспертные оценки поведения обучающихся со стороны родителей и педагога; мониторинги, лекции, консультации конкурсы, информирование через буклеты, рубрики на стендах, семинары-практики и др.

Модуль 5. «Наставничество»

Дополнительное образование связано с интересами и потребностями ребенка, направлено на раскрытие его способностей и задатков. Поэтому наряду с занятиями в группе в дополнительном образовании используется индивидуальное сопровождение обучающегося. Наставничество содействует профессиональному самоопределению обучающихся, раскрывает их личностный, творческий потенциал, поддерживает формирование и реализацию образовательной траектории обучающихся в воспитательной

системе. Помогает обучающимся осознать возможности, потребности и жизненные цели.

Задача модуля – создать условия для наиболее полного, успешного освоения обучающимися максимального раскрытия их способностей средствами наставничества.

Виды, формы, содержание деятельности: проведение круглых столов, участие в научно-практических конференциях, проектная и исследовательская деятельность, создание условий для установления гармоничных и продуктивных отношений в наставнической паре/группе; обеспечение высоких результатов в конкурсах и соревнованиях, создании проектного продукта, а также подготовки к походу; участие наставника и наставляемого в совместных конкурсах, проектных работах, спортивных, культурно-досуговых мероприятиях и др.

Модуль 6. «Семья – фактор воспитания личности»

Успех воспитания в семье может быть обеспечен только в том случае, когда созданы благоприятные условия для роста и всестороннего развития ребенка. Успешность совместной работы с семьей во многом зависит от эффективного взаимодействия педагога и родителей: от согласованности в постановке целей и задач воспитания, установления приоритетов личностного и деятельностного компонентов в развитии детей, создания благоприятных условий для развития детской самостоятельности – важнейшего условия взросления и становления.

Задача модуля – создание оптимальных условий функционирования и совершенствования сотрудничества с родителями (законными представителями) в развитии и воспитании детей.

Виды, формы, содержание деятельности: система мероприятий, позволяющих родителям ближе познакомиться со спецификой работы объединения «Хип-Хоп аэробика», его воспитательной и развивающей средой: проведение родительских собраний, участие родителей в поездках на

соревнования и посещение показательных выступлений, мастер-классах, соревнованиях, в работе Совета родителей, и других мероприятиях, организованных совместно с родителями, прохождение диагностики уровня удовлетворенности организацией работы в объединении «Хип-Хоп аэробика» и др.

Модуль 7. «Каникулярный досуг»

Каникулярный досуг с обучающимися объединения «Хип-Хоп аэробика» построен на поиске новых подходов, форм организации отдыха и оздоровления детей и подростков, в основе которых лежит принцип массовости и общедоступности мероприятий по интересам, развития творчества, социально-значимой направленности, единство оздоровительной и воспитательной работы (многодневные походы, туристические слеты и др.). Обучение во время каникул существенно отличается. Усвоение знаний превращается из целей в средства развития ребенка. Упор делается на практическую направленность, более неформальное общение.

Задача модуля – создание развивающей среды для развития личностного и творческого потенциала детей и подростков, удовлетворения индивидуальных интересов, формирование культуры здорового образа жизни, вхождение в систему социальных связей.

Виды, формы, содержание деятельности: многодневные походы, экскурсии, туристические слеты, мастер-классы по выживанию в походных условиях, ролевые игры на развитие позитивного мышления, потребности в самоопределении, принятии ответственности за себя, свои поступки, за дело, порученное или инициированное, тренинги, упражнения, направленные на формирование навыков, согласованных взаимодействий в коллективной деятельности и др.. Выбранные формы мероприятий отражают специфику их проведения в детском коллективе, создают свое уникальное познавательное и воспитательное пространство.

Модуль 8. «Спортивное оздоровление»

Модуль включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся, как теоретические, так и практические части подвижных игр. Модуль помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Задача модуля – воспитание у обучающихся осознанного отношения к необходимости заниматься спортом, развивать сообразительность, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции; воспитание культуры спортивного поведения, ценностного отношения к спорту как наследию и проявлению здорового образа жизни.

