

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Культурно-образовательный центр «ЛАД»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 3
30 мая 2025 г.

Утверждаю:
Директор МОУ КОЦ «ЛАД»
 И.В. Брожевич
30 мая 2025 г.



Физкультурно-спортивная направленность

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Хип-хоп»**

Возраст учащихся: 7 – 13 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель программы:
Чеснокова Ольга Андреевна,
педагог дополнительного
образования

Ярославль, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание программы.....	8
3. Обеспечение программы.....	18
4. Мониторинг образовательных результатов.....	19
5. Контрольно-измерительные материалы.....	22
6. Список информационных источников	24
Приложения.....	26

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Хип-хоп – это смесь дисциплин уличного танца и различных культурных интерпретаций со всего мира.

История хип-хопа зарождалась в конце 60-х годов 20-го века и продолжает развиваться по сей день. Хип-хоп культура возникла в Нью-Йорке среди негритянских и латинских гетто. Уличная культура существовала испокон веков во всех странах. Но в США, где есть гетто, она имела особую изолированность от общества. И вот она выплеснулась на улицы, а затем в массы – шоу-бизнес, дискотеки, кино и т.д.

Хип-хоп культура была всемирно признана в 1970-е гг. Главными ее составляющими являются рэп (MC'ing – эмсиинг), брэйк-денс, граффити, уличные виды спортивных игр. Хип-хоп танец может быть разделен на два основных типа: oldschool (старая школа хип-хопа) и newstyle (новая школа хип-хопа). Старая школа (old school) включает в себя popping, locking, breakdance. В 1990-х годах произошло появление новой формы хип-хопа, который соединяет движения из стилей старой школы: паппинг, локкинг, брэйк-денс, а также из многих других стилей. Хип-хоп сейчас находится на пике своей популярности, танцоры-спортсмены имеют возможность получать спортивные разряды. Инициатором развития фитнес-аэробики на мировом уровне является FISAF – Международная федерация спортивной аэробики и фитнеса. В Ярославле официальный представитель FISAF – Федерация фитнес-аэробики Ярославской области, которая занимается продвижением хип-хоп индустрии на областном уровне.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хип-хоп» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ, с изменениями;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р);
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. N2);

	<ul style="list-style-type: none"> - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р); - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 №882/391); - Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы»); - Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. приказом департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 года № 47-нп; - Положение о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Ярославле, утв. постановлением мэрии города Ярославля 11.04.2019 года № 428; - Устав муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Культурно-образовательный центр «ЛАД» (МОУ КОЦ «ЛАД»). <p>Также при разработке программы использованы нормативные документы «Федерации фитнес-аэробики России» и правил соревнований FISAF по фитнес-аэробике и хип-хопу.</p>
--	---

Актуальность программы	Программа соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни, физического и творческого развития современных обучающихся. Потребность учащегося в активных движениях и творческой самореализации полностью удовлетворяется занятиями по хип-хопу.
Направленность программы	Программа «Хип-хоп» имеет физкультурно-спортивную направленность, так как направлена на развитие двигательных способностей обучающихся.
Вид программы Отличительные особенности программы	<p>Данная программа является модифицированной.</p> <p>С учетом специфики данной дисциплины можно выделить следующие отличительные особенности программы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Данная программа разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному». 2. В зависимости от условий организация занятий по данной дисциплине осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся. 3. Программа способствует решению задач, направленных на свободное развитие личности обучающихся, поддержание их физического и психического здоровья, желания к

	<p>продолжению образования и профессиональному самоопределению.</p> <p>4. После каждого года обучения для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований занимающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации.</p> <p>5. Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность ребенка или подростка, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого учащегося.</p> <p>6. Данная программа знакомит учащихся не только с отдельным направлением танца хип-хоп. В процессе обучения, на занятиях, учащимся предлагается несколько стилей: хип-хоп, паппинг, брэйк-денс.</p>
Цель программы	<p>Развитие физических и творческих способностей детей и подростков посредством занятий хип-хопом с учётом их индивидуальных и возрастных особенностей.</p>
Задачи программы	<p>Задачи 1 года обучения</p> <p>1. Обучающая:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дать теоретические знания о стиле хип-хоп, обучать основам хореографического искусства, формировать практические умения и навыки владения данным танцевальным стилем. <p>2. Развивающая:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать координацию движений, чувство ритма, эмоциональность, память, гибкость, пластичность. <p>3. Воспитательная:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитывать трудолюбие, дисциплину, внутреннюю организованность, чувство ответственности, чувство коллективизма, взаимопомощи. <p>Задачи 2 года обучения</p> <p>1. Обучающая:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучать технике выполнения базовых и усложненных движений хип-хопа, паппинга, брэйк-денса, актерского мастерства. <p>2. Развивающая:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать творческую инициативу и потенциал каждого обучающегося. <p>3. Воспитательная:</p> <ul style="list-style-type: none"> - продолжать воспитывать трудолюбие, дисциплину, внутреннюю организованность, чувство ответственности, чувство коллективизма, взаимопомощи. <p>Задачи 3 года обучения</p> <p>1. Обучающая:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучать технике выполнения акробатических элементов. <p>2. Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи,

