

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «ПОЛЯРИС»

ПРИНЯТА

Методическим советом  
МАУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»  
Протокол от 03 июня 2024г. №14

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора  
МАУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»  
от 22 июля 2024г. № 482

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Хип хоп ритм»**  
(стартовый уровень)

Возраст учащихся: 6-8 лет  
Срок реализации программы: 2 год

Составитель программы:  
Кузнецова Татьяна Валерьевна  
педагог дополнительного  
образования

г. Мончегорск  
2024

## Комплекс основных характеристик программы

### 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «хип хоп ритм» реализуется в течении учебного года.

При разработке «хип хоп ритм» основными нормативными документами являются:

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273,

-Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

-Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2)

-СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28)

-Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242),

- Устав ЦРТДиЮ «Полярис»

-Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра развития творчества детей и юношества «Полярис».

Программа составлена в 2023 году.

Образовательная деятельность по программе направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** стартовый.

**Актуальность.**

В современном обществе остро обозначена проблема здоровья и его сохранения. Научные исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит». В результате снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие,

задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Увлечение занятиями хип-хоп укрепит здоровье, даст ребёнку уверенность в своих силах, радость живого общения со сверстниками.

Hip-hop – одно из ведущих направлений современных танцев, которое имеет ритмическую основу. Основными элементами техники этого стиля являются «кач» тела, прыжки, падения, вращения и легкие акробатические движения. Программа составлена с учётом интересов детей и пожеланий родителей. Выделены два базовых стиля хип-хоп-аэробики: брейкинг и локинг. Так как акробатическая часть брейкинга (пауэрмув).

Данная программа разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному». Программа предусматривает введение детей в мир современной хип-хоп культуры, ознакомление с простейшими базовыми элементами хип-хопа доступными для детей старшего дошкольного возраста и начального школьного возрастов.

**Педагогическая целесообразность** программы в том, что занятия способствуют формированию правильной осанки, развитию музыкального слуха, физическому развитию. Развиваются такие физические качества как подвижность, ловкость, пластичность, координация движений и т.д. Регулярные занятия хип-хоп танцем благотворно влияют и на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, активизируют обмен веществ, повышают уровень физической подготовленности и улучшают показатели двигательных способностей.

**Отличительные особенности программы.**

В программе «хип хоп ритм» предполагает набор разно ритмичной музыки, танцевальных хип хоп движение и акробатических элементов, которые включаются танцевальную постановку. После окончания обучения у детей есть возможность продолжить обучение по программе следующего уровня сложности.

**Адресат программы:** учащиеся 6–8 лет.

Количество учащихся в группе:

1-год обучения не менее 15 человек,

2-й год обучения не менее 12 человек.

**Набор учащихся в группы:** свободный при наличии мест. В одной группе могут заниматься учащиеся разного возраста, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

**Форма реализации программы:** очная.

**Объем программы:** 216 часов.

Ежегодная продолжительность обучения:

1-2 год обучения – по 108 часов.

В летний период для учащихся предусмотрены занятия по индивидуальным планам на лето.

**Срок освоения программы:** 2 год

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

**Формы организации образовательного процесса:** группа.

**Виды занятий по программе.**

Основными формами учебно-воспитательного процесса являются практические и теоретические занятия, тестирование, участие в соревновательной и концертной деятельности.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** создание условий для физического развития учащихся через занятия хип хоп.

**Основные задачи:**

**Образовательные:**

- обучить основам техники выполнения физических упражнений;
- обучить подводящим упражнениям к освоению акробатических элементов.
- обучить технике выполнения базовых движений хип хоп.

**Развивающие:**

- развивать двигательные качества: гибкость, быстроту, выносливость, скоростно-силовые качества, координационные способности;
- формировать правильную осанку;
- развивать чувство ритма, музыкального слуха, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- дать начальные представления о возникновении хип-хоп культуры и о дисциплине «Хип-хоп» в виде спорта «Фитнес-аэробика»;
- развивать артистизм, эмоциональность и творческие способности.