Виды, формы, содержание деятельности: чемпионаты, первенства, фестивали, соревнования различного уровня, мастер классы, селекты, батлы, беседы, праздники, физкультминутки, часы здоровья.

Раздел 4. Работа с родителями (законными представителями)

Работа с родителями (законными представителями)» осуществляется в форме:

- родительских собраний;
- открытых занятий для родителей;
- творческого взаимодействия в процессе подготовки к совместно проводимым мероприятиям;
- консультаций в групповом чате объединения;
- анкетирования, опросов, собеседований

Раздел 5. Основные направления диагностики результатов воспитательной работы

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью педагогического наблюдения, оценки творческих работ педагогом, родителями, сверстниками; отзывов, материалов рефлексии (опросы

родителей, беседы с детьми, отзывы других участников проводимых мероприятий и др.).

Самоанализ результатов осуществляется по направлениям:

- для изучения социализированной личности обучающегося используется методика М. И. Рожкова, которая позволяет выявить уровень социальной адаптированности, автономности и нравственной воспитанности обучающихся;
- для оценки уровня общего развития коллектива, его динамики и микроклимата в коллективе используется диагностическая методика К.Сишора;
- для оценки жизнедеятельности коллектива используются диагностические методики: опросные методы, беседа, анкетирование, наблюдение, анализ материалов творческих работ. Удовлетворенность родителей (законных представителей) деятельностью детского коллектива оценивается по методике А.А. Андреева «Удовлетворенность родителей жизнедеятельностью коллектива обучающихся объединения «Хип-хоп аэробика». (Приложение 2).

Воспитательная работа осуществляется на базе Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан в рамках учебных занятий, а также на выездных площадках в других регионах, городах, районах, организациях во время проведения различных мероприятий.

Календарный план мероприятий
объединения «Хип - хоп»
на 2025-2026 учебный год

№	Модуль (направление)	Мероприятие	Место проведения	Сроки проведения
		Сентябрь		
1	Профилактика детского травматизма, Профилактика деструктивного поведения детей и подростков, Семья – фактор воспитания	Родительское собрание - «Безопасность детей – забота взрослых!»; - профилактики алкоголизма, наркомании и табакокурения; - проблемы воспитания.	МАУ ДО ДЮЦ СТ	15.09.2026

	личности			
2	Семья – фактор воспитания личности, Туризм и краеведение	Походы выходного дня совместно с родителями (законными представителями) «Природные достопримечательности родного края»	ЛПЗ	20.09.2026
4	Спортивное оздоровление	Спортивные сборы, мастер классы, приезд хореографов	МАУ ДО ДЮЦ СТ	15.09.26-28.09.26
		Октябрь		
1	Профилактика детского травматизма	Занятие на тему безопасности детей на дорогах: «Я знаю Правила дорожного движения»	МАУ ДО ДЮЦ СТ	07.10.2026
3	Спортивное оздоровление	Чемпионат по хип-хоу. Республиканские соревнования по фитнес-аэробике	По положению	20-25.10.2026
		Ноябрь		
1	Спортивное оздоровление	Танцевальный чемпионаты по хип-хопу	По положению	17.11.2026
		Декабрь		
1	Профилактика деструктивного поведения детей и подростков	Профилактическая беседа по правилам поведения в общественных местах	МАУ ДО ДЮЦ СТ	11.12.2026
2	Спортивное оздоровление	Новогодний фестиваль по фитнес аэробике	По положению	20.12.2026
		Январь		
1	Каникулярный досуг. Спортивное оздоровление	Спортивные сборы, мастер классы, батлы	МАУ ДО ДЮЦ СТ	05-09.01.2027
2	Профилактика детского травматизма	Занятие на тему безопасности детей на дорогах: «Безопасность на дороге»	МАУ ДО ДЮЦ СТ	13.01.2027
		Февраль		
1	Спортивное оздоровление	Чемпионат и первенство РБ по фитнес-аэробике	По положению	06.02.2027
2	Воспитательные возможности занятия	Открытое занятие «Преодоление препятствий. Соревновательная практика»	МАУ ДО ДЮЦ СТ	20.02.2027
4	Воспитательные возможности занятия	Поход выходного дня для обучающихся «Масленица идёт, блин да мёд несёт»	ЛПЗ	21.02.2027
		Март		
1	Спортивное оздоровление	Международный фестиваль по хип-хопу Чемпионат и первенство ПФО по фитнес-аэробике	По положению	08.03.2027
2	Спортивное оздоровление	Городские соревнования по легкой атлетике «Кросс»	ЛПЗ	13.03.2027
		Апрель		
1	Профилактика	Занятие на тему безопасности детей на	МАУ ДО	03.04.2027

