

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО ГОРОД КРАСНОДАР  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
«МЕЖШКОЛЬНЫЙ ЭСТЕТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»  
АССОЦИИРОВАННАЯ ШКОЛА ЮНЕСКО

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «24» мая 2021 г.  
Протокол № 5

Утверждаю  
Директор МАУ ДО МЭЦ  
\_\_\_\_\_ М.А. Амбарцумян  
«24» мая 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Хип-хоп»**

**Уровень программы:** базовый  
**Срок реализации программы:** 2 года (288 часа)  
**Возрастная категория:** от 7 до 15 лет  
**Состав группы:** до 20 человек  
**Форма обучения:** очная  
**Вид программы:** модифицированная  
**Программа реализуется на бюджетной основе**  
**ID-номер Программы в Навигаторе:** 2645

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Амирханова Л.В.

Краснодар, 2021

<b>Название раздела</b>	<b>Содержание</b>	<b>Страницы</b>
Введение		3
<b>Раздел №1 «Комплекс основных характеристик образования: Объём, содержание и планируемые результаты»</b>		3
Пояснительная записка		3
Цель и задачи		5
Планируемые результаты		6
Содержание программы		7
Учебный план		7
Содержание учебного плана		7
<b>Раздел №2 «Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации»</b>		9
Условия реализации программы		9
Формы аттестации и оценочные материалы		9
Методические материалы		10
Список литературы		12

## **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хип-Хоп» реализуется в физкультурно-спортивной направленности, включает в себя систему комплексов и упражнений популярного танца хип-хоп (базовые навыки современной хореографии).

Программа хип-хоп увеличивает работоспособность, воспитывает морально-волевые и эстетические качества, помогает раскрыть индивидуальность учащихся.

Основное достоинство хип-хопа, как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм учащегося, способствовать развитию его двигательного аппарата и оснащать его необходимыми двигательными навыками.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере образования и образовательной организации:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

3. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседаний президиума при Президенте РФ.

4. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р.

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки РФ.

9. Приказ Минтруда РФ от 5 мая 2018 г. № 298-н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

10. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.

11. Краевые методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020 г.

12. Устав МАУ ДО МЭЦ.

### **Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Хип-Хоп" реализуется в физкультурно- спортивной направленности, является одной из дисциплин отделения хореографии. Разработана для гармоничного развития физических данных учащихся: коррекции хореографических данных учащихся, развития физической силы и выносливости.

**Актуальностью** программы является укрепление здоровья учащегося, увеличение двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. Хип-хоп - это наиболее «здоровый» вид спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство.

«Хип-хоп» - популярное в настоящее время танцевальное направление, **новизной** дополнительной образовательной программы является новая нестандартная методика, включающая в себя набор различных танцевальных упражнений. Освоение данной программы поможет естественному развитию организма учащегося, морфологическому и физическому совершенствованию.

**Новизна** данной программы определяется использованием ИКТ в работе с обучающимися.

**Педагогическая целесообразность программы** состоит в использовании разнообразных методов и приемов во взаимосвязи, обусловленных необходимостью активизировать учащихся, добиться включения в работу всех учащихся, заинтересовать их, побудить получать знания и приобретать конкретные умения. Программа предполагает улучшить физическое развитие и психо - эмоциональное здоровье учащихся.

### **Отличительная особенность**

Отличительной особенностью данной программы является то, что представленный в ней материал ориентирован как на более глубокое изучение ребенком содержания традиционной программы, так и на освоении дополнительных вопросов, выходящих за рамки традиционной программы. Содержание, методы и формы организации учебного процесса непосредственно согласованы с закономерностями развития учащегося. Специфика данной программы состоит в том, что ребенок, получая необходимые знания и навыки грамотного поведения на сцене, развивает свои способности, учится быть

артистом, владеть собой, управлять своими эмоциями, работать в коллективе, что поможет ему более успешно выступить.

#### **Адресат программы**

Возраст учащихся 7-15 лет. Принимаются дети на основании конкурсного просмотра, имеющие наличия базовых природных данных.

#### **Уровень программы, объём и сроки**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Хип-Хоп" реализуется на базовом уровне. Срок обучения по программе – 2 года; количество часов в год -144; количество часов за весь период обучения— 288 часов.

#### **Форма и режим занятий**

Форма обучения - очная.

#### **Режим занятий**

по 2 часа 2 раза в неделю, всего 72 часа на программу, продолжительность одного часа - 40 минут, перерыв между занятиями 5 минут.

