Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
центр детского (юношеского) технического творчества
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
«Охта»

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
ГБУ ДО ЦДЮТТ «Охта»
Протокол №3 от 26.05.2026

УТВЕРЖДЕНА

Приказом №269.1 от 27.05.2026
Директор ГБУ ДО ЦДЮТТ «Охта»
Н.Л. Иванова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Владелец Иванова Наталья Леонидовна
Действителен с17.04.2026 по 11.07.2027

Дополнительная общеразвивающая программа

«ХИП-ХОП. АЭРОБИКА»

Возраст обучающихся: 10-17 лет.
Срок реализации: 1 год.

Разработчик:
Марковская Людмила Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая Программа «Хип-хоп. Аэробика» (далее - Программа) имеет *физкультурно-спортивную* направленность, *общекультурный* уровень подготовки, рассчитана на 1 год освоения.

Программа разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами в сфере образования.

В настоящее время одной из актуальных социальных вопросов в Российской Федерации является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Гармоничное развитие учащихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формирование навыков культуры здорового образа жизни, способствующих успешной социализации в жизни. Поэтому одним из важных направлений в области физического воспитания подрастающего поколения является внедрение в образовательную деятельность спортивно-ориентированных форм обучения, различных видов спорта, в частности фитнес-аэробики.

Одним из важных моментов совершенствования физического воспитания в общеобразовательных организациях является увеличение многообразия форм и видов физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с обучающимися. Одной из таких форм стала фитнес-аэробика, которая является новым, интересным, привлекательным видом спортивной нагрузки как для самих учащихся, так и для специалистов, работающих в общеобразовательных организациях. Фитнес – один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Благодаря широкой доступности, фитнес-аэробика является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения. Доступность и привлекательность, высокая позитивная эмоциональность, многообразие двигательных действий, большой диапазон перечня и уровней функциональных нагрузок позволяют использовать данный вид физкультурно-спортивной деятельности, как одно из средств физического развития учащихся в образовательных организациях. А также, в сочетании с другими видами физических упражнений общефизической подготовки, фитнес-аэробика и ее элементы могут эффективно использоваться в различных формах физического воспитания учащихся, в том числе рекреативной и кондиционной направленности. Применение в общеобразовательной организации методик данного вида спорта гарантирует обучающимся правильное развитие функциональных систем организма, правильную осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, формирует у учащихся коммуникативные навыки, морально-волевые качества, закладывает основы культуры здорового образа жизни.

Программа разработана с учетом специфики преподавания, возрастных и индивидуальных особенностей учащихся и направлена на решение задач формирования общей культуры, адаптации личности к жизни в обществе, создания основы для осознанного профессионального самоопределения.

Направленность Программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, включает в себя систему комплексов и упражнений популярного танца хип-хоп (базовые навыки современной хореографии), а также упражнения оздоровительного типа, включающая упражнения на растяжку (занятия на гимнастических коврах). Упражнение выполняются под музыку, направлены на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействуют

профилактике нарушений работы различных систем организма ребенка. В ходе занятия тренируются крупные мышечные группы, совершенствуется осанка, вырабатывается грациозность и координация движений. Дисциплина хип-хоп увеличивает работоспособность, воспитывает морально-волевые и эстетические качества, помогает раскрыть индивидуальность ребенка.

Адресат Программы

Возраст учащихся по Программе: 10–17 лет. На обучение принимаются дети, имеющие танцевальную подготовку, допущенные по медицинским показателям к занятиям спортом.

Актуальность Программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Хип-хоп. Аэробика» соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования детей обеспечивает способность ребенка включаться в общественные процессы. Программа состоит из комплекса мероприятий по здоровьесбережению и включает в себя красоту, гармонию и совершенство, что привлекает современных подростков.

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 растяжку 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. Так как современное танцевальное искусство среди подростков в России по большей части формировалось на улице, то реализовать их потребности и способности – задача педагога. Получив возможность осваивать импровизации, подросток избавляется от физических и психологических комплексов, в его повседневной жизни появляются новые, более гармоничные движения.

Отличительная особенность Программы «Хип-хоп. Аэробика» заключается в том, что она предназначена для реализации в учреждении дополнительного образования и выявления учащихся, готовых профессионально развиваться в области хореографии. Данная Программа разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка и уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно, усложняются творческие задания, и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности детей. Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность ребенка и/или подростка, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого обучающегося.

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

Объем и срок реализации Программы: 1 год, 216 часов.

Образовательный процесс строится с учётом Постановления Главного санитарного врача РФ от 2 июня 2026 г. N 19; СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Цель Программы

Цель Программы - формирование у учащихся мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья, к профессиональному самоопределению средствами фитнес-аэробики.