	<p>развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p>3. Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать ответственное отношение к обучению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
Ожидаемые результаты	<p><i>По окончании первого года обучения обучающиеся будут знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • историю зарождения стиля хип-хоп • терминологию танцевального стиля хип-хоп • основы хореографического искусства • технику выполнения базовых движений хип-хопа, паппинга, брэйк-денса <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции • развивать силу и выносливость путем повторения пройденных движений в увеличенном количестве и более быстром темпе • правильно дышать во время и после выполнения физических упражнений <p><i>Приобретут навыки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • работы в коллективе • трудолюбия, терпения, выносливости <p><i>По окончании второго года обучения, обучающиеся будут знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • технику выполнения базовых и усложненных движений хип-хопа, паппинга, брэйк-денса • основы актерского мастерства (мимика, работа со зрителем) • правила перестановки позиций <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • правильно выполнять базовые и усложненные движения хип-хопа, паппинга, брэйк-денса • выполнять простые упражнения на развитие гибкости корпуса, спины, пресса <p><i>Приобретут навыки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • работы в коллективе и построения групповых композиций • трудолюбия, терпения, выносливости и чувства свободы в танцевальных элементах <p><i>По окончании третьего года обучения, обучающиеся будут знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • элементы акробатических трюков <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности • выполнять упражнения на развитие связок и подвижности в

	<p>тазобедренном суставе, на развитие гибкости позвоночника, растяжки, чувства свободы в танцевальных элементах</p> <p>Приобретут навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> саморазвития и самообразования на основе мотивации к обучению и познанию.
Воспитательный блок программы	<p>Для воспитания гармонично развитой и социальноответственной личности, формирования эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи программа включает в себя, кроме образовательного блока, воспитательный блок. Воспитательный блок проходит сквозной линией - модулем в течение реализации программы.</p> <p>Воспитательная работа в МОУ КОЦ «ЛАД» проводится в соответствии с Календарем образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры на 2025–2026 учебный год, утверждаемым Министерством просвещения Российской Федерации.</p> <p>Воспитательные задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Хип-хоп» соответствуют Указу Президента Российской Федерации об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей от 09.11.2022 №809, Концепции развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 №678-р.</p> <p>Для мониторинга воспитательных задач, стоящих в программе, разработаны критерии и показатели, подобраны контрольно-измерительные материалы.</p> <p>Мероприятия воспитательной направленности проводятся сквозным модулем как на занятиях в рамках тем программы, так и в формате мероприятий вне образовательной деятельности. В соответствии со Стратегией развития воспитания в РФ в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Хип-хоп» включены следующие сквозные воспитательные модули:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Инвариативные:</i> «Учебное занятие», «Работа с родителями», «Воспитательная среда», «Профилактика», «Профессиональное самоопределение», - <i>Вариативные:</i> «Общие мероприятия МОУ КОЦ «ЛАД», выступления, соревнования, батлы.
Возраст обучающихся	<p>Программа «Хип-хоп» по рассчитана на обучающихся 7 – 13 лет. На первом году обучения занимаются дети 7 – 9 лет, на втором году обучения – 9 – 11 лет, на третьем году – 11 – 13 лет.</p>
Особенности комплектования групп	<p>Группы комплектуются без предъявлений требований к базовым знаниям и физическим возможностям, занятия доступны для всех желающих, в независимости от степени физической подготовки и пола обучающихся, с учетом возрастных особенностей при наличии заявления и составления договора с родителями, а также при наличии справки о</p>

	состоянии здоровья и отсутствии противопоказаний к занятиям.
Объем и срок реализации программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хип-хоп» состоит из трех образовательных модулей. Срок реализации каждого модуля программы 1 год – 144 часа.
Формы и режим занятий	Основной формой организации деятельности обучающихся на занятии является групповая, с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся. Основной формой проведения является учебно-тренировочное занятие. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом на 10 минут.
Формы подведения итогов	Начальная, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся осуществляется на основании результатов контрольного тестирования физических качеств, теоретического и практического зачётов, анкетирования учащихся и родителей, как законных представителей детей, наблюдения, бесед, социометрии, тренингов на сплочение и командообразование, результативности участия в мероприятиях различного уровня, таких как соревнование, чемпионат, конкурс, фестиваль.

Календарный учебный график реализации программы утверждается локальными актами МОУ КОЦ «ЛАД» на основании следующий параметров:

- продолжительность реализации программы: 3 учебных года;
- количество учебных часов: три учебных модуля по 144 часа;
- режим занятий: 2 занятия в неделю по графику;
- продолжительность занятия: 2 академических часа (1 час – 45 минут).

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Разделы и занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	1. Знакомство с учебным предметом	5	5	10
1.1.	Вводное занятие. Организационные вопросы. Инструктаж по охране труда	1	1	2
1.2.	Понятие и терминология направления хип-хоп, как стиля танца	1		2
1.3.	Краткий обзор по истории хип-хоп, паппинг, брейк-денс направлений. Презентация на тему: «Хип-хоп в современном мире»	1	1	2
1.4.	Выявление мотивации к занятиям учащихся	1	1	2