**Воспитательные:**

- воспитывать культуру общения и поведения в социуме, коммуникативные способности, нравственные качества, доброжелательности к окружающим;
- приобщать учащихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитывать художественный вкус;
- формирование эмоционально положительного отношения к занятиям хип-хоп, к здоровому образу жизни;
- воспитывать аккуратность, дисциплинированность и старательность.

### **Ожидаемые результаты**

Ожидаемые результаты освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

**Предметные результаты:**

- смогут использовать терминологию физической культуры;
- смогут понимать и владеть техникой простейших движений хип хоп;
- смогут выполнять простейшие координационно танцевально-спортивные комплексы;

### **Метапредметные результаты:**

- смогут ставить и формулировать для себя новые задачи в двигательной деятельности;
- смогут осваивать новые движения и перемещения танцевального направления хип-хоп;
- приобретут умение самостоятельно заниматься физической культурой и спортом

### **Личностные результаты:**

- смогут более ответственно относиться к своему здоровью;
- будут готовы к самообразованию на основе мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- получат представление о здоровом и активном образе жизни;
- приобретут эстетический вкус, художественно-творческое мышление, наблюдательность и фантазию;
- будут готовы к самообразованию.

### **Формы диагностики/ педагогического контроля**

**Промежуточная** диагностика учащихся проводится как оценка результатов обучения за каждое полугодие. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности, учащихся является выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) (см. приложения №8, №9, №10), **Итоговая** диагностика учащихся проводится по окончании полного обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. По окончании каждого года обучения, учащиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовленности. (см. приложение №5). Тестирование теоретической подготовки осуществляется в конце каждого учебного года (см. Приложение №7).

**Формы диагностики:** наблюдение, теоретическое тестирование, тестирование физической подготовки

В процессе обучения осуществляется текущий контроль за уровнем знаний, умений и навыков в соответствии с пройденным материалом программы.

**Текущий контроль** осуществляется:

-в начале учебного года (вводный контроль – оценка исходного уровня знаний, умений и навыков, сформированности компетенций, учащихся перед началом образовательного процесса),

-в течение учебного года (тематический контроль - определение уровня и качества освоения отдельной части дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, раздела программы или изученной темы).

**Промежуточная** диагностика учащихся проводится как оценка результатов обучения за каждое полугодие.

**Итоговая** диагностика учащихся проводится по окончании полного курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (см. Приложение №14 Результаты итоговой аттестации учащихся) Теория: Опрос по пройденному материалу. Вопросы и задания по разделам программы.

Практика: Выполнение музыкально-ритмических, танцевальных комбинаций и разученных комплексов упражнений. Разбор и оценка практической деятельности учащихся.

**Формы диагностики:**

- наблюдение
- собеседование
- тестирование
- опрос
- самоконтроль
- самоанализ
- взаимоконтроль

**Формы демонстрации результатов, учащихся:**

- концерты, творческие отчеты, мастер-классы;
- открытые занятия,
- участие в конкурсах, фестивалях, соревнованиях различного уровня.

Учащиеся успешно и в полном объёме, освоившие данную программу получают удостоверение об окончании обучения.

**Учебный план по годам обучения**

Таблица 1

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов	
		1 г.о.	2 г.о.
1	Теоретическая подготовка	2	2
2.	Гимнастика	9	9
3.	Легкая атлетика	9	9
4.	Подвижные игры	18	9
5.	Акробатика	9	9
6.	Ритмика	9	9
7.	Стретчинг	9	9
8.	Базовые элементы хип хоп	27	30
9.	Импровизация и баттлы	5	9
10.	Постановочная, репетиционная и соревновательная деятельность	7	9
11.	Тестирование теоретической подготовки	1	1
12.	Контрольные нормативы	2	2
13.	Итоговое занятие	1	1
	Итого	108	108

