

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 578
Приморского района Санкт-Петербурга

«СОГЛАСОВАНА»

Заведующий ОДОД
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга

_____ Д.В.Кузьмина
31.08.2026 г.

«РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА»

Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга

(протокол от 31.08.2026 г. № 13)

«УТВЕРЖДЕНА»

Приказом ГБОУ школы 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 31.08.2026 г. № 284-Д

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0088EA35369DD89EB484E17FA91B4973E4
Владелец: Зимица Елена Ивановна
Действителен: с 28.05.2026 до 21.08.2027

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ЧИР-ХИП-ХОП»

Возраст учащихся от 9 до 16 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
Катюхина Екатерина Дмитриевна
Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Чир-хип-хоп» физкультурно-спортивной направленности реализуется в течение одного учебного года. Объём программы — 144 часа.

Актуальность программы

В современном чир спорте активно развиваются направления, связанные с уличной танцевальной культурой. Программа «Чир-хип-хоп» позволяет соединить чёткость и синхронность чирлидинга с пластикой, грувом и ритмической сложностью хип-хопа. Актуальность программы заключается в востребованности гибридных стилей на соревнованиях по чир перфоманс, а также в возможности привлечь детей, которым интересна современная уличная эстетика, но не классическая гимнастическая подготовка.

Отличительные особенности программы

Программа рассчитана на один год обучения и представляет собой законченный цикл. В отличие от традиционных чир-дисциплин, здесь отсутствуют требования к выполнению шпагатов, гимнастического «мостика» и акробатических элементов. Основной акцент сделан на:

- развитие чувства ритма и музыкального свинга (off-beat);
- изоляцию корпуса и работу уровнями;
- незеркальную синхронизацию в малых группах;
- освоение базовых хип-хоп шагов в сочетании с чир-позициями рук.

Адресат программы

Портрет учащегося, для которого будет актуальным обучение по программе «Чир-Хип-Хоп»:

- девочки и мальчики в возрасте от 9 до 16 лет;
- интерес к уличной танцевальной культуре;
- отсутствие медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам средней интенсивности;
- наличие базовой координации (без требований к акробатической подготовке).

Объём и срок реализации программы

Реализация программы дополнительного образования для учащихся 9-16 лет рассчитана на 1 год обучения. Программа обучения рассчитана на 144 часа в год, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Целью программы является формирование у обучающихся базовых навыков чир-хип-хоп как самостоятельной дисциплины для участия в показательных выступлениях и соревнованиях по чир спорту.

Задачи:

Обучающие:

- освоить 8 ключевых хип-хоп шагов (bounce, rock, slide, kick, twist, stomp, cross, step);
- освоить переходы между чир-формой и хип-хоп грувом;
- выучить 2–3 танцевальные комбинации (по 16–32 счёта);
- обучить выразительности исполнения танцевальной программы;
- научить приемам релаксации и самодиагностики.

Развивающие:

- развить чувство off-beat (музыкальный свинг);
- развить изоляцию грудной клетки и корпуса (wave, body roll);
- развить способность к незеркальной синхронизации в группе;
- развить скорость смены уровня (high–low);
- развитие психических процессов таких как: память (тренировка зрительной и слуховой, двигательной и механической памяти), развитие внимания (его концентрация на конкретных объектах и общей картине), работа с восприятием окружающего мира через изучение возможностей собственного тела;
- развить коммуникабельность, сформировать навыки общения в коллективе.

Воспитательные:

- привить интерес к физической культуре и спорту;
- воспитание нравственных и волевых качеств личности: стремление к победе, упорство, трудолюбие, целеустремленность, выносливость;
- воспитание положительных качеств личности, таких как смелость, настойчивость, дисциплинированность, выдержка, организованность, ответственность;
- воспитание у учащихся навыков взаимодействия и сотрудничества;
- воспитание личности учащегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности;
- сформировать уважение к уличной танцевальной культуре и её истории.

