

Кировское территориальное управление  
департамента по образованию администрации Волгограда  
Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества Кировского района Волгограда»

УТВЕРЖДЕНА  
на заседании педагогического совета  
МОУ ЦДТ Кировского района  
от «01» апреля 2025 г.  
Протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ ЦДТ  
Кировского района  
Ежова И.И.  
«01» апреля 2025 г.  
Приказ МОУ ЦДТ № 136  
от «01» апреля 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

## «Хип-степ»

Возраст учащихся: 7-12 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Зотова Виолетта Станиславовна,  
методист

Волгоград, 2025

# КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «ХИП-СТЕП» физкультурно - спортивной направленности на основе фитнес-аэробики призвана осуществлять выработку устойчивой мотивации на здоровье и формирование практических навыков ведения здорового образа жизни.

### **Актуальность программы**

Сегодня одними из самых востребованных и популярных танцевальными направлений среди детей и молодёжи являются «Хип-хоп», «Стрит-шоу», «Зумба», «Джаз фанк» и др. Они привлекают эмоциональностью и дают возможность дополнить танцевальную композицию своими особенными трюками, выработать свой индивидуальный стиль. Это требует дополнительной физической подготовки. Занятия аэробикой являются начальной ступенькой освоения различных спортивно-танцевальных направлений. Они оказывают общее профилактическое воздействие на организм человека, являются стимулом достижения необходимого уровня состояния здоровья для самореализации личности в современном обществе. Занятия аэробикой и фитнесом способствуют психологическому здоровью личности, помогают эмоционально «разрядиться», избавиться от стресса, накопленного в течение дня.

Простые комплексные упражнения аэробики, выполняемые под современную музыку, развивают силу мышц, ловкость, способствуют снижению веса, исправляют осанку, развивают подвижность суставов, способствуют повышению эластичности связок, улучшают координацию движений.

**Педагогической целесообразностью** является охват различных форм двигательной активности за счёт разнообразия аэробных направлений, их доступности и эмоциональности, при которых детская танцевальная

аэробика удовлетворяет потребности учащихся в физкультурно-оздоровительной деятельности, содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры учащихся, их самооценки, расширению кругозора. Игры и упражнения в процессе занятий оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развития двигательных способностей, достижения определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к спортивной деятельности детей младшего школьного возраста.

### **Отличительные особенности программы**

Программа «ХИП-СТЕП» включает несколько видов аэробики (базовая аэробика, фитнес-аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг). Система обучающих занятий включает в себя упражнения с предметами и без них, 3 базовые связки шагов, на основе которых строятся спортивно-танцевальные композиции, а так же систематическую работу над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией.

Интегрированные занятия раскрывают значительные педагогические возможности, сочетая спортивные и танцевальные направления. В процессе занятий учащиеся получают знания и умения, на основе которых формируются новые танцевально-спортивные композиции.

Программа «ХИП-СТЕП» составлена на основе учебно-методического пособия Лисицкой Т.С. и Сидневой Л.В. «Аэробика. Теория и методика», Френсис Л. «Методика преподавания оздоровительной аэробики и фитнеса». В программе использованы научные и методические разработки по аэробике отечественных и зарубежных тренеров.

### **Адресат программы**

В реализации дополнительной общеразвивающей программы «ХИП-СТЕП» участвуют дети 7 - 10 лет. Занятия не требуют специальной физической подготовки, и овладеть навыками предложенного комплекса упражнений и комбинаций можно уже через несколько занятий. Количество учащихся в группе – 15-20 человек.

## **Уровень программы, объем и сроки реализации**

Дополнительная общеразвивающая программа «ХИП-СТЕП» рассчитана на 2 года. Объем программы - 288 часов.

Программа включает обучение основам базовой аэробики и фитнеса, формирование общего представления о базовых шагах в аэробике, основах фитнес-техники, а так же закрепление и совершенствование техники исполнения движений, аэробных связок, активное участие в постановках спортивно-танцевальных композиций.

**Форма обучения** - очная

### **Режим занятий**

Учебные занятия в творческом объединении проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа. Всего - 288 часов.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. И проводится под музыку. Музыка используется также как фактор обучения – легче запоминаются движения. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная, применяются следующие виды занятий:
  - практические
  - мастер-классы
  - ролевые игры
  - самостоятельная работа

Занятия по типу проведения -  
комбинированные. Состав группы –  
постоянный.

**Цель программы:** приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни, активизации творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности,

умеющей использовать средства аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

### **Задачи:**

#### ***Образовательные:***

- обучение основам различных видов аэробики и фитнеса;
- обучение технике работы с предметом и в паре;
- обучение элементам спортивно-танцевальных направлений («Зумба», «Черлидинг», «Street- шоу»).

