

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – средняя  
общеобразовательная школа №2 города Аркадака Саратовской области

Рекомендовано к утверждению  
Протокол заседания  
педагогического совета  
№ 1 от 31 августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБОУ-СОШ №2  
города Аркадака Саратовской области  
*З.И. Край* З.В.Кравцова  
Приказ № 226 от 31 августа 2022г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ХИП-ХОП-АЭРОБИКА»

Возраст учащихся: 15-18 лет.  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
учитель физической культуры  
Кучеряева Екатерина Сергеевна

Аркадак 2022 год

## **Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хип-хоп-аэробика» разработана *в соответствии с современными нормативными правовыми актами* и государственными программными документами по дополнительному образованию:

- «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утв. Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 с изменениями от 30.09.2020 г.)
- «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы)» ( утв. Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242)

*Дополнительная* общеобразовательная общеразвивающая программа «Хип-хоп-аэробика» имеет *спортивную направленность*.

*Актуальность программы.* В настоящее время «Хип-хоп-аэробика» является популярным танцевальным направлением с новой нестандартной методикой, включающей в себя набор различных танцевальных упражнений по укреплению осанки, профилактике плоскостопия, суставной гимнастики, стретчинга (упражнения на растягивание и развитие гибкости).

Программа способствует решению задач, направленных на свободное развитие личности учащихся, поддержание их физического и психического здоровья, желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению.

*Новизна* программы «Хип-хоп-аэробика» состоит в сочетании изучения направлений «Хип-хоп» и «Стретчинг». Программа является комплексной по своему характеру, решая задачи художественного и физического воспитания и развития учащихся. В ходе занятий укрепляются крупные мышечные группы, совершенствуется осанка, вырабатывается грациозность и координирование движений, что способствует общему укреплению опорно-двигательного аппарата, оздоровлению различных систем организма подростков.

*Отличительные особенности.*

Программа разработана на основе профессиональной образовательной программы высшего образования, реализуемой Московским государственным институтом культуры по направлению «Хореографическое искусство».

Данная программа отличается тем, что используя современную и ритмичную музыку, тем самым привлечь детей к занятием будет проще, так как в подростковом возрасте сделать это становится сложнее. Программа направлена на развитие координационных способностей, выносливости, гибкости, скорости и быстроты движения, что способствует гармоничному развитию ребенка.

За короткий курс программы дети освоят основную базу аэробики, а также смогут самостоятельно строить комбинации движений.

***Возраст учащихся и условия приема.*** Данная программа рассчитана на подростков в возрасте от 15 до 18 лет. Обязательным условием приема в объединение является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками. Отбор детей осуществляется без предъявления требований к наличию у них специальных умений. Во время приема и формирования групп происходит первичная диагностика ребенка: хореографических данных.

***Возрастные особенности:*** Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. В 15-16 лет физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости. С возрастом увеличивается мышечная сила. Наибольший прирост и увеличение мышечной силы приходится на 15-18 лет. Опорно-двигательный аппарат у старших школьников способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц.

Таким образом, развитие высшей нервной деятельности, двигательных, физических качеств создаёт благоприятные условия для успешного осуществления специализированных занятий по аэробике.

***Общий объем программы:*** Количество часов по программе – 34 часа.

***Срок освоения программы:*** Программа рассчитана на 1 год обучения

***Форма обучения:*** очная.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Наполняемость учебной группы по годам обучения: число учащихся, одновременно находящихся в группе, составляет от 12 до 15 человек.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** физическое развитие учащихся посредством хип-хоп-аэробики.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- обучить технике хип-хоп-аэробики и стретчинга;
- обучить основам партерной гимнастики.

**Развивающие:**

- развить умение согласовывать движения танца с музыкой;
- развить координацию, гибкость, пластику, правильную осанку, общую физическую выносливость учащихся.

**Воспитательные:**

- сформировать мотивацию к здоровому образу жизни и самодисциплине;
- содействовать воспитанию трудолюбия, целеустремленности, чувства взаимопомощи.

### **Планируемые результаты**

Планируемые результаты выступают в качестве целевых ориентиров реализации программы и выражаются через предметные, метапредметные и личностные результаты.