**Учебный план  
1 год обучения**

Таблица 2

№ п/п	Название раздела и темы занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Основы знаний					
1	Вводное занятие. Краткое содержание и программа занятий. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Гигиенические основы.	2	2		наблюдение опрос

	Возникновении хип-хоп культуры и дисциплины «Хип-хоп» в виде спорта «Фитнес-аэробика»				
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.					
2	Гимнастика	9		9	наблюдение
3	Легкая атлетика	9		9	наблюдение
4	Подвижные игры	18		18	наблюдение
5	Акробатика	9		9	наблюдение
6	Ритмика	9		9	наблюдение
7	Стретчинг	9		9	наблюдение
8	Базовые элементы хип хоп	27		27	наблюдение
9	Импровизация и баттлы	5		5	наблюдение
10	Постановочная, репетиционная и соревновательная деятельность	7		7	наблюдение
Раздел 3. Диагностика физической и теоретической подготовки					
11	Тестирование теоретической подготовки	1	1		тестирование
12	Контрольные нормативы	2		2	тестирование
13	Итоговое занятие	1		1	наблюдение
<b>ИТОГО</b>		<b>108</b>	<b>3</b>	<b>105</b>	

### Ожидаемые результаты ЗУН 1-го года обучения

#### **Учащийся должен знать:**

- правила поведения на занятиях и технику безопасности на занятиях,
- историю возникновения Хип-Хоп культуры и дисциплины «Хип-хоп» в виде спорта «Фитнес-аэробика»,
- названия базовых движений хип хоп,
- основные гигиенические правила,
- правила поведения во время соревновательной и концертной деятельности.

#### **Учащийся должен уметь:**

- соблюдать дистанцию в различных перестроениях,
- ориентироваться в пространстве во время выполнения акробатических элементов,
- правильно выполнять базовые элементы хип-хопа,
- начинать и заканчивать движение в соответствии с музыкой.

### Содержание учебного плана 1 год обучения

#### **Раздел 1. Основы знаний (2 ч)**

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед и пояснений на практических занятиях.

#### **1.Вводное занятие. Краткое содержание и программа занятий. Правила поведения и техника безопасности на занятиях (1ч.)**

Теория.

Краткое содержание и программа занятий: порядок в зале, расписание, направленность и содержание работы группы. Правила поведения и техника

безопасности на занятиях. Гигиенические основы. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями учащихся в спортивном зале, на улице при различных погодных условиях. Личная гигиена при занятиях в объединении спортивной направленности. Режим дня и питания.

Возникновении хип-хоп культуры и дисциплины «Хип-хоп» в виде спорта «Фитнес-аэробика» (1ч.)

## **Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. (102ч)**

### **2. Гимнастика (9ч.)**

Практика.

Строевые и порядковые перестроения (линейные, шеренга, колонна, в парах). Общеразвивающие упражнения (повороты, наклоны, выпады и т.д.) Упражнения с гимнастическими предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч, «лесенка»). Упражнения на равновесие: ходьба по прямой, упражнения «Аист», «Девочка с кувшином», «Пистолетик» с опорой, шаги с поворотом корпуса через правое, левое плечо и т.д.

### **3. Легкая атлетика (9ч.)**

Практика.

Базовые разнообразные виды передвижения (ходьба, бег, прыжки, галоп, бег с за хлестом голенью назад, бег с высоким подниманием бедра, подскоки, по кругу, змейкой, по диагонали), прыжки и подскоки с ноги на ногу, прыжок в длину с места, прыжок «ноги врозь - ноги вместе», бег с изменением направления движения и т.д.

### **4. Подвижные игры (18ч.)**

Практика.

Игра на развитие творчества и фантазии «Море волнуется», Игра на внимание «Карлики и Великаны», «Рыбка», «Фигура замри», «Солнышко и дождик». «Рыбак и рыбки», «Тише едешь дальше будешь СТОП», «Запрещенное движение», «Чай чай - выручай», «Займи свое место», «Выше ноги от земли», «Удочка», «Пятнашки», «Два Мороза», «Воробьи вороны», «Второй лишний», «День-ночь».