Условия реализации программы

К условиям реализации дополнительной общеразвивающей программы относятся:

- **условия набора в коллектив:** набор производится на основании тестирования (офп + повторение танцевальной комбинации);
- **условия формирования групп:** разновозрастные, с разницей не более 3-4 лет; Формирование групп осуществляется в период с 15 августа по 1 сентября.
- **количество детей в группе:** не менее 15 человек;
- **язык реализации программы:** русский;
- **форма обучения:** очная;
- **особенности организации образовательного процесса:** общие понятия о чир-фристайле, знания о строении тела человека, общефизический этап развития спортсмена, освоение специально-физических упражнений, прохождение контрольных испытаний;
- **формы проведения занятий:** теоретические и практические занятия, выступления, концерты, соревнование, тренинг, чемпионат.
Формы проведения занятий обоснованы необходимостью разностороннего развития юных спортсменов.
- **формы организации деятельности учащихся на занятии:**
 - **фронтальная:** работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
 - **коллективная:** организация игрового взаимодействия между всеми детьми одновременно;
 - **групповая:** организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах;
 - **индивидуальная:** организация работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков;
- **материально-техническое оснащение** программы:

- помещение – спортивный зал;
- инвентарь – маты, скакалки, скамейки, шведские стенки и др.;
- музыкальная колонка.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

- научатся правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- выполняет 6–8 базовых хип-хоп шагов в заданном темпе;
- правильно фиксирует чир-позиции рук (Low V, L, T, broken T, daggers);
- переключается между чир-формой и хип-хоп грувом без потери ритма;
- повторяет ритмический рисунок (хлопки + стопы) с 1–2 ошибками
- научатся чувствовать своё тело, самостоятельно регулировать необходимую нагрузку, освою разнообразные приемы релаксации и самодиагностики □

Метапредметные результаты:

- развита изоляция грудной клетки и волнообразные движения корпуса;
- способен синхронизироваться с группой без зеркального положения;
- развиты координационно-пространственные способности учащихся, учащиеся способны выполнять координационно сложные элементы, высокий уровень взаимодействия внутри коллектива позволяет добиться синхронности исполнения программы;
- развито чувство off-beat (движение на 2 и 4 счёт);
- развиты зрительная, слуховая, двигательная, механическая память, развито внимание (его концентрация на конкретных объектах и общей картине), учащиеся способны воспринимать окружающий мир через возможности своего тела;
- развиты коммуникативные способности, сформированы навыки общения в коллективе

Личностные результаты:

- проявляет интерес к уличной танцевальной культуре;
- принимает ответственность за общий рисунок группы.
- обладают такими нравственными и волевыми качествами личности как: стремление к победе, упорство, трудолюбие, целеустремленность, выносливость;
- личность учащегося имеет установку на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	Опрос
2	История и стили хип-хопа	2	2	-	Опрос
3	Хип-хоп база: грув,	44	4	40	Зачёт по комбинации,

	изоляция, шаги				самоконтроль
4	Чир-поддержки в низком и среднем положениях	32	2	30	Опрос, самоконтроль, выполнение практических заданий
5	Изучение связок чир-хип-хоп	34	2	32	Выполнение практических заданий, самоконтроль
6	Художественные занятия	12	-	12	Выполнение практических заданий, самоконтроль
7	Отработка соревновательной программы. Участие в соревнованиях и показательные выступления	8	-	8	Выполнение практических заданий, самоконтроль
8	Тестирование	8	6	2	Тестирование, выполнение практических заданий, опрос
9	Итоговое занятие	2		2	Подведение итогов, самоанализ
	Итого	144	14	130	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 578
Приморского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕН
Приказом
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 29 августа 2026г. № 233-Д
Директор _____ Е.И.Зимина

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы «Чир-Хип-Хоп»**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	27.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 578
Приморского района Санкт-Петербурга

«СОГЛАСОВАНА»

Заведующий ОДОД
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга

Д.В.Кузьмина

31.08.2026 г.

«РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА»

Педагогическим Советом

ГБОУ школы № 578

Приморского района

Санкт-Петербурга

(протокол от 31.08.2026г. № 12)

«УТВЕРЖДЕНА»

Приказом ГБОУ школы 578

Приморского района

Санкт-Петербурга

от 31.08.2026г. № 284-Д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

«ЧИР-Хип-Хоп»

Год обучения 1

Возраст учащихся от 9 до 16 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
Катюхина Екатерина Дмитриевна
Педагог дополнительного образования

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Чир-Хип-Хоп» *физкультурно-спортивной* направленности.

Срок реализации– 1 год.

Условия набора: возраст – 9-16 лет, необходим медицинский допуск к занятиям в ДО «чир-Хип-Хоп»; заявление от законного представителя, прохождение тестирования на координацию и офп.

Целью программы является формирование у обучающихся базовых навыков чир-хип-хоп как самостоятельной дисциплины для участия в показательных выступлениях и соревнованиях по чир спорту.

Задачи:

Обучающие:

- освоить 8 ключевых хип-хоп шагов (bounce, rock, slide, kick, twist, stomp, cross, step);
- освоить переходы между чир-формой и хип-хоп грувом;
- выучить 2–3 танцевальные комбинации (по 16–32 счёта);
- обучить выразительности исполнения танцевальной программы;
- научить приемам релаксации и самодиагностики;

Развивающие:

- развить чувство off-beat (музыкальный свинг);
- развить изоляцию грудной клетки и корпуса (wave, body roll);
- развить способность к незеркальной синхронизации в группе;
- развить скорость смены уровня (high–low);
- развитие психических процессов таких как: память (тренировка зрительной и слуховой, двигательной и механической памяти), развитие внимания (его концентрация на конкретных объектах и общей картине), работа с восприятием окружающего мира через изучение возможностей собственного тела;
- Развить коммуникабельность, сформировать навыки общения в коллективе.

Воспитательные:

- Привить интерес к физической культуре и спорту;
- Воспитание нравственных и волевых качеств личности: стремление к победе, упорство, трудолюбие, целеустремленность, выносливость;
- Воспитание положительных качеств личности, таких как смелость, настойчивость, дисциплинированность, выдержка, организованность, ответственность;
- Воспитание в учащихся навыков взаимодействия и сотрудничества;
- Воспитание личности учащегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.
- сформировать уважение к уличной танцевальной культуре и её истории;

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

- научатся правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- выполняет 6–8 базовых хип-хоп шагов в заданном темпе;
- правильно фиксирует чир-позиции рук (Low V, L, T, broken T, daggers);
- переключается между чир-формой и хип-хоп грувом без потери ритма;

- повторяет ритмический рисунок (хлопки + стопы) с 1–2 ошибками
- научатся чувствовать своё тело, самостоятельно регулировать необходимую нагрузку, освоят разнообразные приемы релаксации и самодиагностики □

Метапредметные результаты:

- развита изоляция грудной клетки и волнообразные движения корпуса;
- способен синхронизироваться с группой без зеркального положения;
- развиты координационно-пространственные способности учащихся, учащиеся способны исполнять координационно сложные элементы, высокий уровень взаимодействия внутри коллектива позволяет добиться синхронности исполнения программы;
- развито чувство off-beat (движение на 2 и 4 счёт);
- развиты зрительная, слуховая, двигательная, механическая память, развито внимание (его концентрация на конкретных объектах и общей картине), учащиеся способны воспринимать окружающий мир через возможности своего тела;
- развиты коммуникативные способности, сформированы навыки общения в коллективе

Личностные результаты:

- проявляет интерес к уличной танцевальной культуре;
- принимает ответственность за общий рисунок группы.
- обладают такими нравственными и волевыми качествами личности как: стремление к победе, упорство, трудолюбие, целеустремленность, выносливость;
- личность учащегося имеет установку на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

К концу года обучения учащиеся:

Будут знать:

- основные факты из истории хип-хопа как уличной танцевальной культуры;
- названия и отличия 3–4 стилей хип-хопа (old school, new school, break dance, house — ознакомительно);
- понятия «грав», «off-beat», «изоляция», «уровень (high-low)»;
- правила синхронизации в незеркальных построениях;
- требования к форме одежды и технике безопасности на занятиях по чир-хип-хоп.