Задачи Программы

Обучающие:

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

Воспитательные:

- формировать мотивацию к здоровому образу жизни и самодисциплине;
- воспитывать трудолюбие и целеустремленность;
- воспитывать чувство взаимопомощи.

Развивающие:

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

Планируемые результаты

Предметные результаты. Исходя из поставленных задач, в результате освоения Программы учащийся будет знать:

- составляющие компоненты номера Хип-хоп-аэробики;
- терминологию и методику выполнения проученных элементов;
- законы сцены и правила поведения на ней;

будет уметь:

- слушать и слышать музыку: чувствовать мелодию, темп, ритм;
- исполнять отдельные движения и трюки уличных стилей танцев, а также комбинации движений, этюды и репертуарные танцы;
- осознанно контролировать выполнение движений и видеть ошибки в исполнении других;
- выполнять задания на основе импровизации и сочинительства, импровизировать под музыку любого жанра, самовыражаться через танец;
- владеть навыками командного исполнения, приемами самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимопомощи.

Метапредметные результаты. У обучающегося будут сформированы следующие компетенции:

- эстетическое восприятие окружающей действительности;
- ориентация в ценностях культуры, способность самостоятельно оценивать конкретные явления культуры,
- способность к сотрудничеству и владение позитивными способами взаимодействия с окружающими;
- умение адекватно вести себя в различных социальных ситуациях;
- способность к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового социального опыта;
- владение методами самообразовательной деятельности и эффективными способами организации свободного времени;
- умение анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
- способность работать с разными источниками информации, анализировать, систематизировать знания, сохранять и передавать информацию.

Личностные результаты. У обучающегося будут сформированы:

- способность соотносить поступки и события с принятыми этическими нормами, выделять нравственный аспект;
- потребность беречь и развивать культурное наследие своей страны и

уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;

- положительная мотивация к познанию и творчеству в выбранном виде деятельности, а также к возможному получению профессий, связанных с хореографией;
- соответствующие возрастным особенностям физические качества и потребность в здоровом образе жизни;
- способность к рефлексии, адекватная самооценка и отношение к критике товарищей;
- умение предъявить результат творческой деятельности зрителю;
- навыки дисциплинированности, трудолюбия, самостоятельности, аккуратности, ответственности.

Личностные:

- разовьются позитивные нравственно-этические установки, толерантность;
- разовьется интерес и любовь к хип-хоп-аэробике;
- сформируется умение адекватно оценивать свои способности и возможности; сформируется понимание себя как артиста сцены;
- разовьётся интерес к профессиям, связанным со спортом.

Показателями сформированности «юного танцора» является наличие у учащихся таких качеств, как: техничность и артистизм исполнения танцевальных номеров, физическая выносливость, аккуратность, собранность (умение быстро принимать решение и проявлять волю к победе) и коммуникабельность.

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная.

Условия реализации Программы

Условия набора в коллектив. Обязательным условием приема для всех желающих заниматься по данной Программе является наличие медицинского разрешения о допуске к занятиям хореографией. Требуется танцевальная подготовка. При собеседовании, прежде всего, проверяются: чувство ритма, музыкальность, координация, прыжок.

Условия формирования групп*:* разновозрастные, допускается дополнительный набор в группу при успешном прохождении просмотра.

Количество учащихся в группе*:* 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса. С целью осуществления вариативности содержания, возможности выбора и построения индивидуальной образовательной траектории Программой предусмотрены различные формы, методы, приемы организации образовательного процесса.

Программа предусматривает использование трех ***форм учебной работы учащихся:*** фронтальная, групповая, индивидуальная. Целесообразно использование таких форм проведения занятий, как беседа, открытое занятие, творческий отчет, праздник, практическое занятие, игровая Программа, репетиция, концерт.

При реализации Программы применяются объяснительные, репродуктивные, творческие методы обучения. Используются различные типы занятий: комбинированный, теоретический, практический, диагностический, контрольный.

Формы проведения занятий:

- традиционное учебное занятие;
- репетиция, сводная репетиция;
- концерт/класс-концерт;
- творческая встреча;
- мастер-класс;
- участие в фестивалях, смотрах, конкурсах.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная: объяснение, показ педагога, беседа;
- групповая: коллектив делится на микрогруппы для выполнения определенных задач;

– индивидуальная: организуется для работы с солистами, а также для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков;

– коллективная: репетиция, постановочная работа, концерт.

Материально-техническое оснащение Программы:

– хореографический зал, хорошо проветриваемый, оборудованный зеркалами;

– репетиционный зал со сценой;

– раздевалка;

– мультимедийное оборудование (компьютер, звуковые колонки);

– гимнастические коврики.