Эстафеты (спортивные, шуточные, с предметами, в парах).

«Полоса препятствий» (скамья, обруч, скакалка, шведская стенка, мат гимнастический, «лесенка»).

### **5. Акробатика (9ч.)**

Практика.

Стойка на лопатках «Березка», группировка, перекуты, перекуты с выходом в стойку, мост (упрощенно), стойка на одной ноге «Ласточка», шпагат (продольный поперечный). Упражнения в парах на развитие гибкости, дыхательные упражнения, динамическая и статическая растяжка. Вис на прямых и согнутых руках.

### **6. Ритмика (9ч.)**

Практика.



Образно-игровые и ритмические упражнения.

«Характер музыки» (быстрая-медленная; об эмоциональной окраске: веселая-грустная).

«Музыкальная шкатулка» (прохлопать, протопать ритм музыкального произведения, поочередно, через «бит» и т.д.)

«Темп движений» (обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе)

«Ритмический рисунок» (различать музыкальный акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на темп музыки).

### **7.Стретчинг(9ч.)**

Практика.

Наклоны, прогибы, скручивания, упражнения с кубиками, упражнения: «Полумесяц», «Плуг», «Кошка», «Собака мордой вниз», «Рыбка», «Корзиночка»,», «Полулотос», «Лотос», «Голубь», «Треугольник», «Дерево», «Кобра», «Сфинкс» и т.д.

### **8.Базовые элементы хип хоп (27ч.)**

Практика.

«Кач» (Groove).

База хип хоп: Kross step, Crab, Sham rock, Doggie, ATL Stomp, Steve Martin, Monestary, C-walk, Camel walk, Brooklyn dance Happy feet, Cat Daddy и Biz Markie, Bank head Bounce, Bounce rock skate, Walk-it-out, Harlem Shake, Tone-whop, Wreckin Shop, Patty duke, Atlanta stomp и т.д.

Танцевальный рисунок (по кругу, в шеренгах, в колонне, «расческа», используя танцевальный шаг).

Танцевальные хип хоп комбинации (вариативны в зависимости от музыкального сопровождения).

Техническая подготовка (поэтапное изучение танцевальных элементов, имитационные движения, визуализация).

### **9.Импровизация и батлы (5ч.)**

Практика.

Танцевальные импровизации под музыку, с целью снятия эмоционального напряжения. Специальные упражнения: «Шапка-невидимка», «Маска», «Диагональ», «Имитация».

Тренировочные баттлы «Джем»: 1x1; 2x2; команда на команду.

### **10.Постановочная, репетиционная и соревновательная деятельность (7ч.)**

Практика.

Постановка, отработка движений, изучение рисунка танцевальной композиции. Подготовка и участие в соревновательной деятельности. Репетиции на сцене, генеральные репетиции, концертные выступления.

## **Раздел 3. Диагностика физической и теоретической подготовки (4ч.)**

### **11.Контрольные нормативы (2 ч.)**

Практика.

Контрольные нормативы.

1.Поднимание туловища за 30 секунд.

2.Наклон из положения сидя.

3.Вис на перекладине на согнутых руках.

### 12.Тестирование теоретической подготовки (1ч.)

Теория.

«Гигиенические основы знаний» - особенности организма, режим дня и питания, здоровый образ жизни.

### 13.Итоговое занятие (1ч.)

Подведение итогов учебного года: итоговая аттестация теоретических знаний и практических умений по программе; выявление положительных моментов и проблемы в работе в течение учебного года, награждения дипломами, благодарностями, грамотами за участие в культурно-массовых и спортивных мероприятиях учащихся и родителей. Выдача индивидуальных планов на лето.

## Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Название раздела и темы занятий	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Основы знаний					
1	Вводное занятие. Краткое содержание и программа занятий. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Правила соревнований дисциплины «Хип-хоп» в виде спорта «Фитнес-аэробика»	2	2		наблюдение опрос
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.					
2	Гимнастика	9		9	наблюдение
3	Легкая атлетика	9		9	наблюдение
4	Подвижные игры	9		9	наблюдение
5	Акробатика	9		9	наблюдение
6	Ритмика	9		9	наблюдение
7	Стретчинг	9		9	наблюдение
8	Базовые элементы хип хоп	30		30	наблюдение
9	Импровизация и баттлы	9		9	наблюдение
10	Постановочная, репетиционная и соревновательная деятельность	9		9	наблюдение
Раздел 3. Диагностика физической и теоретической подготовки					
11	Тестирование теоретической подготовки	1	1		тестирование
12	Контрольные нормативы	2		2	тестирование
13	Итоговое занятие	1		1	наблюдение
<b>ИТОГО</b>		<b>108</b>	<b>3</b>	<b>105</b>	

**Ожидаемые результаты ЗУН 2-го года обучения**

**Учащийся должен знать:**

- правила поведения на занятиях и технику безопасности на занятиях,
- правила соревнований дисциплины «Хип-хоп» в виде спорта «Фитнес-аэробика»,
- что такое импровизация и батлы,
- названия базовых движений хип хоп,
- правила поведения во время соревновательной и концертной деятельности.

**Учащийся должен уметь:**

- соблюдать дистанцию в различных перестроениях,
- ориентироваться в пространстве во время выполнения акробатических элементов,
- правильно выполнять базовые элементы хип-хопа,
- начинать и заканчивать движение в соответствии с музыкой.
- исполнять номера технически правильно, в ритм, эмоционально.

**Содержание учебного плана  
2 год обучения**

**Раздел 1. Основы знаний (2 ч)**

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед и пояснений на практических занятиях.

**1.Вводное занятие. Краткое содержание и программа занятий. Правила поведения и техника безопасности на занятиях (1ч.)**

Теория.

Краткое содержание и программа занятий: порядок в зале, расписание, направленность и содержание работы группы. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Личная гигиена при занятиях в объединении спортивной направленности. Правила поведения на сцене во время выступления на сцене, на соревнованиях.

Правила соревнований дисциплины «Хип-хоп» в виде спорта «Фитнес-аэробика» (1ч.)

**Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. (102ч)**

**2.Гимнастика (9ч.)**

Практика.

Строевые и порядковые перестроения (линейные, шеренга, колонна, в парах). Общеразвивающие упражнения (повороты, наклоны, выпады и т.д.) Упражнения с гимнастическими предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч, «лесенка»). Упражнения на равновесие: ходьба по прямой, упражнения с предметами или отягощением, «Пистолетик» в парах, шаги с поворотом корпуса через правое, левое плечо и т.д.

**3. Легкая атлетика(9ч.)**

Практика.

Базовые разнообразные виды передвижения (ходьба, бег, прыжки, галоп, бег с за хлестом голенью назад, бег с высоким подниманием бедра, подскоки, по кругу, змейкой, по диагонали), прыжки с ноги на ногу, прыжок в длину с места, прыжок «ноги врозь - ноги вместе», бег с изменением направления движения и т.д.

#### **4. Подвижные игры (9ч.)**

Практика.

«Море волнуется», «Рыбка», «Карлики и Великаны», «Рыбак и рыбки», «Тише едешь дальше будешь СТОП», «Запрещенное движение», «Чай чай - выручай», «Займи свое место», «Выше ноги от земли», «Пятнашки», «Два Мороза», «Воробьи вороны», «Второй лишний», «День-ночь».

Эстафеты (спортивные, шуточные, с предметами, в парах).

«Полоса препятствий» (скамья, обруч, скакалка, шведская стенка, мат гимнастический, «лесенка»).

#### **5. Акробатика (9ч.)**

Практика.

