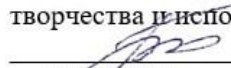


Управление образования администрации г. Чебоксары  
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Дворец детского (юношеского) творчества» муниципального образования  
города Чебоксары – столицы Чувашской Республики

**ПРИНЯТО**

Решением научно-методического совета  
МАОУДО «ДДЮТ» г. Чебоксары  
Протокол № 1  
от 11.08.2025

**СОГЛАСОВАНО**

Старший методист комплекса художественного  
творчества и исполнительского мастерства  
 И.Л. Белкина  
от 11.08.2025

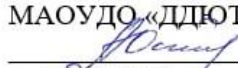


**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАОУДО «ДДЮТ»  
г. Чебоксары

 Е.В. Воробьева  
Приказ № 485 от 11.08.2025

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
МАОУДО «ДДЮТ» г. Чебоксары  
 А.А. Остапенко  
от 11.08.2025

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Dance vibe»**

Возраст детей: 7-17 лет  
Срок реализации программы: 36 недель  
автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Макарова Александра Сергеевна

## ***Содержание***

### **Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемый результат

### **Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
  - 2.2.1 материально-техническое обеспечение
  - 2.2.2 информационное обеспечение
  - 2.2.3 кадровое обеспечение
- 2.3. Формы аттестации
  - 2.3.1 Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов
  - 2.3.2 Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы
  - 2.5.1 особенности организации образовательного процесса
  - 2.5.2 методы обучения
  - 2.5.3 формы организации образовательного процесса
  - 2.5.4 формы организации учебного занятия
  - 2.5.5 педагогические технологии
  - 2.5.6 алгоритм учебного занятия
  - 2.5.7 дидактический материал
- 2.6. Список литературы

*Возможно, самое лучшее, самое совершенное и  
радостное, что есть в жизни – это свободное  
движение под музыку.  
И научиться этому можно у ребенка.  
А. И. Буренина.*

## 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Танец, с древних времен, был одним из первых языков, которым люди могли выразить свои чувства, эмоции. Он таит в себе огромное богатство для успешного художественного, нравственного, физического воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость, как исполнителю, так и зрителю, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному. Прошли столетия, изменялось общество – изменился и танец как искусство. Танец стал больше, чем красивое зрелищное представление, он стал многогранным мостом, перекинутым во многие измерения: ритмики, пластики, гимнастики, пантомимы, балета, аэробики. И поэтому в танце есть нечто от искусства, от жизни, от познания, от спорта, с развитием цивилизации и научно-технического прогресса, он становится основой развития общества, его духовной и физической составляющей.

Программа разработана с учетом современных нормативных документов и рекомендаций:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 г. Москва «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 г. Москва «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (с изменениями на 30.12.2022)
- Постановление администрации г. Чебоксары Чувашской Республики от 31.08.2023 №3228 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в городе Чебоксары в соответствии с социальным сертификатом»;
- Положение о разработке и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Дворец детского (юношеского) творчества» муниципального образования города Чебоксары – столицы Чувашской Республики (принято решением педсовета от 25.05.2018);
- Устав МАОУДО «ДДЮТ» г. Чебоксары.

Предлагаемая рабочая программа **имеет художественную направленность** и ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привития начальных навыков в искусстве спортивной хореографии.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. В этой связи обучение хореографии учащихся в современных условиях, направлено на усиление духовного, эмоционального, психологического и физического развития.

### **Отличительная особенность программы:**

В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки по аэробике. Комплексы занятий разработаны с учетом возрастных и функциональных возможностей детей и варьируются с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка (упрощение или усложнение). Использование разнообразных средств, методов и форм проведения практических занятий позволяет добиться реализации творческого потенциала воспитанников.

**Адресат программы.** Данная программа предназначена к реализации для обучающихся в возрасте 7-17 лет.

**Объем и срок освоения программы.** Программа рассчитана 36 недель обучения. Общее количество часов в год составляет 36 учебных часов.