1.5.	Меры профилактики спортивного травматизма. Спортивная гигиена	1	1	2
	2. Базовые движения стиля хип-хоп и его подстилей	6	52	58
2.1.	Хип-хоп (основы техники стиля)	2	14	16
2.2.	Паппинг (основы техники подстиля)	2	14	16
2.3.	Брэйк-денс (основы техники подстиля)	2	14	16
2.4.	Игры на знание базовых движений хип-хопа	-	8	8
	3. Фристайл (основы техники упражнения)	8	36	44
3.1.	Развитие музыкальности (основные составляющие музыкального трека)	4	18	22
3.2.	Развитие координации (основы техники упражнения)	4	18	22
	4. Отдельные технологии сохранения и стимулирования здоровья	4	12	16
4.1.	Дыхательная гимнастика	2	6	8
4.2.	Гимнастика для стоп и кистей рук	2	6	8
	5. Показательные выступления, отчетное мероприятие, фестивали, конкурсы	-	10	10
	6. Контрольное тестирование	-	4	4
	7. Открытое занятие	-	4	4
Итого:		23	121	144

Содержание 1 года обучения

Раздел 1. Знакомство с учебным предметом

Теория:

1. Вводное занятие. Организационные вопросы. Охрана труда

Обсуждение организационных вопросов, беседа по соблюдению правил охраны труда.

Практика:

Заполнение анкеты «Почему мы выбрали направление танца хип-хоп»

2. Понятие направления хип-хоп, как стиля танца

Теория:

Беседа-объяснение понятий хип-хоп стиля.

Практика:

Просмотр видеофильмов с показательными выступлениями в данных видах танца и дальнейшее обсуждение просмотренного.

3. Краткий обзор по истории хип-хоп, паппинг, брейк-денс направлений. Презентация на тему: «Хип-хоп в современном мире»

Теория:

Беседа по истории хип-хоп направления.

Практика:

Просмотр презентации, демонстрация движений хип-хоп направления (выступление педагога).

4. Выявление мотивации к занятиям учащихся

Теория:

Просмотр и обсуждение тестов.

Практика:

Тестирование.

5. Меры профилактики спортивного травматизма. Спортивная гигиена

Теория:

Беседа-объяснение мер профилактики спортивного травматизма, рассказ о спортивной гигиене.

Практика:

Просмотр и обсуждение видеофильма.

Раздел 2. Базовые движения стиля хип-хоп и его подстилей

1. Хип-хоп (основы техники стиля)

Теория:

1. Основные понятия стиля хип-хоп.

Практика:

1. Базовые шаги простые: Bart Simpson
2. Базовые шаги простые: Kik&step
3. Базовые шаги простые: Reebok
4. Базовые шаги простые: Party Duke
5. Базовые шаги простые: Kris Kross

2. Паппинг (основы техники подстиля)

Теория:

1. Основные понятия стиля паппинг.

Практика:

1. Базовые техники: Floating/Gliding
2. Базовые техники: Waving
3. Базовые техники: 3D

3. Брэйк-денс (основы техники подстиля)

Теория:

1. Основные понятия стиля брэйк-денс.

Практика:

1. Базовые техники: Drop
2. Базовые техники: Windmill

4. Игры на знание базовых движений хип-хопа

Практика:

Направлены на развитие быстроты, координации, внимания. Используются игры на внимание и расслабление.

Раздел 3. Фристайл (основы техники упражнения)

1. Развитие музыкальности (основные составляющие музыкального трека) Теория:

Разбор составляющих компонентов трека.

Практика:

Нахождение этих составляющих в разных треках. Упражнения в танце на поиск и понимание закономерности использования различных звуков.

2. Развитие координации (основы техники упражнения)

Теория:

Разбор понятия координация, где и для чего она нужна.

Практика:

1. Движение для начального этапа координации: Марш
2. Каждое движение выполняется на правую сторону и на левую
3. Использование комбинаций, где руки и ноги работают в разном ритме

Раздел 4. Отдельные технологии сохранения и стимулирования здоровья

1. Дыхательная гимнастика.

Практика:

Умение правильно дышать во время, и после выполнения физических упражнений. Дыхание – как форма расслабления и восстановления. Профилактика воспалительных заболеваний дыхательных путей и ОРВИ, плюс улучшается кровоснабжение и питание всего организма (и главное – головного мозга).

2. Гимнастика для стоп и кистей рук

Практика: Профилактика плоскостопия, увеличение подвижности в суставах.

Раздел 5. Показательные выступления, отчетное мероприятие, фестивали, конкурсы

Практика:

Дети 1-ого года обучения соревнуются внутри группы (индивидуально, в парах, тройках, четверках).

Раздел 6. Контрольное тестирование

Практика:

Контрольное тестирование проводится 2 раза в год (сентябрь – май), направлено на выявление уровня физических качеств и дальнейшего прироста показателей посредством занятий хип-хопом.

Раздел 7. Открытое занятие

Практика:

Проводится в начале и в конце года (октябрь – апрель).

