

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
Детско-юношеский центр спорта и туризма  
городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНА  
на заседании  
методического совета  
от 22.08.2022 г.  
Протокол №1

ПРИНЯТА  
на заседании  
педагогического  
совета от 31.08.2022 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА  
Директор МАУ ДО ДЮЦ СТ  
И. С. Ременникова  
Приказ № 291 от 01.09.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Хип-хоп аэробика»**

Уровень: базовый  
Возраст обучающихся: 7-15 лет  
Срок реализации: 5 лет (1404 часа)

Автор-составитель:  
Файрузова Регина Ринатовна  
педагог дополнительного образования

г. Нефтекамск, 2022 год

## Год разработки программы 2022

### Лист внесения изменений в программу

<b>Дата внесения изменений</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Внесенные изменения</b>

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Хип-Хоп» педагога дополнительного образования Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан Файрузовой Регины Ринатовны рекомендована к реализации.

Методист Завьялова Елена Анатольевна

22.08.2022 г.

## **Содержание**

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	13
1.3. Содержание программы	18
1.4. Планируемые результаты	52
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	57
2.1. Календарный учебный график	57
2.2. Условия реализации программы	57
2.3. Формы аттестации	58
2.4. Оценочные материалы	60
2.5. Методическое обеспечение	63
2.6. Воспитательная работа	69
Список литературы	73
Приложение	75

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

## 1.1 Пояснительная записка

Одним из приоритетных направлений развития нашей страны является национальный проект «Здоровье». Политика популяризации здорового образа жизни ведется достаточно активно. Сегодня многие девушки и юноши предпочитают заниматься спортом, посещать различного рода кружки, студии вместо хождения по улицам и пристрастия к вредным привычкам.

Одним из видов занятий, призывающий вести здоровый образ жизни являются танцы. Заниматься танцами, так же, как и любым видом спорта, может подготовленный здоровый человек, ведущий здоровый образ жизни. Самым распространенным и популярным на сегодняшний день направлением в танцах являются уличные танцы. Мы будем изучать самое масштабное направление, которое соединило в себе все стили входящих в комитет уличных танцев (Street dance)-ХИП-ХОП.

История хип-хопа зарождалась в конце 60-х годов 20-го века и продолжает развиваться по сей день. То, что началось более 60 лет назад, вылилось в собственное движение и культуру. Хип-хоп культура возникла в Нью-Йорке среди негритянских и латинских гетто. Уличная культура существовала испокон веков во всех странах.

Хип-хоп культура была международно признана с 70-х гг. Главными ее составляющими являются рэп (MC'ing - эмсиинг), брэйк-дэнс, граффити, уличные виды спортивных игр. Но слова хип-хоп тогда еще не было, его придумал несколько лет спустя легендарный DJ (диджей) Африка Бамбаатаа, когда повзрослевшая культура уже нуждалась в общем названии. Одним из основателей хип-хопа считается Clive Campbell, получивший прозвище Кул Херк (Kool Herc), который приехал из Ямайки в Южный Бронкс в 1967 году. И теперь истинной родиной хип-хопа считается Южный Бронкс. Кул Херк стал тем, что позднее получило название «ди-джей». Он стал устраивать вечеринки, где для удобства танцоров начинал повторять инструментальные перерывы - так называемые брэйки - между куплетами, во время которых на танцпол выходили танцоры и показывали свое мастерство. В конце 70-х произошло расширение влияния и географии хип-хопа. Начались «сражения» между диджеями, соревнования танцоров. Различные уличные шайки танцоров стали известными как брэйкинг-команды, которые практиковались, выступали вместе, развивали свое мастерство.

В 90-х наблюдается вторая волна интереса к хип-хопу. Брэйк оказался сложным для масс молодых людей и стал уделом небольшой группы молодежи.

Хип-хоп танец может быть разделен на два основных типа: **old school** (старая школа хип-хопа) и **new style** (новая школа хип-хопа). Старая школа (old school) включает в себя popping, locking, breakdance. Popping в свою очередь делится на boogaloo, electric boogaloo, tetriss, waiving, robot, egypcian, pop corn. Стиль “locking” стал сценическим стандартом для многих черных

певцов и такие звезды MTV как Janet Jackson и ее танцоры, а также многие другие движутся именно в этом стиле.