	детского травматизма	дорогах: «Осторожно – дети!»	ДЮЦ СТ	
3	Спортивное оздоровление	Танцевальные фестивали Танцевальные чемпионаты	По положению	10.04.2027
		Май		
1	Семья – фактор воспитания личности	Мероприятие с приглашением родителей	МАУ ДО ДЮЦ СТ	22.05.2027
2	Спортивное оздоровление	Чемпионат России по фитнес аэробике	По положению	15-17.05.2027

2.5. Список литературы

I. Список литературы 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.

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.
3. Богданов Г. Работа над танцевальной речью. «Я вхожу в мир искусств» - №4-2006.
4. Бочкарева Н.И. Ритмика и хореография: Учебно-методический комплекс для хореографических отделений школ искусств, КГАКиИ 2000-101С.
5. Буйлова Л.Н. Жизнь в танце. Внешкольник №10-2001. Субботинский Е.В. «Ребенок открывает мир», Москва, 1991.

II. Интернет - ресурсы

1. <http://www.drakoni.ru/hiphop28.html>
3. <http://dancedb.ru/hip-hop/education/video/81/>
4. 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 7-17 лет, срок реализации 5 лет. Отвечает требованиям и включает все необходимые структурные элементы.

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

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 1 года обучения

**Контрольно-измерительные материалы для проведения
начальной (нулевой) аттестации**

Тестирование

1. Кто сформулировал пять основных движений хип-хопа:

1-Африка Вамбаатаа

2-Кул херк

2. Атрибуты стиля хип-хоп

1-Широкие штаны и толстовки

2-Ритмика танца

3-сложные движения

Одно 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.

Контрольно-измерительные материалы для 2 года обучения

Контрольно-измерительные материалы для проведения начальной (нулевой) аттестации

Тестирование

1. Сколько самых основных движений в локинге?
 - 1-12
 - 2-8
 - 3-6
 - 4-4
2. Что главное в локинге?
 - 1- расслабленность
 - 2- позитивный настрой
 - 3- свободное исполнение

3. На каких движениях основан локинг?

- 1-Быстрых
- 2-Плавных
- 3-Резких
- 4-качевых

4. От какого английского слова произошло название локинг?

- 1-Замок
- 2-Точка
- 3-Управление

5. На чем базируется vogue dance

- 1- Он базируется на модельных позах и подиумной походке
- 2- На четких геометрических позициях рук
- 3- На быстрых движениях руками, эффектных падений

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. Искусство ходить по подиуму и преподносить свой образ, без использования танцевальных элементов, это

- 1- Runway
- 2- Femme
- 3- Vogue Performance

2. Подстиль вога, основанный на четких позировках.

- 1- New Way
- 2- Arms Control
- 3- Old Way

3. Подстиль вога, основанный на более женственных движениях тела.

- 1- Femme
- 2- New Way
- 3- Sexy Siren

4. Старая школа хип-хопа включает в себя:

- 1-popping, locking, breakdance
- 2-vogue, dancehall, locking
- 3-breakdance, dancehall, crump

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 6 базовых движений на усмотрение педагога.