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Разделы и занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	1. Основы учебного предмета	4	4	8
1.1.	Вводное занятие. Организационные вопросы. Инструктаж по охране труда	1	1	2
1.2	Краткий обзор по истории хип-хоп, паппинг, брейк-денс направлений. Презентация на тему: «Стиль хипхоп и его влияние на современную молодежь»	1	1	2

1.3	Выявление мотивации к занятиям учащихся	1	1	2
1.4	Меры профилактики спортивного травматизма.	1	1	2
	2. Усложненные движения стиля хип-хоп и его подстилей	6	52	58
2.1	Хип-хоп (техники стиля)	2	14	16
2.2	Паппинг (техники подстиля)	2	14	16
2.3	Брэйк-денс (техники подстиля)	2	14	16
2.4	Постановочно-репетиционная работа	-	10	10
	3. Фристайл (импровизация)	6	42	48
3.1	Техники импровизации	4	26	30
3.2	Основы актерского мастерства	2	16	18
	4. Отдельные технологии сохранения и стимулирования здоровья	4	12	16
4.1	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	2	6	8
4.2	Упражнения на силу мышц спины и брюшного пресса	2	6	8
	5. Показательные выступления, отчетное мероприятие, фестивали, конкурсы		8	8
	6. Контрольное тестирование		4	4
	7. Открытое занятие		4	4
	Итого	20	124	144

Содержание 2 года обучения

Раздел 1. Основы учебного предмета

1. Вводное занятие. Организационные вопросы. Охрана труда

Теория:

Содержание программы второго года обучения, обсуждение целей, постановка задач на год, беседа по соблюдению правил охраны труда.

Практика:

Заполнение анкеты «Понятие и терминология направления хип-хоп, как стиля танца»

2. Краткий обзор по истории хип-хоп, паппинг, брейк-денс направлений. Презентация на тему: «Хип-хоп в современном мире»

Теория:

Беседа по истории хип-хоп направления.

Практика:

Просмотр презентации, демонстрация движений хип-хоп направления (выступление педагога).

3. Выявление мотивации к занятиям учащихся

Теория:

Просмотр и обсуждение тестов.

Практика:

Тестирование.

4. Меры профилактики спортивного травматизма. Спортивная гигиена

Теория:

Беседа-объяснение мер профилактики спортивного травматизма.

Практика:

Просмотр и обсуждение видеофильма.

Раздел 2. Усложненные движения стиля хип-хоп и его подстилей

5. Хип-хоп (основы техники стиля)

Теория:

Основные понятия стиля хип-хоп.

Практика:

1. Базовые шаги усложненные: Salsa rock
2. Базовые шаги усложненные: Running man
3. Базовые шаги усложненные: All stomp
4. Базовые шаги усложненные: The Steve Martin

6. Паппинг (основы техники подстиля)

Теория:

Основные понятия стиля паппинг.

Практика:

1. Базовые техники: Animation
2. Базовые техники: Strobing
3. Базовые техники: Dimestop

7. Брэйк-денс (основы техники подстиля) *Теория:*

Основные понятия стиля брэйк-денс.

Практика:

1. Базовые техники: Toprock
2. Базовые техники: 6-Step

7. Постановочно-репетиционная работа

Практика:

Постановка танцев на основе изученных элементов.

Раздел 3. Фристайл (импровизация)

8. Техники импровизации

Теория:

Определение и основные понятия импровизации

Практика:

Изучение техник:

1. «Квадрат»
2. «Змейка»
3. «Шар»
4. «Сфера»

9. Основы актерского мастерства

Теория:

Основы актерского мастерства, как они применяются в хореографии, в процессе создания танцевальной постановки.

Практика:

Упражнение 1: «Зеркало»

Упражнение 2: «Посыл зрителю»

Упражнение 3: «Цветочная клумба»

Упражнение 4: «Поймай хлопок»

Упражнение 5: «Ритмичность».

Упражнение 6 «Сто способов открыть дверь».

Раздел 4. Отдельные технологии сохранения и стимулирования здоровья

10. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника

Практика:

- 1.Подъем коленей. Из положения лежа на спине, поочередно подтягивать колени к груди.
- 2.Подъемы торса. Лежа на животе, расположить руки на поясе и поднимать плечи и голову, сводя лопатки вместе. Поясница и ноги при этом должны оставаться плотно прижатыми к полу.
- 3.Упражнение «лодочка». Лежа на животе, одновременно оторвать от пола голову, руки и ноги. Зафиксироваться в таком положении на 30 секунд.
- 4.Прогиб. Лежа на животе, ухватиться за лодыжки, расправить плечи и максимально прогнуться, отрывая грудную клетку от пола.
- 5.Наклоны вперед с соединенными в замок за спиной руками.
- 6.Наклоны вперед до образования туловищем параллели с полом.
- 7.Поочередный подъем ног из положения лежа на животе.

11. Упражнения на силу мышц спины и брюшного пресса

Практика:

- 1.Перекаты: сидя на полу, согнуть ноги в коленях и подтянуть их к корпусу, плотно обхватив руками. Затем лечь на спину и перекатываться из стороны в сторону.
- 2.«Велосипед»: лежа на спине, выполнять круговые движения ногами, имитируя езду на велосипеде.
- 3.Подъемы таза из положения лежа на спине (ягодичный мостик).
- 4.Вытяжение противоположных рук и ног из положения на четвереньках.
- 5.Упражнение «березка».
- 6.Поочередная ходьба на носках, на пятках, на внутренней поверхности стопы.
- 7.Вытяжение позвоночника у стены.
- 8.Лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть голову, касаясь подбородком груди, пальцы рук сжать в кулак, носки ног на себя, тянуться пятками (выдох). Упражнение выполнять с различными положениями рук – перед грудью, сжимая пальцы, руки в стороны – круговые вращения, с увеличением промежутка времени удержания данной позы («Посмотри на ножки»).
- 9.Одна рука вытянута вверх, другая вниз. Наклон головы вперед со сменой положения рук и тыльным сгибанием стоп на себя.
- 10.Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1-согнуть голову, руки к плечам (выдох), 2-руки за голову, 3-руки к плечам, 4-и.п (вдох).
- 11.Лежа на спине ноги согнуты в коленях, руки на поясе.. 1-согнуть и приподнять голову, руки вперед, 2-3-тянуться руками к коленям, 4-и.п.