**Формы обучения** Основная форма организации образовательного процесса — это очное обучение, которое предусматривает систематическое и последовательное развитие, эстетическое и физическое воспитание обучающихся. Программа предусматривает изучение некоторых тем (по необходимости) в дистанционном формате и в режиме сетевого взаимодействия

### **Особенности организации образовательного процесса**

В детское объединение принимаются желающие. Одно из главных условий — это наличие справки о состоянии здоровья, позволяющее заниматься танцевальным спортом. Занятия проводятся в соответствии с индивидуальным планом, с группой обучающихся одного возраста на постоянной основе.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.**

Занятия по данной программе проводятся в групповой форме, в следующем режиме:

✓ 1 раз по 1 часу в неделю.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Основная цель программы** – формирование физических и нравственных сил обучающихся посредством введения в мир спортивной хореографии и изучения спортивных упражнений.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- познакомить с различными современными стилями в хореографии;
- научить основным элементам и технике исполнения современного танца;
- формирование навыков самоконтроля и самопознания;
- обучить элементам акробатики в доступной для обучающихся форме;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений.

#### **Развивающие:**

- развитие чувства ритма, музыкального слуха.
- развивать гибкость, пластичность, координацию движений, умение ориентироваться в пространстве;
- развивать выразительность исполнения;
- формировать чувство уверенности в себе;
- развивать такие качества как: скоростно-силовые, гибкость, силу, ловкость, выносливость;
- развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- развивать физические и творческие способности обучающихся.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать чувство коллективизма и ответственности;
- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать любовь к творчеству, спорту и искусству в большом его понимании.

## **1.3. Содержание программы**

### **1.3.1 Учебный план 16 ч.**

|  |  |  |                  |
|--|--|--|------------------|
|  |  |  | Количество часов |
|--|--|--|------------------|

| № | Раздел                            | Тема                                                                                                            | Теория | Практика | Всего | Форма аттестации и контроля        |
|---|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|-------|------------------------------------|
| 1 | Введение в курс программы         | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.                                                                              | 1      | -        | 1     | Входной                            |
| 2 | Разминка                          | 2.1. Ритмика                                                                                                    | 0,5    | 1        | 3,5   | Текущий                            |
| 3 | Раздел                            | 2.2 ОФП                                                                                                         | -      | 1        | 2     | контроль                           |
|   |                                   | 2.3 Стрейтчинг                                                                                                  | -      | 1        |       |                                    |
| 4 | Тренаж и разогрев                 | Разогрев отдельных центров в стиле hip-hop                                                                      | 1      | 2.5      | 3.5   | Текущий контроль                   |
| 5 | Принципы движения в стиле hip-hop | 4.1 Изоляция<br>4.2 Оппозиция<br>4.3 Противодвижение<br>4.4 Мультипликация<br>4.5 Чувство ритма<br>4.6 Кинг-тат | 1      | 6        | 7     |                                    |
| 6 | Подведение итогов программы       | Итоговое занятия                                                                                                | -      | 1        | 1     | Контрольн<br>ый срез,<br>тв. отчет |
|   |                                   | ИТОГО:                                                                                                          | 3,5    | 12,5     | 16    |                                    |

### Учебный план 20 ч.

| № п/п | Название раздела                                                                                                               | Количество часов |          |           | Формы аттестации/контроля |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-----------|---------------------------|
|       |                                                                                                                                | Всего            | Теория   | Практика  |                           |
| 1     | Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по стрит направлению                                     | 1                | 1        | -         | наблюдение                |
| 2     | Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СП): упражнения для развития силы, прыгучести, быстроты | 6                | 1        | 5         | зачет                     |
| 3     | Техническая подготовка                                                                                                         | 6                | 1        | 5         | зачет                     |
| 4     | Постановка танцевальной композиции с использованием акробатических связей                                                      | 6                | 1        | 5         | зачет                     |
| 5     | Итоговое занятие                                                                                                               | 1                |          | 1         | зачет                     |
|       | <b>Итого</b>                                                                                                                   | <b>20</b>        | <b>4</b> | <b>16</b> |                           |

### 1.3.2 Содержание учебного плана

#### Содержание учебного плана на 16 ч.

##### *Раздел №1 Введение в курс программы. Инструктаж по ТБ.*

*Теория.* Знакомство ведущими коллективами и танцорами по направлению спортивная хореография, правилами поведения в хореографическом зале. Планы и задачи на учебный год. Инструктаж по ТБ.

##### **Раздел №2 Разминка**

*Теория.* Знакомство с понятием «разминка». Назначение разминки. Виды разминки: «ритмика», «офп», «стрейчинг».

*Практика:*

**2.1. Ритмика** – выполнение упражнений под музыкальное сопровождение на развитие чувства ритма, координации и комплекса несложных «разогревающих» упражнений.