Режим занятий может быть изменен в зависимости от количества и наполняемости групп, при этом количество часов в неделю остается неизменным.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Согласно Устава МЭЦ (раздел VI пункты 71, 72, 73) обучение ведется по образовательной программе Автономного учреждения, которая разработана с учетом запросов учащихся и потребностей семьи и принята Методическим и Педагогическим советами МАУ ДО МЭЦ. Основной формой образовательного процесса является групповое занятие, которое включает в себя часы теории и практики. Состав группы разновозрастной, постоянный. Виды занятий предусматривают практические занятия, контрольные занятия, открытые занятия.

В программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья; талантливых (одарённых, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Условия приема детей: запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>.

Программа предполагает возможность обучения по индивидуальному образовательному маршруту, который будет включать в себя индивидуальный план, который составляется совместно с учащимся на основе его предпочтений.

## 1.2. Цели и задачи

**Цель 1 года обучения** - создание условий для всестороннего развития личности учащегося, приобщение учащихся к хореографическому искусству, развитие личности учащегося к познанию и творчеству, применяя современные упражнения хип-хоп-аэробики.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- развить познавательный интерес;
- овладеть умением точно исполнять движения в соответствии с музыкой;
- сформировать "мышечное чувство".

#### **Личностные:**

- сформировать культуру общения и поведения в социуме;
- сформировать навыки здорового образа жизни;
- развить мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.

#### **Метапредметные:**

- сформировать мотивацию к занятиям хип-хопа,
- воспитать потребность в самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, собранности, дисциплины, усидчивости и трудолюбия;
- развить физические качества (ловкость, выносливость).

### **Планируемые результаты**

#### **Образовательные:**

- разовьется познавательный интерес;
- овладеют умением точно исполнять движения в соответствии с музыкой;
- сформируется "мышечное чувство".

#### **Личностные:**

- привьется потребность к занятиям физической культурой и спортом;
- сформируют навыки общения и поведения в социуме;
- разовьется мышечная сила, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.

#### **Метапредметные:**

- сформируется любовь к труду, терпение вследствие выполнения физических упражнений;
- освоят навыки самодисциплины;
- разовьют личностные и волевые качества.

**1.3. Содержание программы  
Учебно-тематический план  
1 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Характер музыкального произведения	4	2	2	Беседа. Практическая работа
2.	Стили «Хип-Хоп-аэробики». «Groovin»	20	4	16	контрольное занятие
3.	«Четверть». Комбинации на изучение понятия «Четверть»	20	4	16	контрольное занятие
4.	Принципы движений хип-хоп-аэробики. «Оппозиция»	32	4	28	контрольное занятие
5.	Композиции хип-хоп-аэробики.	32	4	28	открытое занятие
6.	Стретчинг. Упражнения на гибкость.	36	4	32	контрольное занятие
	<b>Итого</b>	144	22	122	

**Содержание учебного плана 1 год обучения**

**Тема 1: «Характер музыкального произведения»**

Теория: беседа с обучающимися о танце, что нужно для обучения, понятий темп, ритмический рисунок, музыкальный размер. ТБ. Объяснение правил выполнения упражнений.

Практика: показ педагогом упражнений и выполнение задания обучающимися.

**Тема 2: «Стили «Хип-Хоп-аэробики»**

Теория: «Groovin»- «чувства, выраженные в движении», отталкиваясь от музыки стиля R&B, движения с большой амплитудой.

Практика: изучения основных базовых элементов стиля, принципов движения, заканчивая составлением, изучением и отработкой композиции по изучаемому стилю хип-хоп-аэробики. Для наглядного примера используются видеоматериалы.

**Тема 3: «Четверть». Комбинации на изучение понятия «Четверть»**

Теория: Счет, хлопки (вслух, про себя) 2/4, 3/4.

Практика: выполнение комбинаций.

#### **Тема 4: «Принципы движений хип-хоп-аэробики»**

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

Практика: выполнение комбинаций.

#### **Тема 5: «Композиции хип-хоп-аэробики»**

Теория: изучение композиции различных стилей хип-хоп-аэробики в сольном, дуэтном исполнении.

Практика: совершенствование полученных знаний, отработка пройденного материала.

#### **Тема 6: «Стретчинг»**

Теория: изучение композиции различных стилей хип-хоп-аэробики в сольном, командном исполнении.

Практика: выполнение упражнений.

#### **Упражнения на гибкость.**

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений: «складочка», «бабочка», «рыбка», «мостик», перекуты на спине, «крабик».

#### **Упражнения на растягивание.**

Теория: правила выполнения упражнений.

Практика: выполнение упражнений: выпады; шпагаты: продольный левый, продольный правый, поперечный, «захват ноги», «мах в кольцо».

## 2 год обучения

**Цель** - выработка основных навыков и умений, необходимых для исполнения современной хореографии, умение творчески использовать двигательный опыт в условиях коллективных действий, раскрытие творческих возможностей учащихся в процессе освоения сценической деятельности для успешной самореализации в жизни.