Раздел 5. Показательные выступления, отчетное мероприятие, фестивали, конкурсы

Практика:

Дети 2-ого года обучения участвуют в фестивалях, конкурсах, на отчетных концертах.

Раздел 6. Контрольное тестирование

Практика:

Контрольное тестирование проводится 2 раза в год (сентябрь-май), направлено на выявление уровня физических качеств и дальнейшего прироста показателей посредством занятий хип-хопом.

Раздел 7. Открытое занятие

Практика:

Проводится в начале и в конце года (октябрь - апрель).

Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Разделы и занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	1. Основы учебного предмета	4	4	8
1.1.	Вводное занятие. Организационные вопросы. Инструктаж по охране труда	1	1	2
1.2	Краткий обзор по истории хип-хоп, паппинг, брейк-денс направлений. Презентация на тему: «Философия хип-хопа»	1	1	2
1.3	Выявление мотивации к занятиям учащихся	1	1	2
1.4	Меры профилактики спортивного травматизма.	1	1	2
	2. Усложненные движения стиля хип-хоп и его подстилей	6	52	58
2.1	Хип-хоп (техники стиля)	2	14	16
2.2	Паппинг (техники подстиля)	2	14	16
2.3	Брейк-денс (техники подстиля)	2	14	16
2.4	Постановочно-репетиционная работа	-	10	10
	3. Фристайл (импровизация)	6	42	48
3.1	Техники импровизации	4	26	30
3.2	Актерское мастерство, работа с эмоциями	2	16	18
	4. Отдельные технологии сохранения и стимулирования здоровья	4	12	16
4.1	Гимнастика	2	6	8
4.2	Акробатика, трюки	2	6	8
	5. Показательные выступления, отчетное мероприятие, фестивали, конкурсы		8	8

	6.Контрольное тестирование		4	4
	7. Открытое занятие		4	4
	Итого	20	124	144

Содержание 3 года обучения

Раздел 1. Основы учебного предмета

1. Вводное занятие. Организационные вопросы. Охрана труда

Теория:

Содержание программы второго года обучения, обсуждение целей, постановка задач на год, беседа по соблюдению правил охраны труда.

Практика:

Заполнение анкеты «Понятие и терминология направления хип-хоп, как стиля танца»

2. Краткий обзор по истории хип-хоп, паппинг, брейк-денс направлений.

Презентация на тему: «Философия хип-хопа»

Теория:

Беседа по истории хип-хоп направления.

Практика:

Просмотр презентации, демонстрация движений хип-хоп направления (выступление педагога).

3. Выявление мотивации к занятиям учащихся

Теория:

Просмотр и обсуждение тестов.

Практика:

Тестирование.

4. Меры профилактики спортивного травматизма. Спортивная гигиена

Теория:

Беседа-объяснение мер профилактики спортивного травматизма.

Практика:

Просмотр и обсуждение видеофильма.

Раздел 2. Усложненные движения стиля хип-хоп и его подстилей

5. Хип-хоп (основы техники стиля)

Теория:

Основные понятия подстиля хип-хопа «King-tat»

Практика:

Ознакомление со стилем «King-tat»

Паппинг (основы техники подстиля)

Теория:

6. Основные понятия стиля паппинг.

Практика:

1. Базовые техники: Bopping

2. Базовые техники: Slowmo

7. Брэйк-денс (основы техники подстиля)

Теория:

Основные понятия стиля брэйк-денс.

Практика:

Базовые техники: Freeze

8. Постановочно-репетиционная работа

Практика:

Постановка танцев на основе изученных элементов.

Раздел 3. Фристайл (импровизация)

9. Техники импровизации

Теория:

10. Определение и основные понятия импровизации

Практика:

Изучение техник:

1. Изоляция
2. Манипуляция
3. Инерция

11. Актерское мастерство, работа с эмоциями

Теория:

Основы актерского мастерства, как они применяются в хореографии, в процессе создания танцевальной постановки. Изменение эмоций в танце.

Практика:

1. Упражнения на развитие воображения и фантазии.
2. Упражнения на развитие эмоциональной и двигательной памяти, умение использовать для передачи образа, мимику, жесты, глаза, действие.
3. Сценическое действие, умение работать с вымышленными предметами или совершать путем пластической выразительности какие-либо условные действия.
4. Психологическая свобода и внимание. Упражнения на зрительное, слуховое и эмоциональное внимание к смене ритмов в музыке, внимание к партнеру и партнерам в групповой сцене или постановке.
5. Творческое мышление. В постановках и этюдах для развития творческого мышления используется атрибутика (трости, шляпки, шпаги, свечи, фонарики) учащимся предлагается создать танцевальный или сценический образ с использованием предлагаемой атрибутики.
6. Изображение различных героев из фильмов/мультфильмов

Раздел 4. Отдельные технологии сохранения и стимулирования здоровья

12. Гимнастика

Теория:

Правила исполнения гимнастических упражнений.

Практика:

Постепенный разогрев мышц: упражнения на укрепления мышц рук.