В 90-х произошло появление новой формы хип-хопа, который соединяет движения из стилей старой школы: поппинг, локкинг, брейкдэнсинг (но больше концентрируется на работе ног, в противовес акробатическому стилю), а также из многих других стилей. Позже люди начали определять этот стиль как новую школу (new school). Постепенно, проникая в поп-культуру, впитывая в себя все новые элементы и стили, трансформируясь, хип-хоп становится ведущим танцевальным направлением и выделяется в отдельное направление - hip-hop new style. Сейчас в видеоклипах знаменитых звезд хип-хоп и R'n'B музыки, мы видим танцоров, двигающихся в стиле new style hip-hop. Хип-хоп как танцевальное направление является настолько популярным, что он проник в нашу жизнь повсеместно - в шоу, клипы, школы и центры танцев, фитнес-клубы, кино, театр и т.д.

Спустя более, чем 50 лет с момента вспышки и развития хип-хопа нет никаких признаков спада этой культуры. И смотря вперед, можно с точностью сказать, что будущее этой культуры светлое, так как много страниц в истории хип-хопа еще не написаны.

Хип-хоп – это целая культура, которая имеет свой мир, своих сторонников по всему свету и включает в себя музыку (хип-хоп, рэп, rnb и др.), танцевальные стили (брейк-данс, хип-хоп, rnb, new style и др.), искусство (граффити, ди-джеинг, битбокс и др.), свою идеологию, а также свой специфический стиль в одежде.

В Россию хип-хоп пришел с запада еще в конце 80х годов, но только сейчас он стал по-настоящему популярен, востребован и узнаваем.

Основными элементами техники данного стиля являются движения под ритмичную музыку, прыжки, падения, а также легкие акробатические трюки. Этот танцевальный стиль довольно динамичен, а также сочетает в себе акцентирование определенных частей тела и элементы различных движений из повседневной жизни.

Hip-hop является уникальным направлением в танцах, которое подразумевает свободу и противопоставление себя всему миру. Поэтому в нем свободны как движения, так и одежда. Чтобы освоить такой стиль необходимо не только владеть техникой, но и знать, понимать философию данной культуры, которая имеет свои необходимые атрибуты. Хип-хоп - один из видов современного танца, включающий в себя движения, которые рождаются из импровизации и вольного понимания музыки.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**, включает в себя систему комплексов и упражнений популярного танца хип-хоп (базовые навыки современной хореографии), а также упражнения оздоровительного типа, включая упражнения коррекционной направленности, применяемые в лечебной физкультуре (занятия на гимнастических коврах). Упражнение выполняются под музыку, направлены на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействуют оздоровлению различных систем

организма ребенка. В ходе тренировки упражняются крупные мышечные группы, совершенствуется осанка, вырабатывается грациозность и координирование движений. Дисциплина хип-хоп-аэробика увеличивает работоспособность, воспитывает морально-волевые и эстетические качества, помогает раскрыть индивидуальность ребенка.

Уровень: базовый. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Нормативно-правовым основанием для разработки программы «Хип-Хоп аэробика» является:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее - ФЗ№273);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 196);
- 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» (далее – Приказ№ 533);
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (далее – СП 2.4.3648-20);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей». Протокол от 30.11.2016 №11 Совета при Президенте

Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г.№09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

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

**Отличительные особенности и новизна программы** заключаются в том, что в объединении могут заниматься обучающиеся различного уровня физической подготовки, без предварительного отбора, сохраняя и совершенствуя приобретенные навыки. «Хип-Хоп-аэробика» - популярное в настоящее время танцевальное направление, **новизной** дополнительной образовательной программы является новая нестандартная методика, включающая в себя набор различных танцевальных упражнений, по профилактике укрепления осанки, плоскостопия, суставной гимнастики, стретчинг (упражнения на растягивание и развитие гибкости). Также новизной данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и физическому совершенствованию.

**Педагогическая целесообразность** данной образовательной программы обусловлена тем, что определена тем, что планируемый учебно-воспитательный процесс нацелен на изучение учащимися выразительной палитры движений танца; избавление от физических зажимов; развитие физической выносливости и творческой активности средствами свободной импровизации; расширение кругозора в стилях и современных течениях музыкальной культуры. Также занятия улучшают душевное состояние ребенка, формируют характер, наделяя его лучшими качествами: упорством, терпением, дисциплинированностью, чувством ответственности, умением преодолевать трудности. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся учащимися из танцевального класса в другие сферы деятельности детей. Разминка в современном танце является основой для развития чувства ритма и двигательных особенностей занимающихся, позволяющей свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. Разминка дает великолепный эмоциональный настрой для осуществления поставленных на занятиях задач. Через выступления развивается социальная

и творческая активность, формируется эстетический вкус, повышается культурный уровень, растёт дисциплинированность, воспитываются потребности в самопознании и саморазвитии.