#### ***Личностные:***

- способствовать воспитанию потребности к творческому самовыражению;
- способствовать воспитанию чувства коллективизма;
- развитие умения работать в группе;
- способствовать воспитанию дисциплинированности, требовательного отношения к себе и другим;
- развитие физической выносливости;
- развитие сценического артистизма.

#### ***Метапредметные:***

- развитие координации, синхронности; - развитие чувства ритма;
- развитие силы и гибкости опорнодвигательного аппарата школьников с помощью использования силовых уроков и стретчинга;
- развитие уверенности и эмоциональности в выступлениях.

**Учебный план  
1-го года обучения**

| №<br>п/<br>п | Раздел, тема                                                         | Количество часов |           |            | Формы<br>аттестаци<br>и/<br>контроля                       |
|--------------|----------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|------------|------------------------------------------------------------|
|              |                                                                      | Всего<br>часов   | Теория    | Практика   |                                                            |
| <b>I.</b>    | <b>Подготовительные упражнения</b>                                   | <b>66</b>        | <b>8</b>  | <b>58</b>  |                                                            |
| 1.1          | Вводное занятие.<br>Азбука музыкального движения                     | 4                | 2         | 2          | Диагностика:<br>тест.<br>Наблюдение                        |
| 1.2          | Фитнес-аэробика                                                      | 4                | 2         | 2          | Наблюдение.                                                |
| 1.3          | Игровой стретчинг                                                    | 12               | 2         | 10         | Наблюдение                                                 |
| 1.4          | Основы Хип-Хопа                                                      | 24               | 2         | 22         | Наблюдение.                                                |
| 1.5          | Постановочная и репетиционная работа                                 | 22               | -         | 22         | Промежуточная диагностика,<br>выполнение базовых элементов |
| <b>II.</b>   | <b>Спортивно-танцевальное направление</b>                            | <b>78</b>        | <b>8</b>  | <b>70</b>  |                                                            |
| 2.1          | Комплексы танцевальной аэробики.                                     | 12               | 2         | 10         | Наблюдение                                                 |
| 2.2          | Танцевально-спортивное направление «Zumba».                          | 12               | 2         | 10         | Наблюдение                                                 |
| 2.3          | Основы стиля «Street show»                                           | 18               | 2         | 16         | Наблюдение                                                 |
| 2.4          | Основы танцевально-спортивного направления «Черлидинг»               | 12               | 2         | 10         | Наблюдение                                                 |
| 2.5          | Постановочная работа.<br>Танцевально-спортивные композиции «Хип-хоп» | 22               | -         | 22         | Наблюдение                                                 |
| 2.6          | Итоговое занятие «Street style»                                      | 2                | -         | 2          | Итоговая диагностика:<br>концерт                           |
|              | <b>ИТОГО:</b>                                                        | <b>144</b>       | <b>16</b> | <b>128</b> |                                                            |

**Учебный план  
2-го года обучения**

| №<br>п/<br>п | Раздел, тема                                            | Количество часов |           |            | Формы<br>аттестаци<br>и/<br>контроля                    |
|--------------|---------------------------------------------------------|------------------|-----------|------------|---------------------------------------------------------|
|              |                                                         | Всего<br>часов   | Теория    | Практика   |                                                         |
| <b>I.</b>    | История современных танцевальных направлений.           | <b>66</b>        | <b>8</b>  | <b>58</b>  |                                                         |
| 1.1          | Вводное занятие. Освоение базовых движений «Хип-хоп»    | 4                | 2         | 2          | Диагностика: тест.<br>Наблюдение                        |
| 1.2          | Освоение усложненных движений «Хип-хоп»                 | 4                | 2         | 2          | Наблюдение.                                             |
| 1.3          | Освоение вариаций базовых движений                      | 12               | 2         | 10         | Наблюдение                                              |
| 1.4          | Освоение стилей street dance                            | 24               | 2         | 22         | Наблюдение.                                             |
| 1.5          | Постановочная и репетиционная работа                    | 22               | -         | 22         | Промежуточная диагностика, выполнение базовых элементов |
| <b>II.</b>   | <b>Спортивно-танцевальное направление</b>               | <b>78</b>        | <b>6</b>  | <b>72</b>  |                                                         |
| 2.1          | Практические задания на развитие импровизации.          | 12               | 2         | 18         | Наблюдение                                              |
| 2.2          | Изучение хореографии «Вальс»                            | 30               | 2         | 18         | Наблюдение                                              |
| 2.3          | «Фигурный вальс»                                        | 12               | 2         | 12         | Наблюдение                                              |
| 2.4          | Постановочная работа. Танцевально-спортивные композиции | 22               | -         | 22         | Наблюдение                                              |
| 2.5          | Итоговое занятие «Street style»                         | 2                | -         | 2          | Итоговая диагностика: концерт                           |
|              | <b>ИТОГО:</b>                                           | <b>144</b>       | <b>14</b> | <b>130</b> |                                                         |