### **Задачи**

#### **Образовательные:**

- развить познавательный интерес;
- обеспечить развитие индивидуальных возможностей;
- познакомить учащихся с различными видами силовых упражнений;
- начать работу по формированию двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей.

#### **Личностные:**

- сформировать чувства ответственности, взаимоподдержки и коллективизма, средствами выполнения групповых упражнений;
- формировать любовь к труду, воспитать чувства терпения вследствие выполнения физических упражнений;
- воспитать и привить потребность к занятиям физической культурой и спортом.

#### **Метапредметные:**

- укрепить связочный аппарата, развить все группы мышц и др.;
- сформировать жизненно необходимые виды двигательных действий (ходьба, бег, прыжков и др.).

### **Планируемые результаты**

#### **Образовательные:**

- разовьется познавательный интерес;
- получат развитие индивидуальные возможности;
- познакомятся с различными видами силовых упражнений;
- начнут формироваться двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей.

#### **Личностные:**

- сформируют навыки общения и поведения в социуме;
- разовьется мышечная сила, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.

#### **Метапредметные:**

- сформируется любовь к труду, терпение вследствие выполнения физических упражнений;
- освоят навыки самодисциплины;
- разовьют личностные и волевые качества

**Содержание программы  
Учебно-тематический план  
2 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	4	2	2	Беседа. Практическая работа
2.	Стили «Хип-Хоп-аэробики».	20	4	16	контрольное занятие
3.	«Четверть». Комбинации на изучение понятия «Четверть»	20	4	16	контрольное занятие
4.	Принципы движений хип-хоп-аэробики. «Оппозиция»	32	4	28	контрольное занятие
5.	Композиции хип-хоп-аэробики.	32	4	28	открытое занятие
6.	Итоговое занятие	36	4	32	контрольное занятие
	<b>Итого</b>	144	22	122	

**Содержание учебного плана**

**Тема 1: «Вводное занятие»**

Теория: ТБ. Объяснение правил выполнения упражнений.

Практика: показ педагогом упражнений и выполнение задания обучающимися.

**Тема 2: «Стили «Хип-Хоп-аэробики»**

Теория: изучение стилей данного направления, движения с большой амплитудой.

Практика: изучения основных базовых элементов стиля, принципов движения, заканчивая составлением, изучением и отработкой композиции по изучаемому стилю хип-хоп-аэробики. Для наглядного примера используются видеоматериалы.

**Тема 3: «Четверть». Комбинации на изучение понятия «Четверть»**

Теория: Счет, хлопки (вслух, про себя) 2/4, 3/4.

Практика: выполнение комбинаций.

#### **Тема 4: «Принципы движений хип-хоп-аэробики»**

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

Практика: выполнение комбинаций.

#### **Тема 5: «Композиции хип-хоп-аэробики»**

Теория: изучение композиции различных стилей хип-хоп-аэробики в сольном, дуэтном исполнении.

Практика: совершенствование полученных знаний, отработка пройденного материала.

#### **Тема 6: «Стретчинг»**

Теория: изучение композиции различных стилей хип-хоп-аэробики в сольном, командном исполнении.

Практика: выполнение упражнений: «складочка», «бабочка», «рыбка», «мостик», перекаты на спине, выпады, шпагаты: продольный левый, продольный правый, поперечный, «захват ноги», «мах в кольцо».

#### **Тема 7: Итоговое занятие**

Теория: правила поведения за кулисами, на сцене.

Практика: концертные выступления.

## Раздел 2.

### Комплекс организационно-педагогических условий

#### 2.1. Календарный учебный график

2021-2022 учебный год

Период	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Итого
Даты	01.09.21- 31.10.21	01.11.21- 28.12.21	08.01.22- 31.03.22	01.04. 22- 31.05.22	01.09.21- 31.05.22
Кол-во учебных недель	8 недель, 4 дня	8 недель	11 недель, 3 дня	8 недель	36 недель

**Даты начала и окончания учебных периодов/этапов** – учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая.

**Количество учебных недель** – программа предусматривает обучение в течение 36 недель.

**Продолжительность каникул** – в период осенних и весенних каникул занятия проводятся по расписанию; в летний период организуется работа объединения по отдельной программе.

**Сроки контрольных процедур** обозначены в календарном учебном графике.

#### 2.2. Условия реализации программы

Хореографический класс, оборудованный зеркалами, наличие фортепиано или рояля, аудио- и видеоаппаратуры (для прослушивания музыки и просмотра видеозаписи с образцами выступления учащихся).

##### Кадровое обеспечение

Педагоги, работающие с учащимися, имеют высшую квалификационную категорию, высшее специальное образование, обязательно наличие педагогического образования.

#### 2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Оценка знаний, умений и навыков, приобретённых в процессе обучения по программе, является основой при отслеживании результатов работы.