Стойка на лопатках «Березка», группировка, перекаты, перекаты с выходом в стойку, «Мостик» из положений лежа и стоя, стойка на одной ноге «Ласточка», шпагат (продольный поперечный). Упражнения в парах на развитие гибкости, дыхательные упражнения, динамическая и статическая растяжка. Вис на прямых и согнутых руках. «Рукаход». Комплекс специальных упражнений, связанных с сохранением равновесия (балансирования) и вращением тела с опорой и без опоры (прыжки, падения, перекаты, колесо). Изучение парных упражнений, изучение простейших поддержек.

#### **6. Ритмика (9ч.)**

Практика.

«Музыкальная шкатулка» (прохлопать, протопать ритм музыкального произведения, поочередно, через «бит» и т.д.)

«Темп движений» (устойчивый метр, сильная доля, повторение «эхо» более сложных ритмов, развитие способности держать ритм остинато)

«Ритмический рисунок» (различать музыкальный акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на темп музыки).

#### **7. Стретчинг (9ч.)**

Практика.

Наклоны, прогибы, скручивания, упражнения с кубиками, упражнения: «Полумесяц», «Плуг», «Кошка», «Собака мордой вниз», «Рыбка», «Корзиночка», «Полулотос», «Лотос», «Голубь», «Треугольник», «Дерево», «Кобра», «Сфинкс» и т.д.

#### **8. Базовые элементы хип хоп (30ч.)**

Практика.

«Кач» (Groove).

База хип хоп: Kross step, Crab, Sham rock, Doggie, ATL Stomp, Steve Martin, Monestary, C-walk, Camel walk, Brooklyn dance Happy feet, Cat Daddy и Biz

Markie, Bank head Bounce, Bounce rock skate, Walk-it-out, Harlem Shake, Tone-whop, Wreckin Shop, Heel-toe (ragga version), Robocop (2 version), Aunt jackie, Chicken head, Erby, Pop, lock & drop it, Chicken noodle soup, Push-and-Pull, Trammps, Filla, Patty duke, Atlanta stomp и т.д.

Танцевальный рисунок (по кругу, в шеренгах, в колонне, «расческа», используя танцевальный шаг).

Танцевальные хип хоп комбинации (вариативны в зависимости от музыкального сопровождения).

Техническая подготовка (поэтапное изучение танцевальных элементов, имитационные движения, визуализация).

### **9.Импровизация и батлы (9ч.)**

Практика.

Упражнения на развитие импровизации: танец с предметами; танец с воображаемыми предметами, передача их; контактная импровизация.

Танцевальные импровизации под музыку, с целью создания пластического музыкально-игрового образа: принцесса, робот, усталая старушка и др.; собственного хип-хоп стиля, с использованием разученных движений хип-хоп танца. Увеличения арсенала собственных движений.

Тренировочные батлы «Джем».

### **10.Постановочная, репетиционная и соревновательная деятельность (9ч.)**

Практика.

Постановка, отработка движений, изучение рисунка танцевальной композиции. Подготовка и участие в соревновательной деятельности. Репетиции на сцене, генеральные репетиции, концертные выступления.

## **Раздел 3. Диагностика физической и теоретической подготовки (4ч.)**

### **11.Контрольные нормативы (2 ч.)**

Практика.

Контрольные нормативы.

1.Поднимание туловища за 30 секунд.

2.Наклон из положения сидя.

3.Вис на перекладине на согнутых руках.

### **12.Тестирование теоретической подготовки (1ч.)**

Теория.

«Хип хоп - правила соревнований»

### **13.Итоговое занятие (1ч.)**

Подведение итогов учебного года: итоговая аттестация теоретических знаний и практических умений по программе; положительные моменты и проблемы в работе в течение учебного года, награждения дипломами, благодарностями, грамотами сертификатами за участие в культурно-массовых и спортивных мероприятиях учащихся и родителей. Выдача индивидуальных планов на лето. Перевод учащихся на программу базового уровня подготовки.