**Предметные результаты:**

**по окончании обучения учащиеся**

**знают:**

- основные техники, представленные в программе танцевального направления хип-хоп-аэробики;
- стили и разновидности техники исполнения и принципа движения тела;
- базовые шаги различных стилей хип-хоп-аэробики, изученные комбинации и композиции, групповые постановки;
- основы партерной гимнастики;

**умеют:**

- слышать музыку и ритм;
- исполнять движения в соответствии с характером стиля танца;
- выполнять базовые танцевальные шаги хип-хоп-аэробики под музыкальное сопровождение;
- выполнять стилизованные хореографические движения танцевальных стилей хип-хоп-аэробики;
- выступать командой, дуэтом, соло в соответствии с выученными композициями;
- выполнять комплекс упражнений по стретчингу на гимнастических коврах.

**владеют навыками:**

выполнения базовых танцевальных шагов хип-хоп-аэробики под музыкальное сопровождение.

**Метапредметные компетенции:**

*регулятивные УУД (учебные универсальные действия)*

умеют согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;

умеют выполнять элементарные движения и комбинации в ускоренном темпе;

умеют считать музыкальные такты по размерам 2/4, 3/4, 4/4;

умеют свободно перемещаться из одного хореографического рисунка в другой;

*познавательные УУД*

- проявляют творческую активность, инициативу и любознательность;

*коммуникативные УУД*

умеют совместно договариваться о правилах общения и работы на занятиях и следовать им;

умеют работать в команде, в паре.

**В результате реализации программы у учащихся формируются личностные качества:**

ценностные ориентации на здоровый образ жизни;

самостоятельность; трудолюбие

**Содержание программы**

**Учебно-тематический план**

	Название разделов и тем	Кол-во часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Т еория	Пра ктика	
1.	Вводное занятие Инструктаж по охране труда. Введение в	2	1	1	Вводная диагностика

	образовательную программу				
<b>I</b>	<b>История возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили</b>	<b>3</b>	-	<b>3</b>	
1.1	«Old school»: упражнения для рук, ног, корпуса, ступней ног	1	-	1	Наблюдение
1.2	«Groovin»: базовые движения для рук, ног, головы	1	-	1	Наблюдение
1.3	«House»: упражнения для головы, шеи, плечевого пояса	1	-	1	Контрольный урок
<b>II</b>	<b>Танец, как отражение музыки с помощью движения. Принципы движений хип-хоп-аэробики</b>	<b>6</b>	-	<b>6</b>	
2.1	«Изоляция»: базовые упражнения для мышц грудной клетки, для бедер и колен	2	-	2	Наблюдение
2.2	«Оппозиция»: базовые упражнения для грудной клетки, бедер, колен, ступней ног	2	-	2	Наблюдение
2.3	«Противодвижение»: базовые движения; навыки импровизации	2	-	2	Контрольный урок
<b>III</b>	<b>Композиции хип-хоп-аэробики</b>	<b>2</b>	-	<b>12</b>	
3.1	Постановка танца, элементы сценического мастерства	4	-	4	Наблюдение
3.2	Отработка движений танца, импровизация	4	-	4	Наблюдение
3.3	Отработка рисунка танца	4	-	4	Контрольный урок

<b>IV</b>	<b>Стретчинг</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	
4.1	Упражнения по профилактике плоскостопия	4	-	4	Тест
4.2	Упражнения на гибкость	4	-	4	Наблюдение
4.3	Упражнения на растягивание мышц ног.	2	-	2	Контрольный урок
<b>V</b>	<b>Итоговые уроки, зачеты, выступления</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Танцевальный баттл, концерт
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	

### Содержание учебно-тематического плана

**Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. Введение в образовательную программу: цели, задачи, режим занятий.**

*Теория:* инструктаж по охране труда, введение в образовательную программу «Хип-хоп-аэробика». На данном уроке происходит ознакомление с группой, выбор старосты группы.

Проводится инструктаж по охране труда: правила поведения во время занятий и выполнения упражнений, безопасные подходы и выходы к месту занятий, правила поведения при возникновении экстремальных ситуаций (срабатывание пожарной сигнализации и т.п.).

Устанавливаются цель и задачи обучения. Устанавливается режим занятий по программе «Хип-хоп-аэробика».

*Практика:* освоение навыков безопасного подхода и выхода к месту занятий.

*Формы контроля:* наблюдение.