Профориентационная работа

В результате освоения Программы «Хип-хоп. Аэробика» учащиеся смогут познакомиться со такими профессиями, как: фитнес-тренер, педагог-хореограф, репетитор и балетмейстер. Учащиеся получат представление о многообразии спортивных профессий, разовьют позитивное отношение и желание связать профессиональную жизнь с одной из них; будут сориентированы в вопросах трудовой занятости в области спорта и ситуации на рынке труда.

Воспитательная работа

В процессе обучения, для лучшего освоения материала и общего развития личности, в рамках воспитательной работы, рекомендуется: посещение театров и музеев, выставок и балетов; участие в мастер-классах и благотворительных акциях; выезды в спортивно-оздоровительные лагеря; активное участие в соревновательной, концертной и конкурсной деятельности коллектива не только учащихся, но и их родителей.

п/п	**Наименование мероприятия**	**Дата**
1.	Концерт «1 сентября»	сентября
2.	Социальный проект «Дети-детям»	октябрь
3.	Посещения концертов	октябрь
4.	Конкурс	ноябрь
5.	Концерт ко Дню матери	ноябрь
6.	Конкурсы	декабрь
7.	Концерт к Новому году	декабрь
8.	Открытые занятия для родителей	декабрь
9.	Новогодний праздник для детей	декабрь
10.	Посещение концерта	декабрь
11.	Выезд на сборы	январь
12.	Концерт к 23 февраля	февраль
13.	Праздник для мальчишек и девчонок «23+8»	март
14.	Конкурсы	март
15.	Концерт к 8 марта	март
16.	Отчетный концерт студии	апрель
17.	Праздник «Международный день танца»	апрель
18.	Открытые занятия для родителей	май
19.	Праздник «Здравствуй, лето!»	май
20.	Выезд на сборы	август

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название разделов, тем	Год обучения	Всего
		1-й	
1.	Вводное занятие	2	2
2.	История возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили	50	50
3.	Танец, как отражение музыки с помощью движения. Принципы движений хип-хоп-аэробики	50	50
4.	Композиции хип-хоп-аэробики	10	10
5.	Стретчинг	40	40
6.	Общая физическая подготовка	30	30
7.	Постановочно-репетиционная и концертная деятельность	30	30
8.	Контрольное занятие	2	2
9.	Итоговое занятие	2	2
	ИТОГО:	**216**	**216**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	практические задания, наблюдение
2.	История возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили	50	4	46	технический зачет
	«Old school»: упражнения для рук, ног, корпуса, ступней ног	20	1	19	
	«Groovin»: базовые движения для рук, ног, головы	10	1	9	
	«House»: упражнения для головы, шеи, плечевого пояса	20	2	18	
3.	Танец, как отражение музыки с помощью движения. Принципы движений хип-хоп-аэробики	50	4	46	наблюдение, технический зачет
	«Изоляция»: базовые упражнения для мышц грудной клетки, для бедер и колен	20	1	19	
	«Оппозиция»: базовые упражнения для грудной клетки, бедер, колен, ступней ног	10	1	9	

	«Противодвижение»: базовые движения; навыки импровизации	20	2	18	
4.	Композиции хип-хоп-аэробики	10	2	8	наблюдение
5.	Стретчинг	40	4	36	творческий показ
6.	Общая физическая подготовка	30	2	28	технический зачет
7.	Постановочно-репетиционная и концертная деятельность	30	4	26	наблюдение, концерт
8.	Контрольное занятие	2	---	2	творческий зачет
9.	Итоговое занятие	2	---	2	викторина, концерт
ИТОГО:		**216**	**21**	**195**	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи:

- работать над постановкой корпуса, рук, ног, головы;
- развивать чувство ритма и музыкальность,
- знакомить с музыкальными размерами и понятиями «темп» и «характер» музыки;
- учить исполнять движения в разных темпах;
- формировать умение перемещаться по сценической площадке, познакомить с понятиями «рисунок танца», «точки и зоны» сценического пространства;
- развивать общефизические и специальные танцевальные данные;
- развивать координацию движений;
- учить демонстрировать свои достижения зрителю;
- воспитывать трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, ответственность, коммуникабельность.

Содержание Программы.

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

Теория: 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, введение в образовательную Программу «Хип-хоп. Аэробика». Знакомство с группой, выбор старосты группы. 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 базовые 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.

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.

Раздел III. Композиции хип-хоп-аэробики.

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, дуэтном или командном исполнении. Таким образом, совершенствуясь в полученных знаниях, отрабатывают пройденный материал.