Будут уметь:

- выполнять 6–8 базовых хип-хоп шагов под счёт и под музыку (bounce, rock, slide, kick, twist, stomp, cross, step);
- удерживать bounce в течение 45 секунд под метроном 120 bpm;
- переключаться между чир-позициями рук и хип-хоп гравом без потери ритма (за 1 счёт);
- выполнять изоляцию грудной клетки (вперёд-назад, в стороны) и простой wave корпусом;
- менять уровень (high-low) за 1–2 счёта без потери координации;
- синхронизироваться с группой из 4–6 человек в незеркальном построении;
- исполнить 1–2 танцевальные комбинации по 16–32 счёта под выбранную музыку;
- повторить ритмический рисунок (хлопки + стопы) за педагогом с 1–2 ошибками;
- самостоятельно проанализировать свою манеру исполнения по видеозаписи (базовый самоанализ).

Разовьют следующие качества:

- чувство музыкального свинга (off-beat) ;

- координацию разноимённых движений (руки и ноги не в унисон);
- пластику корпуса и изолированную подвижность грудного отдела;
- уверенность в сценическом движении и базовую артистичность в стиле хип-хоп;
- умение работать в разновозрастной группе без конфликтов при разном уровне подготовки.

Содержание программы

1. Вводное занятие (2 часа)

Теория: Знакомство с дисциплиной, с правилами поведения в спортивном зале и формой одежды. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Знакомство с правилами проведения соревнований по чир спорту, разновидности его дисциплин. Кодекс чирлидера. Профилактика травматизма на занятиях. Виды страховок при выполнении программ. Личная гигиена и внешний вид спортсмена.

Форма контроля: опрос.

2. История и стили хип-хопа в чир спорте (2 часа)

Теория: Возникновение хип-хопа как уличной культуры. Основные стили (old school, new school). Появление хип-хоп-элементов в программах чир перформанс.

Форма контроля: опрос.

3. Хип-хоп база: грув, изоляция, шаги (44 часа)

Теория: Понятие грува. Основные ритмические рисунки (bounce, rock). Счёт в хип-хопе (акценты на 2 и 4).

Практика: bounce на месте и с перемещением; rock; изоляция грудной клетки; базовые шаги (step touch, kick, cross, stomp, slide, twist); соединение шагов в 8-счётные комбинации.

Форма контроля: зачёт по комбинации.

4. Чир-поддержки в низком и среднем положениях (32 часа)

Теория: техника выполнения обязательных элементов в программе «хип-хоп». Основные ошибки и травматизм при выполнении сложных поддержек.

Практика: Изучение поддержек для соревнований

Форма контроля: опрос, самоконтроль, выполнение практических заданий.

5. Изучение связок чир-хип-хоп (34 часа)

Практика: 3 связки по 16 счетов; 1 связка по 32 счёта; отработка переходов между уровнями; работа в четвёрках, построение сложных танцевальных рисунков и переходов в номере

Форма контроля: выполнение практических заданий.

6. Художественные занятия (12 часов)

Практика: работа над сценическим образом; манера исполнения; съёмка и самоанализ; открытый урок для родителей.

Форма контроля: выполнение практических заданий.

7. Отработка соревновательной программы. Участие в соревнованиях и показательные выступления (8 часов)

Практика: прогон программы; участие в школьных, районных и всероссийских соревнованиях.

Форма контроля: выполнение практических заданий, самоконтроль

8. Тестирование (8 часов)

Теория: Чир-Терминология.

Практика: Сдача нормативов офп, спф.