## Содержание программы 1 -го года обучения

### Раздел I. Базовая аэробика.

#### Тема 1.1. Вводное занятие. Азбука музыкального движения.

**Теория:** вводный инструктаж по технике безопасности. Основные понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный размер (2/4, 3/4, 4/4)

**Практика:** ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз - вверх, вкруг, из круга, по кругу.

Основные шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе.

Упражнения на растяжку, развитие и укрепление мышц брюшного пресса, спины, ног:

«Прыгалка», «Солдатики», «В небе облака»,

«По ниточке» и др., на координацию движений.

Упражнения для развития музыкального темпа, ритма. Игрогимнастика: хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»); акцентированная ходьба; движения руками в различном темпе; хлопки или удары ногой на каждый счёт, через счёт; сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками через счёт; гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальные размеры 2/4, 3/4, выполнение ходьбы, бега, движений туловища в различном темпе;

Танцевальные комбинации в соответствии с заданным музыкальным материалом.

**Форма контроля:** диагностика (тест «Уровень физической подготовки»), наблюдение.

#### Тема 1.2. Фитнес-аэробика.

**Теория:** характеристика фитнес-аэробики, её особенности и своеобразие. Основы выполнения упражнений с предметом (обруч, трость, помпоны).

**Практика:** просмотр мастер-класса по детскому фитнесу. <https://youtu.be/p1TjO3Fjm1Y>. Выполнение разминки, подготовительных упражнений: «Петух», «Каша кипит», «Насос», «Регулировщик», «Ходьба», «Куры», «Самолёт». Разучивание базовых движений:

- широкие и мелкие шаги с разворотом туловища
- шаги с разворотом и выпадом ноги
- шаги с хлопками в ладоши
- наклоны вправо и влево, сопровождающиеся шагами и махами рук
- прыжки вперёд- назад с фиксацией и круговыми движениями рук
- прыжки вперёд- назад и в бок
- шаги вперёд-назад
- шаг с выпадами и движениями рук
- приставные шаги с хлопками
- развороты вправо-влево с широко раскинутыми руками и хлопками.

- базовые шаги с движениями рук и корпуса «Волна»
- базовые шаги и фигуры в стиле сальсы казино
- цепочки танцевальных движений

**Форма контроля:** наблюдение.

### **Тема 1.3. Игровой стретчинг.**

**Теория:** техника исполнения стретчинга.

**Практика:** выполнение упражнений игрового стретчинга (элементы детской йоги):

«Рыбка», «Колечко», «Лягушка», «Плуг». Растяжение и укрепление мышц ног, спины:

«Кручу-кручу». Укрепление мышц брюшного пресса: «Приветствие солнцу». Игрогимнастика.

**Форма контроля:** наблюдение.

### **Тема 1.4. Основы «Хип-хопа»**

**Теория:** Что такое «Хип-Хоп? История его возникновения и развития»

**Практика:** Постепенный разогрев мышц. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения для развития гибкости корпуса. Упражнения для быстрой фиксации тела. Упражнения на укрепления мышц спины. Позиции ног, постановка корпуса. Освоение базовых движений. Кач в сторону. Кач лесенкой. Кач коленный (грув). Лягушка. Кач корпус по кругу, грудной кач.

**Форма контроля:** диагностика, выполнение базовых элементов.

## **Раздел II. Спортивно-танцевальное направление**

### **Тема 2.1. Комплексы танцевальной аэробики.**

**Теория:** основы и принципы танцевальной аэробики.

**Практика:** выполнение упражнений: скользящие шаги - выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом.

«Кик» - махи вперед, в сторону, назад, с поворотом «кругом»: на счет «1» - «кик» вперед правой, «2» - согнуть правую, «3» - поворот на левой кругом, «4» - шаг правой вперед.