**2.2 ОФП** выполнение упражнений для тренировки мышц, подготовки корпуса и груда: отжимание, бег, прыжки/ с группировкой, пресс, стойка на локтях/руках, лодочка и

др. с постепенным увеличением нагрузки.

**2.3 Стрейтчинг** – выполнение упражнений на растяжку мышц и связок тела.

### **Раздел № 3 Тренаж и разогрев в стиле hip-hop**

#### **Разогрев отдельных центров в стиле hip-hop**

*Теория* история появления и развития субкультуры «hip-hop». Стили хип хопа: виды уличных танцев старой и новой школы.

*Практика.* Разучивание и исполнение танцевальной разминки на базе стиля «hip-hop».

### **Раздел №4 Принципы движения в стиле hip-hop**

*Теория* Знакомство с терминологией принципов движения «hip-hop»: . Техника их исполнения.

*Практика:* исполнение базовых движений

4.1 Изоляция

4.2 Оппозиция

4.3 Противодвижение

4.4 Мультипликация

4.5 Чувство ритма

4.6 Кинг-тат

### **Раздел №5 Итоговое занятие**

*Практика* демонстрация итогов усвоения образовательной программы. Контрольные занятия/ выступления.

## **Содержание учебного плана на 20 ч.**

### **Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по стрит направлениям (1 ч)**

*Теория:* Знакомство учащихся с программой на учебный год. Проведение инструктажа по технике безопасности и правилам поведения на занятиях

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка (6 ч) Тема 1. Упражнения для развития силы.**

*Теория:* Знакомство со строением человека. Основные сведения об опорно-двигательной системе. Влияние физических упражнений на организм.

*Практика:*

1. общеразвивающие упражнения (наклоны, выпады, приседания, повороты, круговые вращения);
2. специальные упражнения:
  - упражнения на гимнастической стенке, скамейке;
  - упражнения из других видов спорта.
  - подтягивание на перекладине;
  - сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
  - упражнения с резиновыми амортизаторами из различных исходных положений;
  - лежа на спине: сгибание-разгибание туловища;
  - вис углом на гимнастической стенке.

#### **Тема 2. Упражнения для развития прыгучести:**

*Теория:* Польза прыжков для достижения результатов в акробатике.

*Практика:* - прыжки на скакалке;

- прыжки в длину с места;
- прыжки с места на скамейку;
- перепрыгивание через препятствие.

#### **Тема 3. Упражнения для развития быстроты.**

*Теория:* Быстрота - средство для достижения результатов в акробатике.

*Практика:* - бег;

- многократное повторение упражнения, круговая тренировка;
- чередование беговых, прыжковых, силовых упражнений.

### **Раздел 3. Техническая подготовка (6 ч).**

#### **Тема 1. Стойка на руках, стойка на груди, стойка предплечье.**

*Теория:* Правила выполнения упражнений «стойка на руках», «стойка на груди», «стойка на предплечье»

*Практика:* - стойка на руках у стены;

- стойка на руках с поддержкой партнера;
- стойка на руках на время;
- поворот на 360 градусов в положении стойка на руках.
- стойка на груди;
- стойка на груди согнув правую, левую ногу;
- стойка на груди согнув ноги;
- стойка на груди на время.
- «стойка на предплечье» ноги врозь;
- стойка на предплечье согнув правую, левую ногу;
- «стойка на предплечье» на время;
- поворот на 360 градусов в положении «стойка на предплечье».

#### **Тема 2. Упражнения «Колесо», «Бочка»**

*Теория:* Правила выполнения упражнений «Колесо», «Бочка»

*Практика:* - упражнение «Колесо» на одной руке;

- упражнение «Колесо» на предплечье;
- упражнение «Колесо» без рук (маховое колесо).
- упражнение «Бочка» самостоятельно;
- упражнение «Бочка» из положения стоя на коленях;
- упражнение «Бочка» из положения стоя.

#### **Тема 3. Упражнения «Пережат через плечо» и «Фляк»**

*Теория:* правила выполнения упражнений «Пережат через плечо», «Фляк»

*Практика:* - подводящие упражнения для выполнения элемента;

- упражнение «Пережат через плечо» самостоятельно;
- упражнение «Пережат через плечо» в акробатических связках.
- подводящие упражнения для выполнения элемента;
- упражнение «Фляк» с поддержкой педагога;
- упражнение «Фляк» самостоятельно на гимнастическом мате;
- упражнение «Фляк» самостоятельно без использования гимнастического мата.