- сдача нормативов общей физической подготовки ■

№	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Удержание bounce (ритмичный пружинистый шаг) под метроном 120 bpm	с	≥ 45	≥ 45
2	Повтор ритмического рисунка (хлопки + стопы) за педагогом – 8 ударов	количество ошибок	≤ 1	≤ 1
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Количество раз	≥ 10	≥ 6
4	Подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд	Количество раз	≥ 20	≥ 20
5	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, руками коснуться пола	Количество раз	Не менее 2	Не менее 3

- сдача нормативов специальной физической подготовки

№	Упражнение	Единица измерения	Норматив (юноши)	Норматив (девушки)
1	Изоляция грудной клетки вперёд-назад (максимальная амплитуда)	см (по движению ключицы)	≥ 8	≥ 8
2	Смена уровня (high-low) за 8 счетов – количество смен	раз (с сохранением чистоты)	≥ 4	≥ 4
3	Удержание положения «Low V» в глубоком приседе (бедра параллельно полу)	секунд	≥ 10	≥ 12
4	Исполнение связки из 4 хип-хоп шагов + 2 чир-позиции под музыку	количество ошибок	≤ 1	≤ 1
5	Незеркальная синхронизация в группе из 4 человек (повтор заданного рисунка, стоя в шахматном порядке)	балл (1–5)	≥ 4	≥ 4

Форма контроля: тестирование, выполнение практических заданий, опрос

9. Итоговое занятие (2 часа)

Практика: Подведение итогов за год. Рефлексия. Планы на следующий учебный год.

Форма контроля: подведение итогов, самоанализ.

Учебно-методический комплекс дополнительной общеразвивающей программы «Чир-Хип-Хоп». Методические и оценочные материалы.

Список литературы

Для педагога:

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 84 от «5» февраля 2018 г. об утверждении Правил вида спорта «Чир спорт»
2. Анцупов Е.А., Филимонова Г.С. Типовая программа по спортивной акробатике – М.: Советский спорт, 1991
3. Вороненкова Э.Ю., Саушкина Т.В. Основы подготовки чирлидеров// Методическое пособие для работы с детьми от 6 до 17 лет – Sport, Москва, 2020
4. Житько А.Н. Чир спорт – неотъемлемый атрибут повышения зрелищности на соревнованиях и истоки его зарождения/А.Н.Житько // Мир спорта. 2008. - №11. –С. 3638.
5. Новикова В. Чир спорт - чудище огромно, стозевно и ... красиво /В.Новикова. - Мир профессионального спорта. - 2006. - № 4. - С. 58-61. 6. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе/П.К.Петров. - Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — 448 с.
7. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. Пособие для студ. пед. вузов. – М.: Акажемия, 2002.
8. Сингина Н.Ф., Кокоулин А.Н. Чир спорт. Теория и методика спортивной тренировки. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007.
9. Янович,Ю.А., Корнелюк,Т.В., Дюмин,И.М. Организация учебно-тренировочного процесса по Чир спорту. Особенности техники выполнения основных акробатических упражнений ЧЕР-программы команд поддержки и методики их обучения/Ю.А.Янович, Т.В.Корнелюк, И.М.Дюмин – Мн.:ГУ «РУМЦ ФВН»,2008. – С. 60

Для детей:

1. «Кодекс черлидера», утвержденный Международным Союзом Черлидинга (ICU)
2. Сливка,Е. Поддержка от девочек с помпончиками /Е.Сливка. - М.: Спортивная жизнь России. - 2001. - № 6.
3. «Федерация черлидерс - группы поддержки спортивных команд». Основные правила и положения.

Интернет-ресурсы для реализации программы

- Сайт министерства спорт РФ www.minsport.gov.ru
- Сайт федерации Чир спорта России <http://www.cheerleading.ru>.

Методическое обеспечение программы.

