

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

# «Dance vibe»

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

Чебоксары,2025

***Содержание***

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

* 1. Пояснительная записка
  2. Цель и задачи программы
  3. Содержание программы
  4. Планируемый результат

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

* 1. Календарный учебный график
  2. Условия реализации программы
     1. материально-техническое обеспечение
     2. информационное обеспечение
     3. кадровое обеспечение
  3. Формы аттестации
     1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов
     2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов
  4. Оценочные материалы
  5. Методические материалы
     1. особенности организации образовательного процесса
     2. методы обучения
     3. формы организации образовательного процесса
     4. формы организации учебного занятия
     5. педагогические технологии
     6. алгоритм учебного занятия
     7. дидактический материал
  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 от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
* Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533

«О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательныхобщеразвивающих программ. М., ФИРО, 2015г.;
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №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»;
* 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 25.05.18г.;
* 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 16 недель обучения. Общее количество часов в год составляет 16 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.

## Цель и задачи программы

**Основная цель программы** – Формирование физических и нравственных сил обучающихся посредством развития танцевальных навыков, а так же повышение уровня физического развития и физической подготовленности обучающегося через выполнение 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 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.

# Содержание программы

* + 1. **Учебный план 16 ч.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | Тема | Количество часов | | | |
| 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 |
| № | Раздел | Тема | Количество часов | | | |
| Теория | Практика | Всего | Форма аттестации  и контроля |
| 2.2 ОФП |  | 1 |  | контроль |
| 2.3 Стрейтчинг | 1 |
| 3 | Тренаж и разогрев | Разогрев отдельных центров в  стиле hip-hop | 1 | 2.5 | 3.5 | Текущий контроль |
| 4 | Принципы движения в стиле hip-hop | * 1. Изоляция   2. Оппозиция   3. Противодвижение   4. Мультипликация   5. Чувство ритма   6. Кинг-тат | 1 | 6 | 7 |
| 5 | Подведение итогов  программы | Итоговое занятия | - | 1 | 1 | Итоговый контроль |
|  |  | 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 связок | 6 | 1 | 5 | зачет |
| 5 | Итоговое занятие | 1 |  | 1 | зачет |
|  | **Итого** | **20** | 4 | 16 |  |

* + 1. **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 грува: 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

* 1. Изоляция
  2. Оппозиция
  3. Противодвижение
  4. Мультипликация
  5. Чувство ритма
  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 «Перекат через плечо» и «Фляк»**

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

*Практика:* - подводящие упражнения для выполнения элемента;

* упражнение «Перекат через плечо» самостоятельно;
* упражнение «Перекат 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. Перекат через грудь вперед и назад**

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

*Практика:* - подводящие упражнения для выполнения элемента;

* + «Перекат через грудь вперед» самостоятельно;
  + «Перекат через грудь вперед» два и более раз подряд.
  + «Перекат через грудь назад» самостоятельно;
  + «Перекат 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.

# Планируемые результаты.

По окончанию курса программы обучающиеся **повысят**:

* свою физическую выносливость; будут **владеть**:
* навыками выполнения разминки, упражнений на растягивание мыщц, приемами правильного дыхания во время выполнения упражнений и исполнения номера;
* своим телом и использовать умения на сцене;
* техникой исполнения акробатических упражнений программы.

будут **уметь:**

* держатся 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»