**Адресат программы.** Возраст детей, участвующих в реализации программы — 7-15 лет. Большой возрастной интервал объясняется пятилетним сроком обучения:

На первый год обучения принимаются дети в возрасте от 7 до 11 лет.

На второй год обучения переводятся дети от 8 до 12 лет.

На третий год обучения переводятся дети от 9 до 13 лет.

На четвертый год обучения переводятся дети от 10 до 14 лет.

На пятый год обучения переводятся дети от 11 до 15 лет.

На обучение принимаются все желающие. При поступлении в объединение дети должны представить медицинское заключение о состоянии здоровья и письменное заявление от родителей. Дети, имеющие навыки подготовки, природные физические способности, могут быть зачислены на 2 год обучения.

По данной программе могут заниматься дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации (сироты, опекаемые, дети с отклонениями в поведении), дети с ОВЗ и инвалиды при условии медицинского допуска.

### **Объем и срок освоения программы.**

Программа рассчитана на 5 лет обучения.

**Количество часов в года соответственно:** 1 год обучения по 2 часа (3 раза в неделю) - 216 часов, 2 год обучения по 2 часа (3 раза в неделю) - 216 часов, 3 год обучения по 3 часа (3 раза в неделю) - 324 часа, 4 и 5 год обучения по 3 часа (3 раза в неделю) - 324 часа.

В период школьных каникул занятия могут:

- проводиться по специальному расписанию с переменным составом;
- продолжаться в форме учебно-тренировочных сборов и т.п.

### **Форма обучения.** Очная.

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

Форма обучения: очная.

Учебно-воспитательная работа – составная и неотъемлемая часть деятельности. От ее качества зависит уровень подготовки учащихся, уровень исполнения танцевальных номеров, стабильность работы коллектива, перспективы творческого роста учеников. Формы воспитания и обучения в образовательном процессе объединения теснейшим образом сплетаются в единый комплекс, способствующий эстетическому развитию юных исполнителей. Учебные темы программы включают в себя теоретические и практические занятия. Предлагаемые занятия – это занятия эмоциональной культуры, занятия настроений, позволяющие ребенку пережить чувство прекрасного и трагического, возвышенного и ужасного, а педагогу – коснуться эмоциональной сферы ребенка, через чувство сформировать его отношение к самым важным для всех людей ценностям. Одной из традиционных форм работы в хореографии является занятие, включающее упражнения

тренировочного характера на середине зала, разучивание танцевальных связок. Направление работы и задачи объединения определяют выбор методов и приемов обучения. Основными в освоении программы являются методы «от простого к сложному», от медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «осмысли и выполни», «от эмоций к логике», «от логики к ощущениям». Чтобы добиться хороших результатов в обучении и воспитании, используются приемы, которые делают занятие интересным, концентрируют внимание учащихся. Занятия разнообразны как по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, разучивание упражнений тренировочного характера, разучивание и повторение танцев), так и по набору применяемых методов. Это может быть небольшая беседа в виде вопросов и ответов, прослушивание музыки и самостоятельный ее разбор, наблюдение учащихся 10 за объяснением и показом педагога, разучивание и повторение движений, танцев. При повторении необходимо избегать однообразия, скуки, вносить в знакомое движение элемент новизны, предъявлять новые требования, ставить новые задачи. Любое задание, которое предлагается выполнить учащимся, должно соответствовать степени подготовленности к нему. Весь процесс обучения строится на сознательном усвоении знаний и навыков. Это пробуждает интерес к занятиям, повышает запоминание. Занятия проводят в хорошем темпе, не следует долго отрабатывать одно и то же движение, танец. На занятии закрепляются все навыки, которые вырабатывались ранее, повторяются пройденные движения и фигуры, уточняется освоенное не до конца. **Занятие постановкой любого танца состоит из трех частей:**