## **Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Материально-техническое обеспечение**

Специализированный спортивный зал, оборудованный зеркалами в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14;

### **Спортивный инвентарь и оборудование**

- аптечка доврачебной помощи (1 шт.)
- гимнастический обруч (6 шт.)
- гимнастическая палка (16 шт.)
- гимнастический мат (6 шт.)
- гимнастическая скамейка (6 шт.)
- коврик гимнастический (16 шт.)
- конус (12 шт.)
- малый и большой надувной мяч(16 шт.)
- музыкальный проигрыватель МП3; (1 шт.);
- скакалка (16 шт.)
- кубики для йоги (32шт.)
- упор для отжимания (4 шары)
- балансировочный диск (4 шт.)
- «Лесенка» (2шт.)
- гимнастическая стенка (4 шт.)

### **Кадровое обеспечение**

Квалифицированный педагог дополнительного образования.

### **Методическое обеспечение программы**

Методическое обеспечение программы включает:

- методы обучения** (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, игровой) и воспитания (убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и др.);
- формы организации учебного занятия** - беседа, встреча с интересными людьми, игра, концерт, конкурс, мастер-класс, наблюдение, олимпиада, открытое занятие, поход, праздник, практическое занятие, презентация, соревнование, турнир, фестиваль, эстафета;
- педагогические технологии** - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология разно уровневого обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, технология портфолио, технология педагогической мастерской, технология образа и мысли, здоровьесберегающая технология и др.

Календарный учебный график (см. Приложение № 1)

### **Список литературы для педагога**

1. Андресян К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике. Автореф. дисс. канд.пед.наук.- М.: РГАФК, 1996.-23с.
2. Библиотечка для педагогов, родителей и детей. Приложение к журналу Внешкольник. Воспитание и дополнительное образование детей и молодежи. Развитие физической культуры и спорта в дополнительном образовании детей (концепция и опыт работы). № - М.: ГОУ ЦРСДОД. 2002г.-с.41
3. Вайцеховский С.М. Книга тренера. - М.: Физкультура и спорт, 1971г. –125с.
4. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И., Психология физического воспитания и спорта.- М: Издательский центр Академия, 2000.- 288с.
5. Голикова. Г. Фитнес – клуб Сборник./ М.: Лабиринт Пресс, 2003г. ( Серия «Спорт, здоровье, красота»).
6. Иванова А. Гимнастика. Легкий путь к идеальной фигуре Сборник./ М.: ООО Лабиринт Пресс, 2003г. - 46с. ( Серия «Спорт, здоровье, красота»).
7. Курамшин Ю.Ф., Теория и методика физической культуры. Учебное пособие для образовательных заведений физической культуры, -СПб.: СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 1999.-324с.
8. Назаренко Л.Д., Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.-240с.
9. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Теория и методика преподавания аэробики//Методические материалы – Киев: УГУФВС.1998.-33с.
10. Орехова В. Секрет гибкости. перевод. 1997. – 58с.
11. Освальд К.и С.Баско Стретчинг для всех.- И.ЭКСМО,2000 г.- 10с.
12. Программы для учреждений дополнительного образования детей (Выпуск 10) Государственное образовательное учреждение. Центр развития системы дополнительного образования детей. Министерства образования Российской Федерации, Москва М.: ГОУ ЦРСДОД 2004г. – 43с.
13. Общая физическая подготовка (Сборник программ для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. издание 3, 1986 г.).-127с.
14. Рукабер Н.А., Серкова Ю.П. Матвеевой, Л.К.Баюновой Е.В., Букусовой Р.В. «Спортивная аэробика» Сборник программ для учреждений дополнительного образования детей, Выпуск 10, 2004г.-231с.
15. Талага. Е. Энциклопедия физических упражнений/ Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412с.

### **Список литературы для учащихся и родителей**

1. Беднарская И.Г. Искусство быть красивыми. – М.1993г.- 168с.
2. Гуреев Н.В. Активный отдых. - М.: Издательство Советский спорт, 1991- 61 с., ил.
3. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Пер с англ..-2-е издание доп.перераб.-М.: ФиС ,1989.-224с.
4. Латохина Л.И. Хатха – Йога для детей Кн. Для учащихся и родителей. - М.: Просвещение, 1993г.- 134с. Ил.