#### **Раздел I. История возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили.**

##### **1.1 Тема: «Old school»: упражнения для рук, ног, корпуса, ступней ног.**

*Теория:* Педагог знакомит учащихся с одним из основных стилей хип-хоп-аэробики- «Old school» – «старая школа», танцевальная база – элементы брейк-данса. Для наглядного примера используются видеоматериал с чемпионатов мира и организации FISAF- Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса.

*Практика:* Педагог показывает основные элементы стиля «Old school» под музыкальное сопровождение.

Начинается изучение с танцевальной разминки, упражнения для рук, ног, корпуса, ступней ног, основных принципов движения, заканчивая составлением, изучением и отработкой композиции по изучаемому стилю хип-хоп-аэробики.

Формы контроля: наблюдение.

### **1.2 Тема: «Groovin»: базовые движения для рук, ног, головы.**

Теория: Педагог знакомит учащихся с одним из основных стилей хип-хоп-аэробики-«Groovin» – «чувства, выраженные в движении», отталкиваясь от музыки стиля R&B, движения с большой амплитудой. Для наглядного примера использует видеоматериал.

Практика: Педагог показывает основные элементы стиля «Groovin» под музыкальное сопровождение. Начинается изучение с танцевальной разминки, основных базовых движений для рук, ног, головы, заканчивая составлением, изучением и отработкой композиции по изучаемому стилю хип-хоп-аэробики.

Формы контроля: наблюдение.

### **1.3 Тема: «House»: упражнения для головы, шеи, плечевого пояса.**

Теория: Педагог знакомит учащихся с одним из основных стилей хип-хоп-аэробики «House» – органичность этого танцевального направления заложена в музыке хаус, в основе которой лежит синкопированный бит, свойственный латиноамериканской музыке. Для наглядного примера использует видеоматериал.

Практика: Педагог показывает основные элементы стиля «House» под музыкальное сопровождение. Начинается изучение с танцевальной разминки, упражнений для головы, шеи, плечевого пояса, заканчивая составлением, изучением и отработкой композиции по изучаемому стилю хип-хоп-аэробики.

Формы контроля: наблюдение.

## **Раздел II. Танец, как отражение музыки с помощью движения; принципы движений хип-хоп- аэробики**

### **2.1 Тема: «Изоляция»: базовые упражнения для мышц грудной клетки, для бедер и колен**

Теория: Педагог знакомит учащихся с понятием «Изоляция» – движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой. Объясняет принципы движений, базовые упражнения для мышц грудной клетки, для бедер и колен.

Практика: учащиеся отрабатывают движения, согласовывая с музыкой.



Формы контроля: наблюдение, контрольный урок.

## **2.2 Тема: «Оппозиция»: базовые упражнения для грудной клетки, бедер, колен, ступней ног**

Теория: Педагог знакомит учащихся с понятием «Оппозиция» – движение, намеренно нарушающее прямую линию с целью противопоставления одной части тела другой.

Практика: учащиеся учатся выполнять базовые упражнения для грудной клетки, бедер, колен, ступней ног. Отрабатывают движения, согласовывая с музыкой

Формы контроля: наблюдение.

## **2.3 Тема: «Противодвижение»: базовые движения; навыки импровизации**

Теория: Педагог знакомит учащихся с понятием «Противодвижение» (вариант оппозиции) – движение одной части тела навстречу другой.

Практика: учащиеся учатся выполнять базовые движения и приобретать навыки импровизации с помощью педагога. Отрабатывают движения, согласовывая с музыкой

*Формы контроля:* наблюдение, контрольный урок.

## **Раздел III. Композиции хип-хоп-аэробики**

### **3.1 Тема: Постановка танца, элементы сценического мастерства.**

*Теория :* Педагог знакомит учащихся с принципами композиций различных стилей хип-хоп-аэробики. Дает представление о сценическом мастерстве. Для наглядного примера использует видеоматериал

*Практика:* учащиеся изучают композиции различных стилей хип-хоп-аэробики в сольном, дуэтом или командном исполнении. Таким образом, совершенствуясь в полученных знаниях, отрабатывают пройденный материал.

*Формы контроля:* наблюдение, контрольный урок..

### **3.2 Тема: Отработка движений танца, импровизация**

*Теория:* Педагог дает представление об импровизации в хип-хоп-аэробики.

Отвечает на задаваемые учащимися вопросы, касающиеся этой темы.

*Практика:* Учащиеся отрабатывают движения в танце.

*Учатся импровизировать, применяя изученный ранее материал.*

*Формы контроля:* танцевальный баттл.