Прыжки на двух ногах- вертикальный прыжок толчком двух, с приземлением на две. Прыжки в выпадах - шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног - левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги. Прыжки с одной ноги на две, движение начинается с шага одной ногой вперед, толчком с одной, и приземление на две ноги вместе. Прыжок ноги врозь, ноги вместе - 1 - прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2 - пауза. Прыжок ноги врозь, ноги скрестно - движение аналогично предыдущему, но заканчивается не в положении ноги вместе, а в скрестной стойке правая или левая впереди. Возможно выполнение прыжка с поворотом направо, налево, кругом или на 360°. Прыжок со сменой ног и «киком» - выполняется с одной ноги на другую и перед постановкой толчковой ноги выполните «кик» вперед, возможно выполнение прыжка с поворотом на 90°, 180°. Прыжок согнув ноги — выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полета и быстрого разведения ног перед

приземлением. Прыжки ноги врозь — возможно разведение ног в сторону или правая (левая) впереди. Исполняются с согнутыми или прямыми ногами, в позе «барьериста». Постановка танцевально-спортивной композиции.

**Форма контроля:** наблюдение.

### **Тема 2.2. Танцевально-спортивное направление «Zumba».**

**Теория:** основные компоненты техники «Зумба» (ссылка на видео <https://youtu.be/IWb7Kmer7OE>).

**Практика:** выполнение разминки, игровой дыхательной гимнастики:

«Большой- маленький», «Паровоз», «Летят гуси», «Аист», «Дровосек», «Мельница», «Конькобежец»,

«Сердитый ёжик», «Лягушонок», «В лесу», «Великан и карлик». Постановка танцевально-спортивной композиции.

**Форма контроля:** наблюдение.

### **Тема 2.3. Основы стиля «Street show»**

**Теория:** знакомство с основами современных танцевальных стилей: хип - хоп, хаус, модерн (ссылка на видео <https://youtu.be/vpumBmIlrUk>). Уличные танцевальные стили.

**Практика:** стойки, растяжка, импровизация. Позиции и положения рук, ног, головы, корпуса. Упражнения для развития рук и ног, наклоны и повороты (голова, корпус), упражнения на устойчивость. Отработка элементов современного танца. Упражнения на развитие актерской выразительности. Постановка танцев на основе изученных элементов.

**Форма контроля:** наблюдение.

### **Тема 2.4. Основы танцевально-спортивного направления «Черлидинг».**

**Теория:** техника выполнения движений в стиле «Черлидинг» (ссылка на видео [https://youtu.be/y\\_C8MOEBhz0](https://youtu.be/y_C8MOEBhz0)).

**Практика:** строевые упражнения: перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противходом, змейкой, кругом, скрещением.

Силовые упражнения: акробатические стойки (стойка на лопатках, стойка на руках), специальные стойки, используемые в черлидинге (стойка на бедре, плечах, сидя на плечах), станты – построения: 1,5 роста и 2 уровня, 2 роста и 2 уровня, пирамиды.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки, подскоки, выпрыгивания, специальные прыжки (чер-прыжки, лип-прыжки).

Координационные упражнения: положения рук и ног в черлидинге, акробатические упражнения (кувырки, колеса, перевороты), пируэты, двойные пируэты.

Развитие гибкости: шпагаты, махи, выпады, прогибы, мосты. Постановка танцевально- спортивной композиции.

**Форма контроля:** наблюдение.

### **Тема 2.5. Постановочная работа. Танцевально-спортивные композиции «Хип-хоп».**

**Теория:** разнообразие и вариативность танцевально-спортивных композиций.  
**Практика:** соединение ранее изученных движений в танцевальные композиции. Создание музыкально-двигательных образов и сюжетно-тематических картин. Работа над эмоциональной выразительностью во время исполнения танца. Отработка сольных, парных движений в группах и коллективом. Работа над четкостью исполнения движений, синхронностью.  
**Форма контроля:** наблюдение, итоговая диагностика.

#### **Тема 2.6. Итоговое занятие «Street style».**

**Практика:** исполнение танцевальных композиций, выявление уровня подготовки.

**Форма контроля:** итоговая диагностика, концерт.

### **Содержание программы 2 -го года обучения**

#### **Раздел I. История современных танцевальных направлений.**

##### **Тема 1.1. Вводное занятие. Освоение базовых движений «Хип-хоп»**

**Теория:** вводная беседа. Начальная диагностика.

**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».

**Форма контроля:** диагностика, тест, наблюдение

##### **Тема 1.2. Освоение усложненных движений «Хип-хоп».**

**Теория:** повторение изученного материала на первом году обучения.

**Практика:** Выполнение упражнений:

- Прыжки. Крестовой прыжок.
- Прыжки. Изгиб с колена
- «CrissCross» (база, быстрое перемещение ног с крестов и оборотов).
- «Spinout» (быстрые повороты, учимся держать равновесие.)
- «Клоун» (похоже на выкрутасы клоуна, тело расслабленно.)
- «Tapitout»-касание (легкие касания пола ногами.)
- «Stepsnap»(шаг с щелчком)
- «Slidepop»(плавное движение со скольжением)
- «Freeze» (фриз, замораживание).
- «Wu-tang clan»

**Форма контроля:** наблюдение

##### **Тема 1.3. Освоение вариаций базовых движений.**

**Теория:** Беседа на тему: «хип-хоп – история возникновения и развития». Техника исполнения элементов эстрадного танца.

**Практика:** стрейчинг (группа упражнений связанная с растяжением мышц тела), кроссы по диагонали (передвижения с использованием прыжков, шагов, комбинаций). Приемы изоляции.