#### **Тема 4. Пережат через грудь вперед и назад**

*Теория:* Правила выполнения упражнения «Пережат через грудь вперед и назад»

*Практика:* - подводящие упражнения для выполнения элемента;

- «Пережат через грудь вперед» самостоятельно;
- «Пережат через грудь вперед» два и более раз подряд.
- «Пережат через грудь назад» самостоятельно;
- «Пережат через грудь назад» два и более раз подряд.

#### **Тема 5. Перелет вперед, назад**

*Теория:* Правила выполнения упражнения «Перелет вперед, назад»

*Практика:* - подводящие упражнения для выполнения элемента;

- «Перелет вперед» самостоятельно;
- «Перелет вперед» из положения стоя на коленях;
- «Перелет вперед» из положения стоя;
- из положения стоя на коленях «Перелет вперед» в положение стоя.
- «Перелет вперед» с поддержкой педагога;
- «Перелет вперед» самостоятельно;
- «Перелет назад» из положения стоя на коленях;
- «Перелет назад» из положения сед.

#### **Тема 6. Перевороты вперед и назад.**

*Теория:* правила выполнения упражнения «Перевороты вперед и назад»

*Практика:* - подводящие упражнения для выполнения элемента;

- «Переворот вперед» из положения стоя на коленях;

- «Переворот вперед» из положения стоя;
- «Переворот вперед». Виды. Комбинации.
- «Переворот назад» самостоятельно;
- «Переворот назад» из положения сед;
- «Переворот назад» из положения стоя;
- «Переворот назад». Виды.

## **Раздел 4. Постановка танцевальной композиции с использованием акробатических связок (6 ч)**

### **Тема 1. Акробатические связки. Работа в парах, виды.**

*Теория:* Техника исполнения акробатических элементов и техника исполнения акробатических связок.

*Практика:*

- разучивание акробатических связок;
- отработка акробатических связок;
- совершенствование акробатических связок.

### **Тема 2. Акробатические поддержки, работа в тройках, виды**

*Теория:* Знакомство с техникой выполнения акробатических поддержек в тройке.

*Практика:* Отработка акробатических поддержек.

### **Тема 3. Акробатические связки в танцевальной композиции**

*Теория:* Знакомство с акробатическими связками в танцевальной композиции.

*Практика:* Отработка акробатических связок в танцевальной композиции.

### **Темы 4-6. Постановка и совершенствование танцевальной композиции с использованием акробатических связок.**

*Теория:* Лексика танца. Правила перемещения на танцевальной площадке.

*Практика:*

- выполнить танцевальную композицию с использованием акробатических связок, предложенную педагогом;
- выполнить танцевальную композицию с использованием акробатических связок, собственной постановки.

## **Раздел 5. Итоговое занятие (1 ч)**

*Практика:* Сдача контрольных нормативов по итогам программы.

### **1.4. Планируемые результаты.**

По окончании курса программы обучающиеся **повысят:**

- ✓ свою физическую выносливость;

будут **владеть:**

- ✓ навыками выполнения разминки, упражнений на растягивание мышц, приемами правильного дыхания во время выполнения упражнений и исполнения номера;
- ✓ своим телом и использовать умения на сцене;
- ✓ техникой исполнения акробатических упражнений программы.

будут **уметь:**

- ✓ держаться во время выступления на сцене;
- ✓ работать в команде;
- ✓ будут знать и различать базовые движения стиля хип-хоп.
- ✓ работать в контакте с другими обучающимися в процессе составления и выполнения групповых акробатических этюдов и творческих номеров.

будут **сформированы** такие представления и личностные качества как:

- ✓ трудолюбие, требовательность к себе, выдержка и самообладание, уважительное отношение к национальным традициям и танцам;
- ✓ ответственное отношение к делу;
- ✓ представление о здоровом образе жизни.

## Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1 Календарно-учебный график, 16 ч.

|    | месяц    | Форма занятия                  | Кол-во часов | Название и раздел тем                                                                                               | Формы аттестации/<br>Контроля |
|----|----------|--------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 1  | сентябрь | Беседа.                        | 1            | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.                                                                                  | наблюдение.<br>опрос          |
| 2  | сентябрь | Беседа<br>Традиционное занятие | 1            | Разминка –ритмика<br>Упражнения на развитие чувства ритма.                                                          | практическое задание          |
| 3  | сентябрь | Беседа<br>Традиционное занятие | 1            | Разминка –ОФП.<br>Упражнения для тренировки мышц                                                                    | практическое задание          |
| 4  | сентябрь | Беседа<br>Трад. занятие        | 1            | Разминка - стрейчинг.<br>Комбинации в стиле хип-хоп на основе базовых движений                                      | практическое задание          |
| 5  | октябрь  | Беседа<br>Трад. занятие        | 1            | Тренаж и разогрев в стиле hip-hop                                                                                   | практическое задание          |
| 6  | октябрь  | Беседа<br>Трад. занятие        | 1            | Тренаж и разогрев в стиле hip-hop.                                                                                  | практическое задание          |
| 7  | октябрь  | Беседа<br>Трад. занятие        | 1            | История появления и развития субкультуры «hip-hop». Танцевальная разминка в стиле «hip-hop»                         | практическое задание          |
| 8  | октябрь  | Беседа<br>Трад. занятие        | 1            | Разогрев отдельных центров в стиле hip-hop                                                                          | практическое задание          |
| 9  | ноябрь   | Беседа<br>Трад. занятие        | 1            | Знакомство с терминологией базовых движений стиля hip-hop. Понятие «Изоляция». Исполнение базовых движений.         | практическое задание          |
| 10 | ноябрь   | Беседа<br>Трад. занятие        | 1            | Знакомство с терминологией базовых движений стиля hip-hop. Понятия: «Оппозиция». Исполнение базовых движений.       | практическое задание          |
| 11 | ноябрь   | Беседа<br>Трад. занятие        | 1            | Знакомство с терминологией базовых движений стиля hip-hop. Понятия «Противодвижение». Исполнение базовых движений.  | практическое задание          |
| 12 | ноябрь   | Беседа<br>Трад. занятие        | 1            | Знакомство с терминологией базовых движений стиля hip-hop. Понятие «Мультипликация». Выполнение движений под музыку | практическое задание          |
| 13 | декабрь  | Беседа<br>Трад. занятие        | 1            | Разминка-ОФП<br>Понятие «Чувство ритма». Исполнение под музыку                                                      | практическое задание          |
| 14 | декабрь  | Беседа<br>Трад. занятие        | 1            | Разминка, ОФП Элементы стиля hip-hop:понятие «Кинг-тат» Исполнение базовых движений.                                | практическое задание          |
| 15 | декабрь  | Беседа<br>Трад. занятие        | 1            | Разминка, тренаж на середине. Исполнение базовых движений                                                           | практическое задание          |
| 16 | декабрь  | Итоговое                       | 1            | Итоговое Занятие\концерт                                                                                            | Открытое занятие              |
|    |          |                                | <b>16</b>    |                                                                                                                     |                               |

## Календарно-учебный график, 20 ч.

| №     | месяц   | Форма занятия        | Кол-во часов | Тема занятия                                                                                               | Формы аттестации/<br>Контроля     |
|-------|---------|----------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1     | Январь  | Беседа, инструктаж   | 1            | Вводное занятие. Правила поведения в хореографическом зале, техника безопасности на занятиях.              | Опрос<br>Пед.наблюдение           |
| 2-3   |         | традиционное занятие | 2            | Упражнения для развития силы.                                                                              | Пед.наблюдение                    |
| 4-5   | февраль | традиционное занятие | 2            | Упражнения для развития прыгучести                                                                         | Пед.наблюдение                    |
| 6-7   |         | традиционное занятие | 2            | Упражнения для развития быстроты.                                                                          | Пед.наблюдение<br>зачет           |
| 8     | март    | традиционное занятие | 1            | Правила выполнения упражнений технической подготовки. Стойка на руках, стойка на груди, стойка предплечье. | Пед.наблюдение                    |
| 9     |         | традиционное занятие | 1            | Упражнения «Колесо», «Бочка»                                                                               | Пед.наблюдение                    |
| 10    |         | традиционное занятие | 1            | «Пережат через плечо» и «Фляк»                                                                             | Пед.наблюдение                    |
| 11    |         | традиционное занятие | 1            | Пережат через грудь вперед и назад                                                                         | Пед.наблюдение                    |
| 12    | апрель  | традиционное занятие | 1            | Перелет вперед, назад                                                                                      | Пед.наблюдение                    |
| 13    |         | традиционное занятие | 1            | Перевероты вперед и назад.                                                                                 | Пед.наблюдение<br>Зачет           |
| 14    |         | традиционное занятие | 1            | Акробатические связки. Работа в парах, виды                                                                | Пед.наблюдение                    |
| 15    |         | традиционное занятие | 1            | Акробатические поддержки, работа в тройках, виды                                                           | Пед.наблюдение                    |
| 16    | май     | традиционное занятие | 1            | Акробатические связки в танцевальной композиции.                                                           | Пед.наблюдение                    |
| 17-19 |         | традиционное занятие | 3            | Постановка и совершенствование танцевальной композиции с использованием акробатических связок.             | Пед.наблюдение                    |
| 20    |         | итоговое занятие     | 1            | Контрольный срез.                                                                                          | открытое занятие,<br>творч. отчет |
|       |         | <b>Всего</b>         | <b>20</b>    |                                                                                                            |                                   |