### **3.3 Тема: Отработка рисунка танца**

*Теория:* Педагог делает опрос на тему: *Виды рисунка в танце.* Учащиеся отвечают на вопросы.

*Практика:* Учащиеся перемещаются в танце из одного рисунка в другой.

*Формы контроля: наблюдение.*

## **Раздел IV. Стретчинг**

### **4.1 Тема: Упражнения по профилактике плоскостопия**

Теория: Педагог знакомит учащихся с понятием методики «стретчинг» (от английского «stretching» - растягивание) – это особые упражнения, направленные на развитие гибкости всего тела. Проводит инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений.

Практика: занятия проводятся на гимнастических коврах. Учащиеся выполняют упражнения по профилактике плоскостопия: сгибают и разгибают пальцы ног; с напряжением тянут носки на себя - от себя (медленно, колени прямые); соединяют подошвы стоп (колени прямые), выполняют круговые движения стопами внутрь – кнаружи; поочередно поднимают выпрямленные ноги; выполняют максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола; отрывают от пола пятки; отрывают от пола носки.

*Формы контроля: наблюдение.*

### **4.2 Тема: Упражнения на гибкость**

Теория: Педагог знакомит учащихся с техникой исполнения упражнений, направленных на развитие гибкости тела.

Практика: Учащиеся при помощи педагога выполняют следующие упражнения: «складочка», «бабочка», «рыбка», «мостик», перекаты на спине, «крабик».

*Формы контроля: наблюдение*

### **4.3 Тема: Упражнения на растягивание мышц ног.**

Теория: Педагог знакомит учащихся с техникой исполнения упражнений, направленных на растягивание мышц ног.

Практика: Учащиеся при помощи педагога выполняют следующие упражнения: выпады; шпагаты – продольный левый, продольный правый, поперечный; «захват ноги», «мах в кольцо».

*Формы контроля: наблюдение.*

## **Раздел V. Общая физическая подготовка.**

### **5.1 Тема: Упражнения на развитие силовых качеств.**

Теория: Педагог знакомит учащихся с различными видами тренировок, методикой и техникой выполнения физических упражнений. Проводит беседу о преимуществах здорового образа жизни, о развитии мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей.

Практика: занятия проходят способами круговой тренировки, а также «линиями».

Учащиеся с помощью педагога выполняют упражнения на развитие силовых качеств: подтягивание, отжимание, приседания.

Формы контроля: проверка выполнения всех освоенных элементов хип-хоп-аэробики; оценка уровня выполнения.

### **5.2 Тема: Упражнения на развитие выносливости**

Теория: Педагог проводит беседу о преимуществах здорового образа жизни, о развитии выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей. Проводит инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Учащиеся с помощью педагога выполняют упражнения на развитие выносливости: бег, прыжки, подвижные игры.

Формы контроля: проверка выполнения всех освоенных элементов хип-хоп-аэробики; оценка уровня выполнения.

### **Раздел VI. Итоговые уроки, зачеты, выступления.**

Теория: инструктаж по правильному выполнению основных элементов, правила расстановки, постановки на площадке.

Практика: учащиеся показывают уровень освоения техники выполнения движений и композиций.

В процессе обучения учащиеся получают задания для зачета по пройденной теме: составить танцевальные композиции определенного стиля, исполнить под музыку.

Формы контроля: танцевальные «баттлы», выступления, соревнования.

## **II. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы**

### **2.1. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Для реализации целей и задач образовательной программы используются различные формы организации учебно-воспитательного процесса:

- игра;
- конкурс;
- совместный и самостоятельный анализ танцевальных номеров.

При отборе учебного материала и установлении его последовательности необходимо соблюдать следующие требования:

- постановка целей учебного занятия;
- структурирование материала с учетом объективно существующих связей;
- практическая значимость учебного материала.

Такой подход обеспечивает более эффективное овладение важнейшими технологическими навыками, умением передавать эмоциональное состояние посредством движения.

При выборе форм учебной работы учащихся используются различные **методы**:

□ словесный метод – обращение к сознанию ребенка, добиваясь не автоматического, а осмысленного выполнения и исполнения; используется при беседе, рассказе, при анализе музыкального материала;

□ наглядный метод – показ педагогом движений под счет и под музыку; демонстрирование правильного исполнения или ошибок на конкретном ребенке; просмотр видеоматериала о хореографическом искусстве, обучение на основе видеоматериала современной хореографии;

- практический метод – упражнения, тренировки, репетиции.