Выполнение упражнений:

- «паучок»;
- «roll daunt»;
- «roll app»;
- «твист»;
- «свинг»;
- «прыжок над тенью»;

**Форма контроля:** наблюдение

#### **Тема 1.4. Освоение стилей street dance**

**Теория:** Прослушивание музыкальных треков. Просмотр видео танцевальных композиций

**Практика:** Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг, квадрат. Постановка корпуса, рук, ног, головы, развитие природных данных  
Ритмический тренаж: ходьба парами, змейкой, звездочкой

Упр. для развития качеств, необходимых при выполнении акробатических элементов

Упр. для развития качеств, необходимых при выполнении прыжков.  
Танцевальные рисунки «Большой и малый квадрат», «треугольник»

Упр. для развития качеств, необходимых при выполнении «Dance». Dance — красивые танцевальные движения, необычная хореография, шпагаты, зажигательная энергия.

Отработка четкости и ритмичности движений.

**Форма контроля:** наблюдение

#### **Тема 1.5. Постановочная и репетиционная работа**

**Практика:** постановка танца в стиле «Хип-хоп»

**Форма контроля:** промежуточная диагностика, выполнение базовых элементов.

### **Раздел II. Спортивно-танцевальное направление**

#### **Тема: 2.1. Практические задания на развитие импровизации.**

**Теория:** Прослушивание музыкальных треков. Просмотр видео танцевальных композиций

**Практика:** Под любую новую музыку передать настроение, через свой наработанный опыт.

Под любую новую музыку передать ритм и динамику, через свой наработанный опыт.

Сольный выход (так называемый «свой выход») в номинациях: танцевальность и музыкальность.

Сольный выход (так называемый «свой выход») в номинациях: артистизм, креативность.

Сольный выход (так называемый «свой выход») в номинациях: универсальность и индивидуальность.

Привнесение своего видения и свободы.

**Форма контроля:** наблюдение

### **Тема 2.2. Изучение хореографии «Вальс».**

**Теория:** введение. Вальс и его особенности. История возникновения и развития вальса. Виды вальса.

**Практика:** Основной вальсовый ход. Движение качели. Вальсовый квадрат. Движения «лодочка», «окошко». Кружение парой.

**Форма контроля:** наблюдение

### **Тема 2.3 «Фигурный вальс»**

**Теория:** просмотр видео.

**Практика:** шаг вальса по линии танца. Маленький квадрат вальса с правой ноги. Большой квадрат вальса с правой ноги. Поворот партнерши под рукой. «Лодочка». Поворот в паре. Вальсовая дорожка (променад). Раскрытия «Окошко». Вращение в паре вокруг правой оси. Шаги вальса по кругу. Отработанные движения рекомендуется объединять в танцевальные комбинации.

**Форма контроля:** наблюдение

### **Тема 2.4. Постановочная работа. Танцевально-спортивные композиции.**

**Теория:** Культура исполнителя.. Поведение на сцене.

**Практика:** Отработка четкости и ритмичности движений.

Разучивание основных танцевальных движений без музыки. Разучивание основных танцевальных движений с музыкой. Отработка четкости и ритмичности движений. Синхронность движений. Разучивания танцевальных комбинаций – постановка. Отработка четкости и ритмичности движений. Синхронность движений. Отработка основных движений танца. Соединение выученных движений в одну картинку. Отработка четкости и ритмичности движений. Синхронность движений. Повторение и закрепление танца.