Для этого используются следующие методы:

- педагогическое наблюдение (осуществляется на каждом занятии);
- педагогический анализ (подведение итогов проходит в форме открытых занятий для родителей).
- педагогический мониторинг (оформление видео- и фото отчетов).

Данные методы отслеживания результативности используются как средство начальной, текущей, промежуточной и итоговой диагностики.

Формы подведения итогов: контрольные и открытые занятия.

## 2.4. Методические материалы

Методические приемы, используемые на уроке с учащимися 5 лет:

- показ исполнения педагогом;
- словесные указания;
- показ упражнения жестами, мимикой;
- показ упражнения обучающимися (выбор ведущего вместо педагога - по очереди или по желанию);
- «провокация» - специальные ошибки педагога при показе с целью активации внимания учащихся и побуждения их заметить и исправить ошибку.

Требования к подбору музыкального материала:

- музыка должна отвечать требованиям высокой художественности;
- воспитывать вкус учащегося;
- вызывать моторную реакцию;
- быть удобной для двигательных упражнений.

Подбор музыкальных произведений должен быть разнообразным по жанру (плясовые, колыбельные, песни, маршевые мелодии) и по характеру (веселые, задорные, спокойные, грустные, торжественные, изящные и т.д.). Например, детские песни современных российских композиторов, народные мелодии, эстрадные мелодии, классические произведения.

С первых занятий важно приучать учащихся слушать музыку – и начинать, и заканчивать движение в соответствии с началом и концом звучания аккомпанемента.

### Требования к подбору движений.

Движения должны быть:

- доступными двигательным возможностям обучающимися;
- понятными по содержанию игрового образа;
- разнообразными, нестереотипными – включающими различные исходные положения (стоя, лежа, сидя, на четвереньках, на коленках и т.д.).

Говоря о доступности ритмических комбинаций, необходимо анализировать параметры упражнений:

- координационную сложность движений;
- объем движений;
- интенсивность нагрузки.

Определение сложности и доступности музыкально-ритмических комбинаций лежит на педагоге, который должен ориентироваться на средние показатели уровня развития учащихся в данной группе.

Материал каждого раздела учебно-тематического плана программы подается в раскладке от простого к сложному, увеличивая (постепенно) скорость, движения (ускоряя музыкальный темп), сочетая и чередуя различные элементы с учетом психологии учащихся 5 лет.

Хорошая, доброжелательная атмосфера занятия способствует созданию общего приподнятого настроения, регулирует психофизиологические процессы, максимально концентрирует внимание.

Показ педагога должен быть в «зеркальном» отражении, поскольку дети повторяют все движения автоматически, так легче и быстрее формируются разнообразные двигательные навыки и умения.

## 2.6. Список литературы

### 2.6.1. Основная литература:

1. Соляник Е.Н. «Развивающие игры», Волгоград, 2015
2. Технические правила дисциплины «Хип-Хоп-аэробика» 2010-2012 г. по версии FISAF [http://www.fitnessaerobics.ru/files/docs/Competitions/HH\\_Regulations\\_2010-2012.pdf](http://www.fitnessaerobics.ru/files/docs/Competitions/HH_Regulations_2010-2012.pdf)
3. Электронный журнал Педагогика искусства. <http://www.art-education.ru/AE-magazine/>

### 2.6.2. Дополнительная литература:

1. А.С.Галанов "Психическое и физическое развитие учащегося от трех до пяти лет" Москва, "АРКТИ", 2001г.
2. Аэробика // Федерация Аэробики России. – 2006. – С. 38-267. « Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий», Крючек Е. С., С-Петербург, 1999 г.
3. Берштейн Н. А. О построении движения / Н. А. Берштейн. —М., 1947.
4. В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак "Физкультурные праздники в детском саду" Москва, "Просвещение", 2000г.
5. Голубовский Б. Пластика в искусстве актера / Б. Голубовский. —М., 1986.
6. Гордеева, Н. Д. Функциональная структура действия / Н. Д. Гордеева, В. П. Зинченко. — М., 1982.
7. Иванов, И. С. 250 гимнастических упражнений. Индивидуальная гимнастика актера / И. С. Иванов. — М., 1951.
8. Иванов, И. С. Воспитание движения актера / И. С. Иванов, Е. С. Шишмарев. — М., 1937.
9. Карпов, Н. В. Уроки сценического движения / Н. В. Карпов. —М., 1999.
10. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П.: Учеб. пособие по базовой аэробике. – Москва. –2005. – с. 186.
11. Т.А.Рокитянская "Воспитание звуком" Ярославль, "Академия развития", 2002г.
12. « Физкультура и спорт», Новиков С. М., Москва, 2003 г.
13. [«Фитнес и ваше здоровье»](#), Антонова Л.В., Москва 2008 г.