Для реализации данной программы используется смешанная форма обучения.

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально- тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка. Занятия включают чередование различных видов деятельности: слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту. Основной формой организации деятельности учащихся является практическое групповое занятие.

В программе используются педагогические технологии:

- технология развивающего обучения – обучение на высоком уровне трудности в– быстром темпе, опора на теоретические знания.

- группового обучения – обучение осуществляется в парах, группах, реализуется с– учетом принципов дифференцированного подхода;

- технология поэтапного формирования умений и навыков – обучение от простого к– сложному. Умения и знания накапливаются постепенно;

- технология игровой деятельности - педагогическая технология на основе системы– эффективных заданий на тему игровой импровизации.

## **2.2.Условия реализации программы**

Условиями реализации программы являются материально-техническое обеспечение программы, наличие информационно- и учебно-методических материалов, а также кадровое обеспечение.

***Методическое и дидактическое обеспечение:***

- подборка методической литературы;
- наличие дидактического и наглядного материала.

***Материально-техническое обеспечение:***

- наличие светлого и просторного кабинета для занятий, удобной мебели;
- музыкальный центр
- скамья спортивная
- информационный носитель с музыкальным материалом для занятий
- коробка для спортивного инвентаря
- мячики резиновые
- скакалки

***Кадровое обеспечение:*** Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы.

### 2.3.Календарный учебный график

№ п/п	Число,месяц		Время проведения занятия	Форма Занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	План	Факт						
1.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Беседа	1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. Введение в образовательную программу	МБОУ –СОШ № 2 , спортзал	Беседа. Диагностика
2.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированный	1	Стили Hip-Hop направления	МБОУ –СОШ № 2 , спортзал	текущий
3.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированный	1	Стиль «Groovin»	МБОУ –СОШ № 2 , спортзал	текущий
4.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированный	1	Стиль «House»	МБОУ –СОШ № 2 , спортзал	текущий
5.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированный	1	Базовые упражнения для головы, шеи, плечевого пояса, рук	МБОУ –СОШ № 2 , спортзал	текущий
6.	Согласно	Согласно	Согласно	Комбинированный	1	Базовые упражнения для	МБОУ –СОШ № 2	текущий

	расписанию	расписанию	расписанию	ый		ног (колен, бёдер, стоп), спортзал корпуса		
7.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированн ый	1	Партерная гимнастика, прыжки, шаги, упражнение «Пружина»	МБОУ –СОШ № 2 , спортзал	текущий
8.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированн ый	1	Принципы движений «Изоляция»	МБОУ –СОШ № 2 , спортзал	текущий
9.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированн ый	1	Принципы движений «Оппозиция»	МБОУ –СОШ № 2 , спортзал	текущий
10.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированн ый	1	Базовые движения в Hip-Hop стиле	МБОУ –СОШ № 2 , спортзал	текущий
11.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Контрольный	1	Базовые движения в Hip-Hop стиле. Отработка	МБОУ –СОШ № 2 , спортзал	текущий
12.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированн ый	1	Навыки импровизации	МБОУ –СОШ № 2 , спортзал	текущий
13.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированн ый	1	Ориентирования в пространстве	МБОУ –СОШ № 2 , спортзал	текущий

14.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Практическое занятие	1	Повторение и закрепление	МБОУ –СОШ № 2 , спортзал	текущий
15.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированный	1	Танцевальные композиции. Изучение	МБОУ –СОШ № 2 , спортзал	текущий
16.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированный	1	Постановка танца. Отработка движений и рисунка	МБОУ –СОШ № 2 , спортзал	текущий
17.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированный	1	Обучение актерскому мастерству	МБОУ –СОШ № 2 , спортзал	текущий
18.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Репетиция	1	Отработка движений танца	МБОУ –СОШ № 2 , спортзал	текущий
19.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированный	1	Упражнения на гибкость	МБОУ –СОШ № 2 , спортзал	текущий
20.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Репетиция		Ориентирование в пространстве. Отработка навыков	МБОУ –СОШ № 2 , спортзал	текущий
21.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированный	1	Упражнения на общее физическое развитие	МБОУ –СОШ № 2 , спортзал	текущий