**Форма контроля:** наблюдение

### **Тема 2.5. Итоговое занятие «Street style»**

**Практика:** подготовка к проведению отчетного концерта.

**Форма контроля:** итоговая диагностика, концерт.

## **Планируемые результаты**

учащиеся 1 -го года обучения будут **знать**:

- иметь первоначальные представления о танце, историю зарождения Хип-Хопа;
- правила исполнения движений на развитие суставно-мышечного аппарата;

- Знать терминологию Хип-Хоп танца;
- понятия «Линия», «Колонна», «Диагональ», «Круг»;
- понятие «Музыкальное вступление»;
- правила выполнения базовых элементов хип-хопа (степ и кач);
- правила перестановки позиций;
- элементы эстрадного танца;
- элементы акробатики;
- основы актерского мастерства.(мимика, работа со зрителем)

**уметь:**

- выполнять простые упражнения на развитие гибкости корпуса, спины, ног;
- выполнять простые упражнения и комбинации улично-современного танца;
- развивать силу и выносливость путем повторения пройденных движений в увеличенном количестве и более быстром темпе;

**Приобретут навыки:**

- исполнения элементов базовых движений «Хип-Хопа», «Street- шоу», «Зумба», «Черлидинг»;
- работа в коллективе;
- терпения, выносливости.

**учащиеся 2 -го года обучения будут *знать*:**

- историю возникновения и развития вальса. Виды вальса. Музыкальный размер  $\frac{3}{4}$ . Прослушивание различных видов вальса. Позиции ног и рук. Линия танца.
- как работать в стиле импровизации;
- освоят основные понятия бального танца;
- Основные позиции рук в вальсе;
- Элементы фигурного вальса

**уметь:**

Выполнять: поклон и реверанс. Шаг вальса по линии танца. Маленький квадрат вальса с правой ноги. Большой квадрат вальса с правой ноги. Поворот партнерши под рукой. Положения в паре. «Лодочка» (представляет собой баланс по линии танца, а затем против нее). Вальсовая дорожка (променада). Разворот друг от друга с раскрытием. «Окошко». Раскрытия. Движение партнерши вокруг партнера стоящего на одном колене. Маленький квадрат в паре, удерживая руки под локти. Большой квадрат в паре, удерживая руки под локти. Маленький квадрат в паре. Большой квадрат в паре. Движения в паре вперед-назад, держась за кисти рук. Движения в паре вперед-назад. Движения в паре вперед-назад с медленным поворотом. Движения в паре с поворотом (венский вальс). «Окошко» и смена мест. Раскрытия с поворотом партнерши под рукой. Шаги вальса по кругу.

## КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ХИП – СТЕП» на 2025-2026 учебный год

| Год обучения   | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Кол-во учебных недель | Кол-во учебных дней | Кол-во учебных часов | Режим занятий          |
|----------------|---------------------|------------------------|-----------------------|---------------------|----------------------|------------------------|
| 1 год обучения | 01.09.2025          | 31.08.2026             | 36                    | 72                  | 144                  | 2 часа 2 раза в неделю |
| 2 год обучения | 01.09.2025          | 31.08.2026             | 36                    | 72                  | 144                  | 2 часа 2 раза в неделю |

### Этапы образовательного процесса

|                          |                       |
|--------------------------|-----------------------|
| 1 полугодие              | 17 недель             |
| 2 полугодие              | 19 недель             |
| Промежуточная аттестация | 14 декабря-30 декабря |
| Итоговая аттестация      | 10-31 мая             |
| Зимние праздники         | 31 декабря- 11 января |

### Условия реализации программы

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагают наличие современного, технически оснащённого (зеркальная стена, специализированные хореографические станки) танцевального класса (зала).

Для силовых упражнений- Шведская стенка или турник. Класс должен быть оборудован кондиционером с вытяжкой для создания комфортного микроклимата. Пол в зале имеет огромное значение. Недопустим бетонный пол. Идеально наличие деревянного или паркетного пола.

Даная программа предполагает использование спортивного инвентаря:

- гимнастические коврики - гимнастические мячи
- гимнастические обручи
- гимнастические маты
- скакалки
- мячи большие резиновые (фитбол)

Костюмы и его элементы для показательных выступлений.

Для занятий аэробикой необходима раздевалка, оснащённая шкафчиками и лавочками.

#### Техническое оснащение.

Ауди и видеотехника, CD-R, CD-RW- носители музыкального сопровождения. Фонотека, включающая в себя диски со специально подобранными комплексами из музыкальных композиций, а так же видеоматериалы по темам программы.

## Формы аттестации

В программе используются следующие формы:

- ✓ Мониторинг достижения детьми планируемых результатов
- ✓ Открытые уроки для родителей и педагогов
- ✓ Фотоотчет
- ✓ Тесты на общую физическую подготовку
- ✓ Диагностика. Проводиться 2 раза в год (декабрь, май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей): высокому, среднему, низкому:

высокий – учащийся выполняет упражнения, аэробные связки, танцевальные композиции самостоятельно при минимальной помощи взрослого

средний – выполняет упражнения, аэробные связки, танцевальные композиции при помощи взрослого.