Контрольно-измерительные материалы для проведения промежуточной (итоговой) аттестации

Тестирование

1. На каких движениях основан локинг?
 - 1-Быстрых
 - 2-Плавных
 - 3-Резких
 - 4-качевых
2. От какого английского слова произошло название локинг?
 - 1-Замок
 - 2-Точка
 - 3-Управление
3. Отцом дэнсхолла считается:
 - 1-Боб Марли
 - 2-Mr Wacku
 - 3-Bogle
4. Этот подстиль Дэнсхолла посвящен крутым, брутальным парням:
 - 1-Badman
 - 2-Middle
 - 3-Getto
 - 4-Female
5. Местом рождения хип-хоп танца
 - 1-Гарлем
 - 2-Рохси
 - 3-Гетто
 - 4-Инферно

Творческое задание

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

Контрольно-измерительные материалы для 3 года обучения

Контрольно-измерительные материалы для проведения начальной (нулевой) аттестации

Тестирование

1 Сколько человек может участвовать в категории MegaCrew?

1-10-25

2-10-30

3-12-30

4-12-25

2. Количество основных критериев для оценки выступления:

1-4

2-5

3-6

4-3

3. Количество человек допустимо в дисциплине хип хоп ?

1-5-9

2-5-8

3-6-8

4. Можно ли участвовать более одного раза в любой одной возрастной категории?

1-Категорически нельзя

2-Можно, если танцору более 18 лет

3-Разрешено

4-Нет, но можно участвовать в разных возрастных категориях, если спортсмен перекрывает обе

5. Время выступления для категории MegaCrew:

1-1.55-2.05

2-2.25-2.35

3-2.55-3.05

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. Время выступления для категории Малые команды:

1-1.25-1.35

2-2.25-2.35

3-1.55-2.05

2. Категория Кадеты в дисциплине хип хоп, возраст ?

1-7-13 лет

2-7-12 лет

3-8-13 лет

3. Количество человек допустимо в дисциплине хип хоп ?
 - 1-5-9 человек
 - 2-5-8 человек
 - 3-6-8 человек
 4. Сколько разрешена замена участников в Mega Crew
 - 1-не более двух
 - 2-не более трёх
 - 3-не более четырёх
 5. Допускается ли танцору Mega Crew покидать площадку во время выступления?
 - 1-да
 - 2-нет
-

Творческое задание

Задание на самостоятельную постановку. Поставить не большой отрывок танца на 30 секунд, с самостоятельным выбором музыкального сопровождения и использованием 8 базовых движений на усмотрение педагога.

Контрольно-измерительные материалы для проведения промежуточной (итоговой) аттестации

Тестирование

1. В судейскую коллегию входят:
 - 1-7 судей и главный судья
 - 2-5 судей и главный судья
 - 3-6 судей
 2. В батлах каждому участнику отборочного тура сколько даётся секунд для выступления?
 - 1- 30 сек
 - 2- 40 сек
 - 3- 45 сек
 3. Можно ли участвовать более одного раза в любой одной возрастной категории?
 - 1-Категорически нельзя
 - 2-Можно, если танцору более 18 лет
 - 3-Разрешено
 - 4-Нет, но можно участвовать в разных возрастных категориях, если спортсмен перекрывает обе.
 4. Сколько разрешена замена участников в Mega Crew
 - 1-не более двух
 - 2-не более трёх
 - 3-не более четырёх
-

5. Количество основных критериев для оценки выступления:
 - 1-4
 - 2-5

3-6

4-3

Контрольно-измерительные материалы для 4 года обучения

Контрольно-измерительные материалы для проведения начальной (нулевой) аттестации

Тестирование

1. Кто сформулировал пять основных движений хип-хопа:

1- Afrika Bambaataa

2- Кул херк

2. В каком году зародился хип-хоп?

1- 1990-х

2- 1970-х

3- 1980-х

3. Одно из начальных названий хип-хопа:

1- Блаккинг

2- Луд-рафинг

3- Би-Боинг

4- Старгинг

4. Какой из стилей относится к хип-хопу

1- Вог

2- крамп

3- Джаз-фанк

4- Дэнсхолл

5. Местом рождения хип-хоп танца

1- Гарлем

2- Рохси

3- Гетто

4- Инферно

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. Время выступления для категории MegaCrew:

- 1- 1.55-2.05
- 2- 2.25-2.35
- 3- 2.55-3.05

3.Время выступления для категории Малые команды:

- 1- 1.25-1.35
- 2- 2.25-2.35
- 3- 1.55-2.05

4.Категория Кадеты в дисциплине хип хоп, возраст ?