22.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированный	1	Упражнения на развитие выносливости и силовых качеств	МБОУ –СОШ № 2 , спортзал	текущий
23.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированный	1	Упражнение «Waving» волна рук, волна тела	МБОУ –СОШ № 2 , спортзал	текущий
24.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированный	1	Упражнение «Gliding» – скольжение ноги	МБОУ –СОШ № 2 , спортзал	текущий
25.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированный	1	Упражнение «King Tut». Исполнение руками и ногами	МБОУ –СОШ № 2 , спортзал	текущий
26.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированный	1	Упражнение «Strobbing» – «мерцание» руки, ноги	МБОУ –СОШ № 2 , спортзал	текущий
27.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированный	1	Упражнение «Puppet» – «марионетка». Движение головы, рук, ног, корпуса	МБОУ –СОШ № 2 , спортзал	текущий
28.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированный	1	Позировка. Техника исполнения	МБОУ –СОШ № 2 , спортзал	текущий
29.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Комбинированный	1	Базовые движения рук	МБОУ –СОШ № 2 , спортзал	текущий

30.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Игра	1	Базовые движения ног	МБОУ –СОШ № 2 , спортзал	текущий
31.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Игра	1	Базовые движения. Отработка техники	МБОУ –СОШ № 2 , спортзал	Зачет
32.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Репетиция	1	Подготовка к отчетному концерту	МБОУ –СОШ № 2 , спортзал	текущий
33.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Репетиция	1	Подготовка к отчетному концерту	МБОУ –СОШ № 2 , спортзал	Танцевальные баттлы
34.	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Согласно расписанию	Концерт	1	Отчетный концерт	МБОУ –СОШ № 2 , спортзал	текущий
<b>Итого</b>					<b>34 ч</b>			

## 2.4.Оценочные материалы

Используются итоговый и текущий контроль. Текущий контроль – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащихся на каждом занятии, за качеством выполнения практических работ, контрольных заданий и пр.

Итоговый контроль включает вводную, промежуточную, итоговую диагностику:

- вводная диагностика – определение начального уровня подготовки учащихся, имеющихся у них знаний, умений и навыков, связанных с предстоящей деятельностью;
- промежуточная диагностика – подведение промежуточных итогов обучения, оценка успешности продвижения;
- итоговая диагностика – проводится по завершению программы в конце учебного года в форме танцевальных баттлов, концерта.

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проводится в форме концертов, участие в мероприятиях Учреждения и муниципалитета, смотрах и фестивалях различного уровня (районного, муниципального, областного и др.). В конце года проходит отчетный концерт, где присутствуют учащиеся, родители и педагоги; подводятся итоги и оценивается работа детей за учебный год.

При подведении итогов реализации программы заполняется индивидуальная диагностическая карта, в которой отслеживается качество освоения программы каждым учащимся.

## 2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Режим доступа:  
<https://www.gara.ru/products/ipo/prime/doc/70191362/>
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р). Режим доступа:  
<http://static.govername.ru/media/files/ipA1W42XOA.pdf>
3. Национальный проект «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 № 10). Режим доступа: [https://pstu.ru/files/2/file/fpkp/gos/2019/Nacionalnyi\\_proekt\\_«Obrazovanie».pdf](https://pstu.ru/files/2/file/fpkp/gos/2019/Nacionalnyi_proekt_«Obrazovanie».pdf)
4. Андреева, Ю. Танцетерапия: Учебное пособие / Ю. Андреева – М.; Диля 2015. –150 с.
5. Аэробика: Учебное пособие / Федерация Аэробики России, 2009 – 170 с.
6. Гренлюнд Э., Оганесян Н. «Танцевальная терапия. Теория, методика, практика» – СПб.; Речь, 2014 – 200 с.
7. Крючек Е. С. «Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий», С- Петербург, 2010 – 150 с.
8. Новиков С.М. «Физкультура и спорт», М., Москва, 2013 – 150 с.
9. Сиднева Л. В., Алексеева Е. П.: Учеб.пособие по базовой аэробике / Л. Сиднева – М.; 2010 – 180 с.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. Новиков С.М. «Физкультура и спорт», М., Москва, 2013 – 150 с.
2. Сиднева Л. В., Алексеева Е. П.: Учеб.пособие по базовой аэробике / Л. Сиднева – М.; 2010 – 180 с.
3. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42-43.
- 4.Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. - М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. - 72 с.
5. Фитнес - аэробика . Правила соревнований на 2013-2014г.г. / Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса (FISAF ). Общая редакция М.Ю Ростовцевой; пер. М.Ю. Ростовцева, С.В. Михеева - М: Федерация фитнес - аэробики России, 2013 - 26с.
6. Горцев Г. Аэробика. Фитнес. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев – М.: «Вече», 2001. 320 с.
7. Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой [Текст] / А.О. Карелин. – М.-СПб.: ДИЛЯ, 2003. 246 с.
8. «Хип-Хоп-аэробика» 2010-2012 г. по версии FISAF Режим доступа: [http://www.fitness-aerobics.ru/files/docs/Competitions/HH\\_Regulations\\_2010-2012.pdf](http://www.fitness-aerobics.ru/files/docs/Competitions/HH_Regulations_2010-2012.pdf)