низкий – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- диагностический журнал, грамота, диплом, дневник наблюдений, журнал посещаемости, карта наблюдений ЗУН, материал анкетирования и тестирования, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации результатов: диагностическая карта, открытое занятие (концерт), соревнование.

Оценочные материалы.

В конце года проводится тест «Диагностические упражнения на определение уровня двигательных умений».

### I. Равновесие

1. Упражнение «**Фламинго**» Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек)

### 2. Упражнение «**Ровная дорожка**»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

### II. Гибкость и силовая выносливость

1. Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

2. Лежа на спине поднимание туловища за 30 сек

### III. Чувство ритма

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

#### IV. Знание базовых шагов

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога  
Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов

Учащиеся должны выполнять все комплексы по аэробике. Каждое полугодие сдаются тесты на гибкость, на пресс, отжимания. В конце года просматривается динамика развития учащихся. Проводится процедура исследования физической работоспособности сердечнососудистой системы при проведении пробы Руффье. Проба Руффье — Диксона представляет собой нагрузочный комплекс, предназначенный для оценки работоспособности сердца при физической нагрузке.

Способы оценки результативности: к способам проверки относится карта наблюдений ЗУН учащихся.

Формы оценки результативности:

- контрольные упражнения;
- самоанализ деятельности учащихся;
- анализ деятельности учащихся педагогом;
- тестирование;
- анкетирование;
- открытые

занятия

#### Оценочные

#### материалы

Разработана 3-х балльная система оценки по диагностическим критериям «Уровень физической подготовки».

Проводится в виде диагностики 3 раза в год, направлена на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития учащихся. Применяются тестовые задания, содержащие в себе теоретическую и практическую части. В теоретической части - вопросы по материалу, в практической – показ упражнения, танцевального элемента, движений и т.п.

### **Методические материалы**

Для подготовки и их проведения к занятиям используются интернет источники для обновления музыкального материала, видео-источников по

темам программы.

В обучении учащихся аэробике используются педагогические формы и методы:

*Учебно-тренировочное занятие* подразумевает формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, характерных для аэробики.

*Хореографическое занятие* подразумевает формирование правильной осанки, развитие мышечного корсета, устойчивости и гибкости.

*Игровое занятие* построено на основе разнообразных подвижных игр. На таких занятиях совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям.

*Итоговое занятие* проводится в виде диагностики и направлено на оценку двигательной активности и физической подготовки. Используемые методы:

- словесный (беседа, объяснение);
- наглядный (показ видеоматериалов, упражнений и отдельных элементов);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, проработка композиций частям и в целом);
- аналитический (анализ заданий, спортивно-танцевальной деятельности, тестовые и творческие задания на развитие логического мышления);
- индивидуальный подход к каждому учащемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

*Видеоматериалы и аудиоматериалы:*

- видео мастер-классы по детской танцевальной аэробике;
- видеозапись и анализ собственных выступлений;
- подборки музыкальная фонограмма для занятий.

*Дидактические материалы:*

- бланки тестов;
- бланки диагностических заданий.
- конспекты практических занятий;
- диагностический тест «Уровень физической подготовки» для проведения начальной и итоговой аттестации учащихся;

В программе используются образовательные технологии, способствующие формированию и развитию спортивного и творческого потенциала, игровые, здоровьесберегающие, информационно – коммуникационные, технология интегрированного обучения.

*Информационно – коммуникационные* способствуют достижению основной цели модернизации образования – улучшению качества обучения, обеспечению гармоничного развития личности.

*Игровые технологии* повышают интерес к занятиям и улучшают качество знаний учащихся. Используются на каждом занятии в виде подвижных игр, эстафет, соревновательных заданий: игры «Сила моря», «Силачи», «Ловишка» и др. Благодаря игровым технологиям, осуществляется более свободный, психологически раскрепощённый контроль знаний, исчезает

болезненная реакция учащихся на неудачные выполненные упражнения. Подход к учащимся в обучении становится более деликатным и дифференцированным.

*Здоровьесберегающие* технологии обеспечивают учащемуся возможности сохранения здоровья за период обучения, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни и применение полученных знаний в повседневной жизни. Предполагают активное участие учащихся в освоении культуры человеческих отношений, становлении самосознания и активной жизненной позиции. Используются на учебных занятиях в беседах, а также в качестве основного вида деятельности.

*Технология интегрированного обучения* применяется в глубоком взаимопроникновении, слиянии в учебном материале обобщённых знаний в области различных видов аэробики, её разновидностей, направлений и стилей.