* 1. **Календарно-учебный график, 16 ч.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **месяц** | **Форма занятия** | **Название и раздел тем** | ***Формы аттестации/ Контроля*** | |
| Кол-во  часов |  |
| 1 | сентябрь | Беседа. | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. | 1 | наблюдение.  опрос |
| 2 | сентябрь | Беседа  Традиционное занятие | Разминка –ритмика  Упражнения на развитие чувства ритма. | 1 | практическое задание |
| 3 | сентябрь | Беседа  Традиционное занятие | Разминка –ОФП.  Упражнения для тренировки мышц | 1 | практическое задание |
| 4 | сентябрь | Беседа  Трад. занятие | Разминка - стрейчинг.  Комбинации в стиле хип-хоп на основе базовых движений | 1 | практическое задание |
| 5 | октябрь | Беседа  Трад. занятие | Тренаж и разогрев в стиле hip-hop | 1 | практическое  задание |
| 6 | октябрь | Беседа  Трад. занятие | Тренаж и разогрев в стиле hip-hop. | 1 | практическое  задание |
| 7 | октябрь | Беседа  Трад. занятие | История появления и развития  субкультуры «hip-hop». Танцевальная разминка в стиле «hip-hop» | 1 | практическое задание |
| 8 | октябрь | Беседа  Трад. занятие | Разогрев отдельных центров в стиле  hip-hop | 1 | практическое  задание |
| 9 | ноябрь | Беседа  Трад. занятие | Знакомство с терминологией базовых движений стиля hip-hop. Понятие  «Изоляция» . Исполнение базовых движений. | 1 | практическое задание |
| 10 | ноябрь | Беседа  Трад. занятие | Знакомство с терминологией базовых движений стиля hip-hop. Понятия:  «Оппозиция». Исполнение базовых | 1 | практическое задание |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | движений. |  |  |
| 11 | ноябрь | Беседа  Трад. занятие | Знакомство с терминологией базовых движений стиля hip-hop. Понятия  «Противодвижение». Исполнение базовых движений. | 1 | практическое задание |
| 12 | ноябрь | Беседа  Трад. занятие | Знакомство с терминологией базовых движений стиля hip-hop.Понятие  «Мультипликация».  Выполнение движений под музыку | 1 | практическое задание |
| 13 | декабрь | Беседа  Трад. занятие | Разминка-ОФП  Понятие «Чувство ритма». Исполнение под музыку | 1 | практическое задание |
| 14 | декабрь | Беседа  Трад. занятие | Разминка, ОФП Элементы стиля hip- hop:  понятие «Кинг-тат» Исполнение  базовых движений. | 1 | практическое задание |
| 15 | декабрь | Беседа  Трад. занятие | Разминка, тренаж на середине. Исполнение базовых движений | 1 | практическое задание |
| 16 | декабрь | Итоговое | Итоговое Занятие\концерт | 1 | практическое  задание |
|  |  |  |  | **16** |  |

**Календарно-учебный график, 20 ч.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | месяц | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Форма контроля |
| 1 | Январь | Беседа, инструктаж | 1 | Вводное занятие. Правила поведения в хореографическом зале, техника  безопасности на занятиях. | Опрос Пед.наблюдение |
| 2-3 |  | традиционное  занятие | 2 | Упражнения для развития силы. | Пед.наблюдение |
| 4-5 |  | традиционное  занятие | 2 | Упражнения для развития прыгучести | Пед.наблюдение |
| 6-7 |  | традиционное  занятие | 2 | Упражнения для развития быстроты. | Пед.наблюдение  зачет |
| 8 |  | 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 | «Перекат через плечо» и «Фляк» | Пед.наблюдение |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 |  | традиционное  занятие | 1 | Перекат через грудь вперед и назад | Пед.наблюдение |
| 12 |  | традиционное  занятие | 1 | Перелет вперед, назад | Пед.наблюдение |
| 13 |  | традиционное  занятие | 1 | Перевороты вперед и назад. | Пед.наблюдение  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 |  | 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 зан., творч. отчет |
|  |  | **Всего** | **20** |  |  |

## 2.2 Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение программ

* + 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;
      * видео-материалы: 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.

# 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

# 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.

# Методические материалы.

* + 1. особенности организации образовательного процесса – занятия по данной программе проводятся очно;
    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 связок, танцевальных движений для создания более яркого танцевального образа.
    1. 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. на занятиях применяются следующие формы организации учебного занятия:
* беседа;
* традиционные занятие;
* итоговое занятие;
  + 1. в работе применяются следующие технологии**:**
* индивидуализации обучения;
* группового обучения;
* коллективного взаимообучения;
* развивающего обучения;
* здоровьесберегающая технология.
  + 1. *алгоритм учебного занятия* состоит из следующих этапов:

1. *Вводная часть.* Приветствие детей и постановка целей и задач.
2. *Подготовительная часть занятия*. Это разминка, которая включает в себя ритимика, ОФП (общеразвивающие и специальные упражнения) и стрейчинг
3. *Основная часть занятия*. Это изучение нового материала, закрепление и повторение ранее изученного.
4. *Заключительная часть занятия.* Это рефлексия и задания.
   * 1. дидактические материалы.
        + маты;
        + гимнастический коврик
        + видеозаписи занятий, показ выступлений, отчетов и соревнований.

### 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. Неминущий 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" Джефри 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" Джефри Чанг, Тэйлор Генг, 2006 (442 стр.)
4. Нью-Йорк - место зарождения хип-хопа" Никки Томпсон, Майбак Груп, 2007 (512 стр.)