### Ссылки на сайты:

1. Роль хореографии в театрализованной деятельности на примере спектакля «Нотр Дам Де Пари» (театр «Седьмое утро») <https://youtu.be/XJI9J9w5hh4>
2. Интеграция классического танца и street жанра на примере X/ф «Шаг вперед» <https://my.mail.ru/mail/455sa455/video/53/5605.html>
3. Знакомство с известными балетмейстерами современного танца на примере Шоу-Балета «Тодес» <https://youtu.be/eAUoZw4CE54/>
4. Детское исполнительское искусство в современном танце на примере детского отчётного концерта Шоу-Балета «Тодес» <https://youtu.be/eCrxppHTSNY/>
5. Изучение танцевального направления Hip-hop  
<https://www.youtube.com/watch?v=DIDAJ-f3HwI&feature=youtu.be/>  
<https://www.youtube.com/watch?v=iSkB8M3uDPc&feature=youtu.be/>

## Приложение 1 . Оценочные материалы

Диагностическая карта  
(вводная, текущая, итоговая диагностика)

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Уровень усвоения материала (показатели/баллы)						Уровень освоения программы
		1	2	3	4	5	6	
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
	Итого:							
	<b>В</b>							
	<b>С</b>							
	<b>Н</b>							

### ***Критерии усвоения программы:***

Низкий уровень – 6-10 баллов

Средний уровень – 10-16 баллов

Высокий уровень – 16-18 баллов

### ***Показатели к диагностической карте***

**1. Координация, ловкость движения** - точность движений, координация рук и ног при выполнении упражнений.

3 балла – максимальная точность движений

2 балла – средняя точность движений

1 балл – выполнение упражнений вызывают затруднения

**2. Творческие проявления** – умение импровизировать под музыку на заданную тему Тест на определение склонности детей к танцевальному творчеству.

Детям предлагается под музыку (после предварительного прослушивания) изобразить следующие персонажи: ромашку, пчелку, солнечный зайчик и т.п

3 балла - умение самостоятельно находить свои оригинальные движения, подбирать слова характеризующие музыку и пластический образ

балла - движения довольно простые, исполняет лишь однотипные движения

1 балл - ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации

**3. Гибкость тела** – это степень прогиба назад и вперед. При хорошей гибкости корпус свободно наклоняется.

3 балла – максимальная подвижность позвоночника вперед и назад

2 балл – средняя подвижность позвоночника

1 балл - упражнения на гибкость вызывают затруднения

**4. Музыкальность** – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения - без показа педагога).

3 балла – умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, передавать основные средства музыкальной выразительности (темп, динамику)

2 балла – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда

1 балл – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения

**5. Эмоциональность** – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения не выразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям. Детям предлагается под музыку изобразить «усталую старушку», «хитрую лису», «девочку, которая удивляется», «сердитого волка».

3 балла – ярко выраженная эмоциональность (передает эмоции, подпевает)

2 балла – средне выраженная эмоциональность (передает эмоции, не подпевает)

1 балл – мимика бедная, движения не выразительные

**6. Развитие чувства ритма.**

Ритмические упражнения – передача в движении ритма прослушанного музыкального произведения. Эти задания требуют от детей постоянного сосредоточения внимания.

3 балла – точно передает ритмический рисунок

2 балла – выполняет лишь отдельные упражнения, с несложным ритмическим рисунком

1 балл – с ритмическими заданиями не справляется, не может передать хлопками ритмический рисунок