Организационно-педагогические средства:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, конспекты открытых занятий, проведенных педагогом в рамках реализации программы и выступлений на соревнованиях;
- методические рекомендации для педагогов по проведению занятий, по вопросам обучения черлидингу;

- методические рекомендации для родителей по вопросам воспитания;
- разработанные педагогом памятки для детей и родителей по вопросам подготовки к соревнованиям;

Дидактические средства

- иллюстративный материал к темам программы:
 - плакаты с изображением строения скелета человека и его мышц;
 - фотографии с профессиональных соревнований;
- электронные образовательные ресурсы:
 - компьютерные презентации, разработанные педагогом, по темам программы;
 - банк учебных фильмов;
 - банк видеоматериалов с записями выступлений чирлидеров России и мира;
 - банк видеоматериалов выступлений коллектива на соревнованиях;

Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:

- наглядные (показ, помощь);
- словесные (описание, объяснение, название упражнений);
- практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- мотивационные (убеждение, поощрение);
- контрольно –коррекционные.

Условия реализации программы:

Для реализации данной программы необходимо следующее:

- ✓ использование методической литературы, методических пособий;
- ✓ применение наглядных пособий, изготовленных преподавателем;

Средства и оборудование:

1. Скакалки
2. Скамейка, шведская стенка или хореографический станок
3. Маты и коврики
4. Музыка для занятий

Основой системы средств контроля результативности обучения по программе – служат:

- диагностические и контрольные материалы (диагностические и информационные карты, анкеты для детей и родителей, задания по темам программы, и т.д.),
- нормативные материалы по осуществлению групповых и массовых форм работы с учащимися (Положения о соревнованиях и т.п.)

Оценочные материалы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в школьных выступлениях.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Показатели и критерии диагностики освоения образовательной программы «Чир-хип-хоп»

O1, O2, O3, O4, O5 – показатели результативности освоения программы в соответствии с задачами в области обучения.

P1, P2, P3, P4, P5, P6 – показатели результативности освоения программы в соответствии с задачами в области развития.

B1, B2, B3, B4, B5 – показатели результативности освоения программы в соответствии с задачами в области воспитания.

По каждому показателю определено содержательное описание градаций:

3 – высокий уровень

2 – средний уровень

1 – низкий, незначительный уровень

Показатель	Критерии		
	3	2	1
O1. Освоил 8 ключевых хип-хоп шагов (bounce, rock, slide, kick, twist, stomp, cross, step)	Выполняет все 8 шагов чисто, в заданном темпе, с сохранением оси и грува. Самостоятельно комбинирует 2–3 шага в связке.	Выполняет 6–7 шагов, при комбинации теряет грув или ось. Требуется подсказка счёта.	Выполняет менее 5 шагов, движения скованы, грув отсутствует.
O2. Освоил переходы между чир-формой и хип-хоп грувом	Переключается за 1 счёт без потери ритма. Тело не «ломается» между стилями. Переход органичен и естественен.	Переключается за 2–3 счёта, есть заметная пауза или потеря пластики.	Переключение происходит с потерей темпа или остановкой.
O3. Выучил 2–3 танцевальные комбинации (по 16–32 счёта)	Знает 3 комбинации наизусть. Исполняет под музыку без ошибок. Держит рисунок и темп.	Знает 2 комбинации, в третьей допускает 2–3 ошибки или сбивается.	Знает менее 2 комбинаций. Исполняет с остановками.
O4. Владеет выразительностью исполнения танцевальной программы	Использует эмоции, взгляд, манеру. Движения акцентированы. Создаёт художественный образ.	Выразительность проявляется фрагментарно. Манера нестабильна.	Движения механические, взгляд в пол, образ отсутствует.
O5. Владеет приёмами релаксации и самодиагностики	Самостоятельно применяет 2–3 приёма релаксации после нагрузки. Точно оценивает своё состояние (усталость, готовность)	Применяет приёмы после напоминания педагога. Оценивает состояние приблизительно.	Не применяет или применяет неправильно. Не может оценить своё состояние.
P1. Развито чувство off-beat (музыкальный свинг)	Уверенно двигается на off-beat, выделяет 2 и 4 счёт. Импровизирует под	Различает on-beat и off-beat, но при смене музыки или ускорении	Не различает off-beat, двигается строго на 1–3 или хаотично, не