- познавательной деятельности о хореографической постановке;
- движений и комбинаций на середине зала без музыкального сопровождения;
- исполнение танцевальных комбинаций под музыку. Разучивание танцев проводится в следующей последовательности:

**Вводное слово педагога.** Перед разучиванием нового танца сообщаются некоторые сведения о нем, дается объяснение к названию. Затем дается общая характеристика танца - отмечаются характерные особенности музыки и хореографии. Слушание музыки и ее анализ. Затем предлагается прослушать музыку к танцу, определить ее темп, музыкальный размер, ритмический рисунок, определить строение (части музыкального предложения, фразы). Следующий этап - разучивание элементов танца, танцевальных движений, поз, переходов и рисунка танца. Особое внимание педагог уделяет рисунку танца, т.к. он организует движение танцующих, систематизируя их различные построения и перестроения, оказывает на зрителя определенное психическое воздействие, и задача педагога добиться, чтобы рисунок танца наиболее полно выражал ту мысль и тот характер, которые заложены в номере. Приступая к разучиванию движений, поз, переходов, рисунка, педагог объясняет и показывает их сам, затем то же повторяют учащиеся. Этот метод является традиционным и широко

используется при обучении. При разучивании движений хорошие результаты дает метод, при котором учащиеся повторяют движение вместе с объяснением и показом, и лишь затем исполняют движение самостоятельно. Это позволяет фиксировать внимание на тех частях движения, где чаще всего допускаются ошибки, своевременно поправлять их, а учащиеся имеют возможность лучше разобраться в структуре движения, «мышечно» почувствовать его, быстрее запомнить. Процесс разучивания обычно сопровождается музыкой или идет под счет педагога. Дети быстрее осваивают движение, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию, свойственная в детском возрасте, позволяет ребенку лучше запоминать движения. Но необходимо также развивать способность ребенка самостоятельно выполнять движения, слушая музыку и не глядя на соседа. При этом надо объяснить, почему нельзя смотреть на соседа (он может ошибаться). При разборе ошибок, учащихся нужно учитывать, что в памяти остается последний вариант, и заканчивать разбор ошибки всегда правильным вариантом. Существует несколько методов разучивания танцевальных движений. Выбор метода зависит от сложности танца, его структуры и входящих в него элементов. **Метод разучивания по частям** сводится к делению движения на простые части и разучиванию каждой части отдельно с последующей группировкой частей в нужной последовательности в единое целое. **Целостный метод** разучивания заключается в разучивании движения целиком в замедленном темпе. Для разучивания особенно сложных движений может быть применено временное упрощение; этот метод заключается в том, что сложное упражнение сводится к простой структуре и разучивается в таком виде. Затем движение постепенно усложняют, приближаясь к законченной форме. В танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец «начинается от пола», и следует показывать и объяснять в следующей последовательности: - куда наступаем (как переносим вес); - как ставим ногу (как работает стопа); - что делает корпус; - как танцуют руки; - куда направлен взгляд (что делает голова). Дети старшего возраста способны осмысливать свои действия, и это надо использовать и развивать, объясняя, для чего мы то или иное делаем. Им лучше объяснять конкретнее: какие мышцы и как надо включить в работу, как правильно перенести вес с ноги на ногу в движении. Когда усвоена техника, можно перейти к ритмической окраске и в область ощущений, ассоциаций. Параллельное изучение сразу 2-3 танцев делает занятие более разнообразным, переключает внимание и повышает интерес учащихся, приводит к более быстрому «растанцовыванию» учащихся. На занятиях свободно общаясь с детьми на принципах сотворчества, содружества, общего интереса к делу, реагируя на восприятие учащихся и поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, педагог побуждает учащихся к творчеству. На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь - жест - музыка. В целях создания положительной мотивации преимущественно на занятиях младших групп используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания,

разгрузку и отдых. Непосредственная связь танца с музыкой прослеживается в успешном усвоении детьми понятий «ритм», «счет», «размер». При изучении общих понятий в танцах учащиеся сталкиваются с понятиями «угол поворота», «направление движения», «доли счета» ( $1/4$ ,  $2/4$ ,  $3/4$  и т. д.). Самая тесная взаимосвязь прослеживается между танцами и физкультурой: и по строению занятия, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждое занятие имеет конкретную цель - натренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

### **Итоговые уроки, зачеты, выступления.**

Учащиеся на итоговых уроках показывают уровень знания выученных движений и композиций.