Формы контроля: наблюдение.

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.

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

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 техники безопасности при выполнении упражнений.

Практика: занятия проводятся на гимнастических ковриках. 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.

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

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.

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.

Упражнения на развитие выносливости.

Теория: Педагог проводит беседу о преимуществах здорового образа жизни, о

развитии выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей. Проводит инструктаж по техники 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. Постановочно-репетиционная и концертная деятельность

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.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для реализации целей и задач образовательной Программы, учитывая возраст учащихся, 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 и приемы:

- 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, тренинги, репетиции.

Для воспитания нравственных качеств, культуры здоровья, формирования мотивации на здоровый образ жизни и обеспечения физического и психического саморазвития младших школьников, Программой предусмотрены следующие основные методы:

- объяснительно-иллюстративные (демонстрация иллюстраций, показ видеоматериалов, беседа, объяснение,);
- репродуктивные (показ педагогом приемов исполнения, тренировочные упражнения);
- творческие (творческие задания);
- исследовательские (исследование физических способностей ребенка, определение пульса)

При реализации Программы с применением дистанционных образовательных технологий педагог организует деятельность учащихся с использованием:

- образовательных технологий (мастер-классы, просмотр видеофильмов (концерты, конкурсы), консультации и другие активности, проводимые в режиме реального времени при помощи телекоммуникационных систем);
- возможностей электронного обучения (формирование подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов, онлайн-тренажеров, представленных на сайте Министерства просвещения Российской Федерации по адресу https://edu.gov.ru/distance для самостоятельного использования учащимися);
- бесплатных интернет-ресурсов, сайтов учреждений культуры и спорта, открывших трансляции спектаклей, концертов, мастер-классов, а также организаций, предоставивших доступ к музейным, литературным, архивным фондам;
- ресурсов средств массовой информации (образовательные и научно-популярные передачи, фильмы и интервью на радио и телевидении, в том числе эфиры

образовательного телеканала «Моя школа в online»);

В рамках реализации Программы могут быть организованы в дистанционном режиме:

- занятия и мастер-классы;
- просмотр и обсуждение художественных и документальных фильмов, мюзиклов и театральных постановок;
- творческие конкурсы с дистанционным представлением выполненных учащимися работ;
- занятия в спортивных секциях в формате видеоконференций или с дистанционной передачей видеозаписей упражнений.

Для реализации Программы с применением дистанционных образовательных технологий обеспечивается возможность демонстрации учащимися индивидуальных достижений в освоении Программы, в том числе в формате видеозаписей ответов, направления творческих работ в электронном формате, участия в конкурсах в дистанционном режиме.

Важная роль отводится построению индивидуального учебного плана с использованием и применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, использованию средств обучения и воспитания, представленных в электронном виде, в том числе электронных образовательных и информационных ресурсов.

Воспитательный потенциал Программы заложен в развитии интеллектуальных и творческих способностей учащихся через активное привлечение их к конкурсному движению. Конкурсы помогают проявлять коммуникативные и исследовательские компетенции на различном творческом уровне. При реализации дополнительной общеразвивающей программы «Хип-хоп. Аэробика» осуществляется учет достижений учащихся по результатам их участия в творческих конкурсах, мероприятиях, направленных на развитие творческих способностей, интереса к творческой, физкультурно-спортивной деятельности, а также на пропаганду творческих и спортивных достижений,

Для определения уровня знаний и оценки компетенций учащихся осуществляется мониторинг освоения Программы с применением электронных образовательных ресурсов, результаты заносятся в диагностическую карту.

В соответствии с современными подходами к оцениванию результатов обучения используется формирующее оценивание. Регулярная оценка дает информацию о том, как учащийся приобретает знания; исходя из нее педагог и учащийся могут предпринимать те или иные действия.

Формирующее (внутреннее) оценивание нацелено на определение индивидуальных достижений каждого учащегося и не предполагает сравнения результатов, продемонстрированных разными учащимися, и административных выводов по результатам обучения.

Формирующее оценивание позволяет педагогу четко сформулировать образовательный результат, подлежащий формированию, и сделать учащегося субъектом образовательной и оценочной деятельности.

Структура занятия

Традиционно занятие состоит из трех частей: *подготовительной, основной, заключительной.*

В *подготовительной* части решаются задачи организации детей, «разогрева» и подготовки мышц тела к спортивной нагрузке. Она включает в себя разминку, разновидности ходьбы, бега, общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку.

Основная часть состоит из занятия на середине зала и предполагает изучение базовых элементов Хип-хоп-аэробики, работу над техническими элементами, работу над танцевальными номерами.