## **Список литературы и источников, рекомендуемый педагогам**

1. Блюменталь Бретт. Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни. - М.: «Альпина Паблишер», 2017. – 54с.
2. Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. Физическая культура, 1-4 класс, Часть 1. - М.: «Баласс», 2015. – 80с.
3. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании, учебное пособие.- М.: «Direkt Media», 2015. – 117с.
4. Махкамджанов К., Ходжаев Ф. Учебное пособие для учащихся 3 класса школобщего среднего образования. - Ташкент, 2016.- 168 с.
5. Морозова Л.В., Мельникова Т.И., Виноградова О.П. Классическая аэробика. –М.: ООО «Бук», 2017. – 36с.

## **Список литературы, рекомендуемый учащимся**

1. Видео мастер-класс «Зумба», детский фитнес  
[https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4978883090787248525&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D9J2KUO367HA&text=%D0%94%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D0%B5%D0%BC%20%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%BE!%20%D0%9C%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80-%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%20%D0%BF%D0%BE%20zumba%20fitness%20\(%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20\)&path=sharelink](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4978883090787248525&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D9J2KUO367HA&text=%D0%94%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D0%B5%D0%BC%20%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%BE!%20%D0%9C%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80-%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%20%D0%BF%D0%BE%20zumba%20fitness%20(%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20)&path=sharelink)
2. Видео мастер-класс «Хип-хоп»  
<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11764834033272266392&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DIYayE9FTa80&text=%D0%A5%D0%B8%D0%BF-%D1%85%D0%BE%D0%BF%20%7C%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%20&path=sharelink>
3. Ссылка на мастер классы по «Хип-хоп» направлению  
[https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1577661314400701894&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DIkXqVuyp\\_E&text=%D0%9C%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%20%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8E%20%D0%A5%D0%B8%D0%BF-%D1%85%D0%BE%D0%BF%202020&path=sharelink](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1577661314400701894&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DIkXqVuyp_E&text=%D0%9C%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%20%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8E%20%D0%A5%D0%B8%D0%BF-%D1%85%D0%BE%D0%BF%202020&path=sharelink)

4. Сайты научных электронных библиотек:  
Элайбарри -  
<https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>  
Киберленинка - <https://cyberleninka.ru/>  
Books\_for\_dancer- [https://instagram.com/books\\_for\\_dancer?iqshid=ckx3p8y5xy4c](https://instagram.com/books_for_dancer?iqshid=ckx3p8y5xy4c)
5. Шарова Н. Детский танец . + DVD с видеозаписью уроков, 2016, 64 с.

#### **Список литературы, рекомендуемый родителям**

1. Здоровый образ жизни, здоровье и красота. Фитнес. RMS [Электронный ресурс] / -Режим доступа: <http://www.rusmedserver.ru/beauty/fitnes/10.html>.
2. Сайты научных электронных библиотек:  
Элайбарри - <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>  
Киберленинка - <https://cyberleninka.ru/>  
Books\_for\_dancer-[https://instagram.com/books\\_for\\_dancer?iqshid=ckx3p8y5xy4c](https://instagram.com/books_for_dancer?iqshid=ckx3p8y5xy4c)
3. Степ-аэробика и ее методики. Библиофонд. Электронная библиотека [Электронный ресурс] / - Режим доступа:<http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=479992>.
4. Степ-аэробика: что это, для кого, какие результаты. Первый рубрикатор сайтов [Электронный ресурс] / - Режим доступа: <http://1-rs.com/article/step-aerobika-cto-eto-dlya-kogo-kakie-rezultaty.html>.
5. Фитнес [Электронный ресурс] / Типы фитнеса: степ-аэробика. - Режим доступа: [http://www.fitn.ru/info/page\\_33\\_7.html](http://www.fitn.ru/info/page_33_7.html).

#### **Список литературы, использованный для написания программы**

1. Иржова М. М. Методические рекомендации проведения занятий поаэробике (степ-аэробике) с использованием степ-платформы [Электронныйресурс].- Режим доступа:  
<http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/metodicheskie-rekomendatsii-provedeniya-zanyatii-po-aerobike-step-aerobike>
2. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании, учебное пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2015.- стр.144
3. Морозова Л.В., Мельникова Т.И., Виноградова О.П. Классическая аэробика, Учебное пособие.- Казань : Изд-во «Бук», 2017. — 102 с.
4. Сиднева А.В., Алексеева Е.П. Федерация аэробики России. Учебноепособие по базовой аэробике.- Троицк: «Трoвант -лтд», 2016. – 48с.  
Сиднева А..В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика её преподавания. Н. пособие. - Троицк: «Тро-ванд Лтд», 2017. – 60с.
5. Терра М. Двигательные способности школьников. Основы теории и методики развития.- М.: «Спорт», 2015 г.- 63с