## 2.2 Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение программ

#### 2.2.1 Материально-техническое оснащение:

Занятия проводятся в тренировочном зале, соответствующим требованиям техники безопасности, пожарной безопасности, санитарным нормам, имеет хорошее освещение, периодически проветривается и убирается. Также необходимо чтобы в зале имелись:

- зеркала;
- маты для выполнения акробатических элементов;
- гимнастические коврики;

#### 2.2.2 Информационное обеспечение

- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- видеоматериалы: DVD-диски и другие электронные носители с обучающим материалом;

### **2.2.3 Кадровое обеспечение**

Для реализации программы необходимо чтобы педагог имел специальное образование по предмету хореография, занимающийся самообразованием и способный привлечь к занятиям детей.

## **2.3. Форма аттестации.**

### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

В целях отслеживания и фиксации результативности освоения программы применяются следующие формы:

1. оформление аналитической справки по итогам года;
2. журнал учета посещаемости;
3. оформление протоколов результативности освоения программы по итогам учебного года;
4. сдача нормативов по итогам учебного года;
5. материал анкетирования и тестирования в форме таблиц для родителей и обучающихся.

### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**

1. итоговое занятие;
2. размещение информации в мессенджерах: ВК Дворца творчества и студии;
3. участие в конкурсах и фестивалях по направлению «спортивная хореография»;
4. участие в отчетных концертах;
5. оформление портфолио студии.

## **2.4. Оценочные материалы.**

В целях отслеживания результатов освоения программы используются следующие виды контроля: **Входной контроль** проводится на первом занятии, в рамках которого проводится тестирование физических данных обучающихся по следующим параметрам, которые фиксируются в таблице Эта же таблица заполняется и по итогам учебного года

| № | ФИО | параметры |              |            |              |           |              |           |              |           |              |
|---|-----|-----------|--------------|------------|--------------|-----------|--------------|-----------|--------------|-----------|--------------|
|   |     | отжимание |              | приседания |              | планка    |              | Берпи     |              | Пресс     |              |
|   |     | Нач. года | В конце года | Нач. года  | В конце года | Нач. года | В конце года | Нач. года | В конце года | Нач. года | В конце года |
|   |     |           |              |            |              |           |              |           |              |           |              |

Согласно нормативам, определяется уровень физических данных обучающегося на начальном этапе и выходе.

**Таблица нормативов для обучающихся**

| Критерии   | 1 г. об/ норматив |
|------------|-------------------|
| Отжимание  | 10 раз            |
| Приседания | 30 раз            |
| Планка     | 1 мин             |
| Берпи      | 10 раз            |
| Пресс      | 25 раз            |

**Текущий контроль** осуществляется в повседневной образовательной деятельности и выражается в систематических наблюдениях педагога за учебно-познавательной деятельностью учащегося на каждом занятии.

### **Итоговый контроль:**

- ✓ контрольный срез (образовательных, физических данных и личностных качеств обучающегося)
- ✓ показательное выступление

В рамках контрольного среза проводится итоговое тестирование. Согласно таблице нормативов сравниваются результаты повышения физической выносливости обучающихся по отношению к входному контролю

По окончании курса программы, общие результаты образовательного и личностного развития

обучающегося протоколируются.