В *заключительной* части снижается нагрузка с помощью упражнений на расслабление, растяжки, заданий на импровизацию, игр на развитие координации движений, чувства ритма и музыкальности, подведение итогов занятия.

Принцип построения занятия

Построение занятий определяется тремя условиями:

1. соразмерностью отдельных частей занятия (подготовительная и заключительная части в сумме не должны превышать 50% времени занятия);
2. подбором упражнений и последовательностью их исполнения (элементы расположены по степени трудности – от простых к сложным, как в одном отдельном занятии, так и в процессе обучения в целом);
3. чередованием нагрузки и отдыха (постепенное увеличение нагрузки во время занятия, контроль физического самочувствия в течение занятия, правильное распределение нагрузки на разные группы мышц, чередование сложности движений и музыкальных темпов).

Традиционные методы, используемые при обучении (танцевальные движения, позы, переходы и рисунки танца разучиваются постепенно от простого к сложному):

- объяснить и показать движения или элементы самому, затем тоже должны повторить учащиеся;
- метод фиксации отдельных положений (разучивание по частям): разделить движение на простые части (этапы движения, фазы) и разучить каждую часть отдельно с последующей группировкой частей в нужной последовательности в единое целое;
- метод сравнения и контраста движений, каждое из которых еще яснее подчеркивает характер другого движения (например, глайд – скользить, кик–пинать);
- временное упрощение: этот метод применяется для разучивания особенно сложных движений (упростить форму сложного движения, а затем движение постепенно усложнять, приближаясь к законченной форме).
- метод утрированно-отрицательного показа в контрасте с идеальной формой движения;
- метод физической помощи (подойти и поправить ученика), после чего ученик мышечно проверяет правильное положение;
- целостный метод разучивания: этим методом удобно разучивать простые движения, а также сложные движения, которые нельзя разложить на отдельные самостоятельные части (проучить движение целиком в замедленном темпе, а затем постепенно довести темп исполнения до нужного). Эту методику следует применять при новых и быстрых вводах, когда ученику следует иметь главные ориентиры – поворот через правое-левое плечо, повторение движения в новом направлении, прыжок с двух ног на одну, с одной на другую, на двух ногах.

Указания педагогу по проведению занятия.

При проведении занятия необходимо:

- чётко обозначить цель и задачи занятия;
- соблюдать логику подачи материала;
- проверять усвоение танцевального материала;
- организовать работу всех учащихся (необходимо давать указания, замечания конкретному учащемуся и исправлять их с ним, а если замечание делается всей группе, то необходимо построить группу и проучить, исправить все неточности со всей группой);
- соблюдать культуру педагогического общения во всех ситуациях и по отношению ко всем учащимся в равной степени.

При разучивании нового материала:

- сообщить о нём некоторые сведения (если название не совсем понятно, дать объяснение к названию: например, «барт симпсон» – движение хип-хопа, названное по имени мультипликационного персонажа; «кик» - выбрасывание ноги от колена);
- дать общую характеристику движению, описать историю его возникновения,

характерные особенности, рассказать правила изучения и исполнения движения. Большое значение имеет качественный показ.

- дать прослушать музыку, определить совместно с учащимися её характер, темп, музыкальный размер, ритмический рисунок, строение (части музыкального предложения, фразы);
- приступив к разучиванию движений, поз, переходов, рисунка, необходимо использовать различные методы изучения движений. Выбор метода зависит от сложности структуры входящих в него элементов. Каждый метод имеет свои достоинства и недостатки, но, используя их вместе, можно добиться хороших результатов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева, Ю. Танцетерапия: Учебное пособие / Ю. Андреева – М.; Диля 2015. –150 с.
2. Аэробика: Учебное пособие / Федерация Аэробики России, 2009 – 170 с.
3. Гренлюнд Э., Оганесян Н. «Танцевальная терапия. Теория, методика, практика» – СПб.; Речь, 2014 – 200 с.
4. Крючек Е. С. «Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий», С- Петербург, 2010 – 150 с.
5. Новиков С.М. «Физкультура и спорт», М., Москва, 2013 – 150 с.
6. Сиднева Л. В., Алексеева Е. П.: Учебное пособие по базовой аэробике / Л. Сиднева – М.; 2010 – 180 с.
7. «Хип-хоп. Аэробика» 2010-2012 г. по версии FISAF Режим доступа: http://www.fitness-aerobics.ru/files/docs/Competitions/HH_Regulations_2010-2012.pdf

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:							
	В							
	С							
	Н							

Критерии освоения 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.

2 балла - движения довольно простые, исполняет лишь однотипные движения.

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

3. **Гибкость тела** – 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.