Упражнения для укрепления мышц пресса, ноги на 90 градусов в загибе, подъем корпуса.

Упражнения на развитие гибкости позвоночника и спины. Упражнения на укрепления мышц ног «Самолетик».

Упражнения на укрепления общего тонуса тела «Планка».

Упражнения на выносливость «Кросс».

13. Акробатика, трюки

Теория:

Правила исполнения акробатических трюков, техника безопасности

Практика:

Выполнение упражнений:

- Разновидности «Колесо» (через партнера)
- Прыжок с выбросом ноги, переход на «реп шпагат»
- Вращение на полу «Гелик»
- Стойка на голове с упором рук, вращение
- «Рандат» (через партнера)
- «Каскад»
- Переворот в паре через стойку на руках
- Поддержки (парные, групповые)

Раздел 5. Показательные выступления, отчетное мероприятие, фестивали, конкурсы**Практика:**

Дети 3-ого года обучения участвуют в фестивалях, конкурсах, на отчетных концертах.

Раздел 6. Контрольное тестирование**Практика:**

Контрольное тестирование проводится 2 раза в год (сентябрь-май), направлено на выявление уровня физических качеств и дальнейшего прироста показателей посредством занятий хип-хопом.

Раздел 7. Открытое занятие**Практика:**

Проводится в начале и в конце года (октябрь - апрель).

3. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**Методическое обеспечение:**

Раздел	Приёмы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Форма аттестации/контроля
1. Знакомство с учебным предметом	Методы и приемы: тест, обсуждение, беседа	Наглядные материалы (дидактические), аудиовидеоматериалы	Теоретический зачёт, аналитические материалы, анкетирование, итоговое занятие, наблюдение
2. Базовые движения стилей хип-хоп, паппинг, брэйк-денс.	Методы и приемы: наглядные, словесные, объяснение, сравнение, репродуктивный метод, метод закрепления знаний (обсуждение, беседа); контроль	Наглядные материалы (дидактические), аудиовидеоматериалы	Итоговое, открытое занятие, аналитические материалы, мероприятия различного уровня, наблюдение

3. Фристайл (основы техники упражнения)	Методы и приемы: наглядные, словесные, практические: объяснение, показ, сравнение	Наглядные материалы (дидактические), аудиовидеоматериалы	Итоговое, открытое занятие
4. Отдельные технологии сохранения и стимулирования здоровья	Методы и приемы: наглядные, словесные, практические: объяснение, показ, сравнение	Наглядные материалы (дидактические), аудиовидеоматериалы	Итоговое, открытое занятие
5. Показательные выступления, отчетное мероприятие, фестивали, конкурсы	Методы и приемы: наглядные, практические: показ	Наглядные материалы (дидактические), аудиовидеоматериалы	Практический: выступление на мероприятиях различного уровня
6. Контрольное тестирование	Методы и приемы: наглядные, словесные, объяснение, сравнение, контроль	Наглядные материалы (дидактические), аудиовидеоматериалы	Контрольное тестирование, практический зачет, анкетирование, открытое занятие, тренинг, наблюдение, опрос
7. Открытое занятие	Методы и приемы: наглядные, словесные, практические: объяснение, показ	Наглядные материалы (дидактические), аудиовидеоматериалы	Итоговое, открытое занятие

Материально-техническое обеспечение:

- Учебная аудитория, оборудованная станком для занятий хореографией, соответствующая санитарно-гигиеническим требованиям (освещение, вентиляция, вода и т.п.), и с зеркалом на одной из стен
- Вспомогательное помещение (раздевалка) для подготовки к занятиям
- Технические средства: компьютер, музыкальный центр (ноутбук)
- Аудио/видеоматериалы: видеофильмы, аудиозаписи
- Аппаратура: магнитофон, флеш-носитель (для музыкального сопровождения)

4. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Образовательная задача	Критерий	Показатель	Метод
------------------------	----------	------------	-------

1. Дать теоретические знания о стиле хипхоп, обучать основам хореографического искусства, формировать практические умения и навыки владения данным танцевальным стилем	Качество техники исполнения базовых движений хип-хопа, паппинга, брэйкденса.	Высокий, средний, низкий уровень техники исполнения базовых движений хип-хопа, паппинга, брэйк-денса.	Наблюдение, беседа, практический зачёт, творческие задания, открытое и итоговое занятие. Участие в мероприятиях различного уровня
2. Развивать координацию движений, чувство ритма, эмоциональность, память, гибкость, пластичность	Уровень развития общих и специальных физических способностей	Высокий, средний, низкий уровень развития общих и специальных физических способностей	Практические задания, контрольное тестирование физических качеств. Участие в мероприятиях различного уровня. Открытое занятие
3. Воспитывать трудолюбие, дисциплину, внутреннюю организованность, чувство ответственности, чувство коллективизма, взаимопомощи	Уровень дисциплины, внутренней организованности, чувства ответственности, чувства коллективизма, взаимопомощи	Высокий, средний, низкий уровень дисциплины, внутренней организованности, чувства ответственности, чувства коллективизма, взаимопомощи	Практические задания, участие в мероприятиях различного уровня

МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Образовательная задача	Критерий	Показатель	Метод
1. Обучать технике выполнения базовых и усложненных движений хип-хопа, паппинга, брэйк-денса, актерского мастерства	Качество техники исполнения базовых и усложненных движений хип-хопа, паппинга, брэйкденса, актерского мастерства	Высокий, средний, низкий уровень техники исполнения базовых и усложненных движений хип-хопа, паппинга, брэйк-денса, актерского мастерства	Наблюдение, беседа, практический зачёт, творческие задания, открытое и итоговое занятие. Участие в мероприятиях различного уровня
2. Развивать творческую инициативу и потенциал каждого обучающегося	Уровень развития творческой инициативы и потенциала каждого обучающегося	Высокий, средний, низкий уровень развития творческой инициативы и потенциала каждого обучающегося	Практические задания, участие в мероприятиях различного уровня. Открытое занятие

3. Воспитывать трудолюбие, дисциплину, внутреннюю организованность, чувство ответственности, чувство коллективизма, взаимопомощи	Уровень дисциплины, внутренней организованности, чувства ответственности, чувства коллективизма, взаимопомощи	Высокий, средний, низкий уровень дисциплины, внутренней организованности, чувства ответственности, чувства коллективизма, взаимопомощи	Практические задания, участие в мероприятиях различного уровня
--	---	--	--

МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Образовательная задача	Критерий	Показатель	Метод
1. Обучать технике выполнения акробатических элементов	Качество техники выполнения акробатических элементов	Высокий, средний, низкий уровень выполнения акробатических элементов	Наблюдение, практический зачёт, творческие задания, открытое и итоговое занятие. Участие в мероприятиях различного уровня
2. Развивать умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности	Уровень умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности	Высокий, средний, низкий уровень умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности	Практические задания, участие в мероприятиях различного уровня. Открытое занятие
3. Формировать ответственное отношение к обучению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию	Уровень ответственного отношение к обучению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию	Высокий, средний, низкий уровень ответственного отношение к обучению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию	Практические задания, участие в мероприятиях различного уровня

5. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- тестирование устное;
- практический тест.

Таблица наблюдений 1 год обучения

№ п/п	ФИО обучающегося	Знание правил охраны труда на занятиях		Знание основной терминологии направления хип-хоп		Развитие гибкости, пластичности, физической выносливости и активности		Развитие музыкальности, выразительности, артистичности, чувства ритма		Владение правильной техникой выполнения базовых движений хип-хопа, паппинга, брэйкденса.	
		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май

Высокий уровень

- знает все правила охраны труда на занятиях – 10
- знает все основные термины по направлению хип-хоп – 10
- знает техники выполнения базовых движений хип-хопа, паппинга, брэйк-денса – 10 – знает все составляющие музыкального трека, может показать их на практике – 10
- владеет правильной техникой выполнения базовых и усложненных движений хип-хопа, паппинга, брэйк-денса – 10

Средний уровень –

- знает, но не всегда выполняет правила охраны труда на занятиях – 5
- не четко знает терминологию по направлению хип-хоп – 5
- знает, но не всегда правильно выполняет базовые движения хип-хопа, паппинга, брэйк-денса – 5
- знает все составляющие музыкального трека, но не может показать их на практике – 5 – владеет правильной техникой выполнения базовых движений, но не владеет техникой усложненных движений хип-хопа, паппинга, брэйк-денса – 5

Низкий уровень –

- не знает правила охраны труда на занятиях – 1
- не знает терминологию по направлению хип-хоп – 1
- не знает техники выполнения базовых движений хип-хопа, паппинга, брэйк-денса – 1 – не знает составляющие музыкального трека, и не может показать их на практике – 1 – владеет правильной техникой выполнения базовых и усложненных движений хип-хопа, паппинга, брэйк-денса – 1

Таблица наблюдений 2 год обучения

№ п/п	ФИО обучающегося	Владение правильной техникой выполнения базовых и усложненных движений хип- хопа, паппинга, брэйк-денса		Развитие гибкости, пластичности, физической выносливости и активности		Развитие эмоциональности, образного мышления, памяти		Владение основами актерского мастерства (мимика, работа со зрителем)	
		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май

Высокий уровень

- владеет правильной техникой выполнения базовых и усложненных движений хип-хопа, паппинга, брэйк-денса – 10
- развил гибкость, пластичность, физическая выносливость и активность – 10
- развил эмоциональность, образное мышление, память – 10
- владеет основами актерского мастерства (мимика, работа со зрителем) – 10

Средний уровень –

- владеет, но не всегда правильно выполнения базовые и усложненные движения хип-хопа, паппинга, брэйк-денса – 5
- недостаточно развил гибкость, пластичность, физическая выносливость и активность – 5
- развил эмоциональность, образное мышление, память, но не умеет применять их на публике – 5
- владеет основами актерского мастерства, но не умеет применять их на публике – 5

Низкий уровень –

- не владеет техникой выполнения базовых и усложненных движений хип-хопа, паппинга, брэйкденса – 1
- не развил гибкость, пластичность, физическая выносливость и активность – 1
- не развил эмоциональность, образное мышление, память – 1
- не владеет основами актерского мастерства (мимика, работа со зрителем) – 1

Таблица наблюдений 3 год обучения

№ п/п	ФИО обучающегося	Развитие способности выражать определенное эмоциональное состояние посредством танцевальных движений	Владение правильной техникой выполнения акробатических элементов	Развитие гибкости, пластичности, физической выносливости и активности	Развитие музыкальности, выразительности, артистичности, чувства ритма

		сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май	сентябрь	май

Высокий уровень

- развил способность выражать определенное эмоциональное состояние посредством танцевальных движений – 10
- владеет правильной техникой выполнения акробатических элементов – 10
- развил гибкость, пластичность, физическая выносливость и активность – 10 – развил музыкальность, выразительность, артистичность, чувство ритма – 10

Средний уровень –

- развил способность выражать определенное эмоциональное состояние посредством танцевальных движений, но не умеет применять их на публике – 5
- владеет правильной техникой выполнения базовых акробатических элементов, но не владеет техникой усложненных акробатических элементов – 5
- недостаточно развита гибкость, пластичность, физическая выносливость и активность – 5 – развил музыкальность, выразительность, артистичность, чувство ритма, но не умеет применять их на публике – 5

Низкий уровень –

- не развил способность выражать определенное эмоциональное состояние посредством танцевальных движений – 1
- не владеет правильной техникой выполнения акробатических элементов – 1
- не развил гибкость, пластичность, физическая выносливость и активность – 1
- не развил музыкальность, выразительность, артистичность, чувство ритма – 1

6. СПИСКИ ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Для педагогов

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие [Текст] / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
2. Бутин И.М., Леонтьева Т.Н., Масленикова С.П., Ткачев К.В. Физическая культура в начальных классах. Методическое пособие для учителя, ч.2, выпуск 2 [Текст] / И.М. Бутин, Т.Н. Леонтьева, С.П. Масленикова, К.В. Ткачев. – Ярославль, 1996.
3. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики [Текст] / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. – Волгоград: изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004.
4. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех [Текст] / О.А. Иванова, Л.М. Дикаревич // Здоровье. – 1993. - № 1. – С. 42 – 43.
5. Каштанова Г. В., Мамаева Е. Г., Сливина О.В., Чуманова Т.А. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие [Текст] / Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова / под общей редакцией Г. В. Каштановой. – М.: АРКТИ, 2006.

6. Кеннет Купер. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Купер Кеннет. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
7. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий [Текст] / Е.С. Крючек. – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64с.
8. Ларинин Е.А., Гусева Е.В. Рабочая тетрадь [Текст] / Е.А. Ларинин, Е.В. Гусева. – М.: Федерация аэробики России, 2008.
9. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы [Текст] /Т.С. Лисицкая. – М.: Просвещение – Владос, 1994.
10. Лисицкая Т.С. Ритм + Пластика [Текст] /Т.С. Лисицкая. – М., 1998.
11. Лисицкая Т.С., Сиднева Л. Аэробика. Теория и методика. Том 1[Текст] /Т.С. Лисицкая, Л. Сиднева. – М.: Федерация Аэробики России, 2002.
12. Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва [Текст] / составители: Слуцкер О.С., Сиднева Л.В. , Зайцева Г.А., Сахарова М.В. – М.: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Федерация аэробики России, 2007. – 53с.
13. Руднева С. Ритмика. Музыкальное движение [Текст] / С. Руднева. – М., 1972.
14. Усова А.П. Роль игры в воспитании детей [Текст] /А.П. Усова. – М., 1976.
15. Фитнес-аэробика. Правила соревнований на 2017 – 2018гг. [Текст] / Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса (FISAF). Общая редакция М.Ю. Ростовцевой; пер. М.Ю. Ростовцева, С.В. Михеева. – М.: Федерация фитнес аэробики России, 2017.
16. Чебураев, В.С. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой [Текст] / В.С. Чебураев (и др.) // Теория и практика физической культуры. – 2002. - №8. – С. 15 – 17.

Электронный ресурс

1. <https://www.facebook.com/yar.fsa/>
2. <https://vk.com/ffayar>
3. <http://www.list-org.com/company/1357211>
4. <https://vk.com/club55518203>
5. <https://www.7ya.ru/>
6. <http://www.fitness-aerobics.ru/>
7. <http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/1116/Антонова%20Аэробика%20в%20библиотеку%20%282%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Для обучающихся

Электронный ресурс

1. <https://www.facebook.com/yar.fsa/>
2. <https://vk.com/ffayar>
3. <http://www.list-org.com/company/1357211>
4. <https://vk.com/club55518203>
5. <https://www.7ya.ru/>
6. <http://www.fitness-aerobics.ru/>
7. <http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/1116/Антонова%20Аэробика%20в%20библиотеку%20%282%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Для родителей

1. Гитун Т. Все на фитнес [Текст] /Т. Гитун // Лиза. Мой ребенок. – 2007. – Сентябрь. – С. 194 – 197.

2. Лиза. Мой ребенок: журнал для мамы и папы /рубрика: на планете «семья». – М.: Издательский дом «Бурда», 2006 – 2018.
3. First-woman.ru: женский журнал/рубрика: что нужно знать о детском фитнесе. – М., 2014.

Электронный ресурс

1. <https://www.facebook.com/yar.fsa/>
2. <https://vk.com/ffayar>
3. <http://www.list-org.com/company/1357211>
4. <https://vk.com/club55518203>
5. <https://www.7ya.ru/> - рубрика «Физическое развитие»
6. <https://letidor.ru/zdorove/s-chego-nachinaetsya-detskiy-fitness-rasskazyvaet-ekspert.htm>