## **2.5. Методические материалы.**

2.5.1. особенности организации образовательного процесса – занятия по данной программе проводятся очно;

2.5.2 - для реализации программы применяются следующие методы обучения:

### Наглядно-демонстрационный метод

- показ видеофильмов по направлению спортивный танец и о ведущих коллективах, исполнителях в России и за рубежом (записи конкурсов, концертных номеров),

### Словесный метод

- рассказ (об известных исполнителях, музыке, танцевальных образах, т.д.);
- описание (перечисление и раскрытие признаков, характерных для того или иного движения);
- объяснение (изложение учебного материала, технике исполнения движения);
- беседа (диалогическая форма изложения и освоения учебного материала, в основе которой – продуманная система вопросов).

### Объяснительно – иллюстративный метод

- показ танцевальных движений с объяснениями и комментариями.

### Практический

- упражнения – многократное повторение движений с целью формирования и совершенствования танцевальных умений и навыков.
- Проблемно – поисковый
  - совместный с детьми поиск новых связей, танцевальных движений для создания более яркого танцевального образа.

2.5.3 Для сознательного и прочного усвоения детьми материала используются *следующие формы организации образовательного процесса*:

- фронтальный - одновременная работа со всеми обучающимися
- индивидуально-фронтальный - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы
- групповой - организация работы по малым группам (от 2 до 7 человек)

2.5.4 на занятиях применяются следующие формы организации учебного занятия:

- беседа;
- традиционные занятие;
- итоговое занятие;

2.5.5 в работе применяются следующие технологии:

- индивидуализации обучения;
- группового обучения;
- коллективного взаимообучения;
- развивающего обучения;
- здоровьесберегающая технология.

2.5.6 алгоритм учебного занятия состоит из следующих этапов:

I. *Вводная часть*. Приветствие детей и постановка целей и задач.

II. *Подготовительная часть занятия*. Это разминка, которая включает в себя ритмика, ОФП (общеразвивающие и специальные упражнения) и стретчинг

III. *Основная часть занятия*. Это изучение нового материала, закрепление и повторение ранее изученного.

IV. *Заключительная часть занятия*. Это рефлексия и задания.

2.5.7 дидактические материалы.

- маты;
- гимнастический коврик
- видеозаписи занятий, показ выступлений, отчетов и соревнований.

## **2.6. Список использованной литературы для педагога:**

1. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
2. Гавликовский Н.В. Руководство для изучения танцев. – СПб., 2010

3. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя - М: Просвещение 2010.- 223с.
4. Лабинцев К.Р. Характеристика нагрузок в танцевальном спорте. – М., 2001.
5. Неминуций Г.П., Дукальская А.В. Танцевальная нагрузка: ее сущность, структура, общая характеристика и методология исследования. – Ростов-на-Дону, 1996.
6. Полятков, С. С. Основы современного танца. - Москва: Феникс, 2009
7. Попов В., Суслов Ф., Ливадо Е. Пластика тела. – М., 1997.
8. Роот З.Я. Танцы в начальной школе: практическое пособие. – М: Айрис – пресс, 2006. – 128с.
9. Ткаченко Т. «Работа с танцевальными коллективами» М., 1958 г.
10. "Создавая музыку. Искусство семплирования как основа хип-хопа" Джозеф Гордон, Мьюзик Дэйли, 1992 (329 стр.)
11. 7.Статья "Hip-hop 101" Robert Ferris Thompson. Журнал"Tribe Scribe". 2001. Chicago (6 стр.)

#### **для учащегося:**

1. "История хип-хоп поколения" Джеффри Чанг, Тэйлор Генг, 2006 (442 стр.)
2. "История русского хип-хопа от лица Дмитрия Пучкова" Пучков Д., 2005, Бёрнер (206 стр.)
3. "Молодежные субкультуры" Левикова С., 2004, Мандалай (409 стр.)
4. "Молодежные культуры и субкультуры" Омельченко Е., 2000, Альфа

#### **для родителей:**

1. "Искусство видеть", Даниэль С., Keep It Real, 1990 (335 стр.)
2. "Так что же такое хип-хоп?" Рязанцев М., Артишок, 2012 (420 стр.)
3. "История хип-хоп поколения" Джеффри Чанг, Тэйлор Генг, 2006 (442 стр.)
4. Нью-Йорк - место зарождения хип-хопа" Никки Томпсон, Майбак Групп, 2007 (512 стр.)