5. Малов В.И. Тайны великих спортсменов.- М.: Издательство Оникс, 2008. – 256 с.: ил.- (Библиотека открытий).
6. Михайлов В.В. Физкультура для всей семьи. - М.Физкультура и спорт.1989г. – 141с.

### **Перечень интернет ресурсов**

1. Видео – сайт школа танцев Slenrgy Extreme <https://www.youtube.com/slenergy.ru>
- 2.Общественная сообщество Городской федерации» Спортивная Федерация фитнес-аэробике г. Мончегорска» [aerobicamonh@yandex.ru](mailto:aerobicamonh@yandex.ru)
- 3.Общественная спортивная федерация Фитнес-аэробики <http://www.fitness-aerobics.ru/>
- 4.Портал электронной музыки <https://promodj.com/promo-dj>
- 5.Сайт сообщества в ВК Федерации фитнес аэробики г. Мончегорска <https://vk.com/fitnesaerobicamonchegorsk>
- 6.Сайт сообщества в ВК Досуг Общение Творчество ЦРТДиЮ «Полярис» <https://vk.com/polyarismonch>
- 7.Сайт сообщества в ВК Danceproiject.info <https://vk.com/danceproiject.info>

### **Приложения к образовательной программе «Хип хоп ритм» 2 года обучения (стартовый уровень)**

- №1 Календарный учебный график.
- №2 Мониторинг личностного развития учащегося в процессе освоения образовательной программы.
- №3 Методические рекомендации по технике выполнения контрольных нормативов по ОФП.
- №4 Методические материалы.
- №5 Протокол диагностики контрольных нормативов по ОФП
- №6 Воспитательная работа.
- №7 Методическая работа.
- №8 Таблица показателей и оценки физической подготовленности учащихся по ОФП /поднимание туловища из положения, лёжа на спине за 30 сек/.
- №9 Таблица показателей и оценки специальной физической подготовленности учащихся по ОФП. / наклон вперед из положения сидя /.
- №10 Таблица показателей и оценки специальной физической подготовленности учащихся по ОФП. /вис на перекладине на согнутых руках/.
- №11 Тестовые теоретические вопросы к программе.
- №12 Работа с родителями.
- №13 План физкультурно-массовых и спортивных мероприятий.
- №14 Форма итогового протокола программы.



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения учебных часов на **2024-2025** учебный годОбъединение: Фитнес программа: «ХИП ХОП РИТМ»

Группа № 1, 2 года обучения

Время проведения занятий: **понедельник – 17.50 -18.30, среда 17.50 -18.30, пятница - 17.50 -18.30**

Место проведения – Ленинградская наб. 34/3 каб.25

Форма занятия - групповая

Педагог дополнительного образования Кузнецова Т.В.

Содержание занятий	Количество часов	Периоды занятий								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
<b>Теоретические занятия:</b>										
Вводное занятие. Краткое содержание и программа занятий. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Гигиенические основы.	1	1								
Правила соревнований дисциплины «Хип-хоп» в виде спорта «Фитнес-аэробика»	1		1							
Теоретическое тестирование	1								1	
<b>Итого часов:</b>	<b>3</b>									
<b>Практические занятия:</b>										
Легкая атлетика	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Гимнастика	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Подвижные игры	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Акробатика	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Ритмика	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Стретчинг	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Базовые элементы хип хоп	30	4	4	4	4	2	4	5	3	-
Импровизация и баттлы	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Постановочная, репетиционная и соревновательная деятельность	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Контрольные нормативы по ОФП	2				1				1	
Итоговое занятие	1									1
<b>Всего часов:</b>	<b>108</b>	13	13	12	13	10	12	13	13	9

Методист \_\_\_\_\_ (подпись)