- 1- 7-13 лет
- 2- 7-12 лет
- 3- 8-13 лет

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 10 базовых движений на усмотрение педагога.

Контрольно-измерительные материалы для проведения промежуточной (итоговой) аттестации

Тестирование

1. В судейскую коллегию входят:
 - 1-7 судей и главный судья
 - 2-5 судей и главный судья
 - 3-6 судей
- 2.Самые первые стёпы и движения дэнсхолла относятся именно к этой школе:
 - 1-Middle School
 - 2-Old School
 - 3-Female Dancehall
- 3.Отцом дэнсхолла считается:
 - 1-Боб Марли
 - 2-Mr Wacky
 - 3-Bogle
4. Сколько человек может участвовать в категории MegaCrew?
 - 1-10-25
 - 2-10-30
 - 3-12-30
 - 4-12-25

5. Количество основных критериев для оценки выступления:

- 1- 4
- 2- 5
- 3- 6
- 4- 3

Творческое задание

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

Контрольно-измерительные материалы для 5 года обучения

Контрольно-измерительные материалы для проведения начальной (нулевой) аттестации

Тестирование

1. Сколько самых основных движений в локинге?

- 1-12
- 2-8
- 3-6
- 4-4

2. Что такое грав?

- 1- Кач
- 2- шаг
- 3- спуск в низ

3. Что такое Ап-Даун

- 1-Кач
- 2-Шаг
- 3-Поворот
- 4-Спуск вниз

4. От какого английского слова произошло название локинг?

- 1-Замок
- 2-Точка
- 3-Управление

5. На чем базируется vogue dance

- 1-Он базируется на модельных позах и подиумной походке
- 2-На четких геометрических позициях рук
- 3-На быстрых движениях руками, эффектных падений

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. Искусство ходить по подиуму и преподносить свой образ, без использования танцевальных элементов, это

- 4- Runway
- 5- Femme
- 6- Vogue Performance

2. Первыми танцорами хип-хоп стали

- 1-Американцы
- 2-Ямайцы
- 3-Афроамериканцы
- 4-Европейцы

3. Подстиль вога, основанный на более женственных движениях тела.

- 4- Femme
- 5- New Way
- 6- Sexy Siren

4. Старая школа хип-хопа включает в себя:

- 1-popping, locking, breakdance
- 2-vogue, dancehall, locking
- 3-breakdance, dancehall, crump

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 15 базовых движений на усмотрение педагога.

Контрольно-измерительные материалы для проведения итоговой аттестации

Тестирование

1. На каких движениях основан локинг?

- 1-Быстрых
- 2-Плавных
- 3-Резких
- 4-качевых

2. От какого английского слова произошло название локинг?

- 1-Замок
- 2-Точка
- 3-Управление

3. Отцом дэнсхолла считается:

1-Боб Марли

2-Mr Wacky

3-Bogle

4.Этот подстиль Дэнсхолла посвящен крутым, brutальным парням:

1-Badman

2-Middle

3-Getto

4-Female

5.Местом рождения хип-хоп танца

1-Гарлем

2-Рохси

3-Гетто

4-Инферно

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: <i>1 балл</i> – слабый уровень ритмической регуляции. Танцует не в такт музыки, не слышит мелодию. <i>2 балла</i> – средний уровень 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.	От 1 до 3
2	Выразительность Цель: выявить уровень выразительности.	Диагностика на способность передавать характер движений и настроение музыкальной композиции. Критерии оценки: <i>1 балл</i> - слабый уровень выразительности. Не может передать характер движений и настроение	От 1 до 3

		музыкальной композиции. 2 балл- средний уровень выразительности. Умение передать характер движений. 3 балл- высокий уровень выразительности. Умение передавать характер движений и настроение музыкальной композиции.	
3	Корпус Цель: выявить уровень постановки корпуса.	Диагностика постановки корпуса. <i>Критерии оценки:</i> 1 балл- не правильная постановка корпуса при выполнении базовых движений. 2 балл- 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> 1 балл- при выполнении, движения не соответствуют технике исполнения. 2 балл- движения выполняются в соответствии с техникой исполнения.	От 1 до 2

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