	бас и малый барабан раздельно. Не сбивается при смене музыки.	сбивается. Требуется визуальная поддержка.	попадая в ритм.
P2. Развита изоляция грудной клетки и корпуса (wave, body roll)	Выполняет wave и roll в 4 темпах, изолированно от головы и бёдер. Амплитуда максимальная.	Выполняет, но изоляция неполная (голова или бёдра «тянутся» за грудью). Амплитуда средняя.	Изоляция отсутствует, движения общие. Корпус движется как единое целое.
P3. Развита способность к незеркальной синхронизации в группе	Выполняет заданный рисунок без зеркального отражения, ориентируясь на партнёров по кругу или в шахматном порядке. Ошибок нет.	Выполняет, но периодически «сваливается» в зеркало. Требуется коррекция педагога.	Не может синхронизироваться без зеркального положения. Ломает рисунок группы.
P4. Развита скорость смены уровня (high– low)	Меняет уровень (стоя/в приседе) за 1 счёт с сохранением чистоты движений рук и грува.	Меняет за 2 счёта, возможна потеря баланса или позиции рук.	Меняет медленно (3+ счёта) или не меняет вовсе.
P5. Развита психические процессы: память, внимание, восприятие через тело	Быстро (за 2–3 показа) запоминает связку из 16 счетов. Концентрируется на задании 10+ минут без отвлечения. Использует разные виды памяти.	Запоминает за 4–5 показов. Концентрация 5–7 минут. Использует преимущественно зрительную память.	Запоминает медленно (6+ показов). Быстро отвлекается. Использует только копирование движений.
P6. Развита коммуникабельность, сформированы навыки общения в коллективе	Активно взаимодействует со всеми членами группы. Предлагает помощь. Доброжелателен. Соблюдает спортивную этику.	Взаимодействует в рамках необходимых контактов. Помощь предлагает по просьбе.	Замкнут или конфликтен. Взаимодействует только с 1–2 людьми.
B1. Сформирован интерес к физической культуре и спорту	Посещает занятия без пропусков. Самостоятельно занимается дома. Интересуется соревнованиями.	Посещает регулярно, но дома не тренируется. Интерес ситуативный.	Пропускает без причины. Интерес отсутствует.
B2. Воспитаны нравственные и волевые качества (стремление к победе, упорство, трудолюбие, целеустремлённость, выносливость)	Добивается результата при любых сложностях. Не бросает упражнение при неудаче. Работает на максимуме.	Проявляет упорство при поддержке педагога. При неудачах может расстраиваться, но продолжает.	Бросает упражнение при первых трудностях. Не стремится к улучшению.
B3. Воспитаны положительные	Соблюдает дисциплину без напоминаний.	Соблюдает дисциплину при напоминании.	Дисциплину нарушает регулярно.

качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, выдержка, организованность, ответственность	Организован (форма, время). Отвечает за свои действия. Не опаздывает.	Может опаздывать. Организован частично.	Требуется постоянный контроль.
В4. Сформированы навыки взаимодействия и сотрудничества	Работает в парах и малых группах без конфликтов. Уступает, договаривается, помогает.	Работает, но иногда возникают споры. Помогает по просьбе.	Работает только индивидуально. В паре конфликтует или замыкается.
В5. Воспитана личность с установкой на здоровый образ жизни	Соблюдает режим, гигиену, знает вредные привычки и избегает их. Бережно относится к телу.	Знает о ЗОЖ, но соблюдает не всегда. Требуется напоминание.	Не соблюдает элементарные правила гигиены и режима.
В6. Сформировано уважение к уличной танцевальной культуре и её истории	Знает 2–3 факта из истории хип-хопа. Называет 1–2 ключевых исполнителя. Соблюдает стиль и манеру. Уважает другие направления.	Знает 1 факт. Стиль соблюдает частично.	Не интересуется историей. Относится пренебрежительно.

Возможные формы фиксации результатов

- Информационная карта «Определение уровня развития физических качеств учащихся»;
- Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»;
- «Карта учета творческих достижений учащихся» (участие в концертах, праздниках, фестивалях);
- Видеозаписи и фотографии участия в выступлениях и на соревнованиях