В процессе обучения, учащиеся получают здания для зачета по пройденной теме — составление композиций определенного стиля и исполнение под музыку.

Также проводятся танцевальные «баттлы» и различные выступления, соревнования.

**Формы организации деятельности детей на занятии** - в группах, в малых группах, индивидуально. Во время групповых занятий состав группы не должен превышать 15 человек.

**Формы проведения занятий.** Основной формой проведения является групповое учебное занятие. Занятие проводится с постоянной сменой деятельности, через каждые 45 минут предусмотрен 10 минутный перерыв. В заключительной части проводятся упражнения на расслабление и восстановление.

### **Формы организации занятий.**

Программа предусматривает такие формы занятий, как:

- Тренировки
- Игры на местности, спортивные игры, ролевые игры
- Кросс, круговые тренировки
- Соревнования
- Походы выходного дня, экскурсии
- Общественно-полезная работа
- Вечера, праздники, конкурсы
- Комбинированные старты
- Учебно-тренировочные занятия, сборы
- Проигрывание ситуаций
- Создание проблемных ситуаций

Соревнования являются обязательными формами подготовки и проверки готовности полученных учащимися умений и навыков.

Вечера, праздники, конкурсы, экскурсии - формы образовательной и досуговой (воспитательной) деятельности. Они помогают приобщать

учащихся к интересному общению, товарищеской взаимопомощи, пониманию, терпению, выдержке.

**Межпредметные связи.** Межпредметные связи – инструмент конвергентного подхода, в основе которого целостное представление обучающихся об окружающей реальности. Программа позволяет обучающимся раскрывать таланты в абсолютно различных, но очень интересных и современных направлениях образовательной деятельности: музыка, физкультура, гигиена, физиология, анатомия, физическая культура.

**Формы контроля (аттестации). Способы определения результативности программы.**

Оценка образовательных результатов обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений обучающихся способствуют росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностирует мотивацию достижений личности.

*Входная диагностика* позволяет определить уровень физической подготовки, знаний, умений и навыков, компетенций у обучающегося, чтобы выяснить, насколько ребенок готов к освоению данной программы. Однако входная диагностика проводится не с целью отбора обучающихся для прохождения программы, а с целью дальнейшего выявления их прогресса, и возможной коррекции форм работы. Формы входящей диагностики: тестирование, сдача выученной композиции. Общий срез проходит при записи в объединение и на первых занятиях (беседа с ребёнком, наличие медицинской справки, результаты контрольных упражнений, педагогические наблюдения).

*Текущий контроль* включает следующие формы: беседа, наблюдение, тестирование, конкурс, соревнование.

*Промежуточный и итоговый контроль (аттестация)* – середина и конец учебного года (тестирование, творческое задание, батлы). Учащиеся получают творческие задания на составление танцевальных композиций определенного стиля хип-хоп-аэробики в соло, дуэте и группе.

Проводятся танцевальные «батлы» (учащиеся соревнуются между собой в умении импровизировать под музыку определенного стиля).

Также учащиеся имеют набор танцевальных номеров для выступлений в школе, на праздниках и соревнованиях.

Система контроля достижения детьми планируемых результатов обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе контроля исследуются уровень подготовленности детей по хип-хопу путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

Оценка образовательных результатов проводится 2 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики

достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

**Основной формой подведения итогов по реализации** данной программы является результативность участия воспитанников в соревнованиях различных уровней и выполнение разрядных норм и требований Единой Всероссийской спортивной классификации.

**Основные формы взаимодействия педагога с родителями (законными представителями) обучающихся.** Для успешного выполнения программы является тесная работа с родителями детей. Педагог обучает родителей, как правильно выполнять упражнения, сообщает об успехах и трудностях детей, составляет с ними планы совместных занятий.

1. Групповые формы:

- Дни открытых дверей.
- Родительское собрание.
- Совместные походы.
- Совместная досуговая деятельность.

2. Индивидуальные формы:

- Анкетирование, диагностика.
- Индивидуальная консультация (беседа).

Просветительская работа.

### **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цели программы:** приобщение детей к искусству улично-современного танца, развитие их художественного вкуса, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер в молодежной культуре посредством занятий в танцевальном коллективе.

**Задачи:**

#### 1 год обучения

Личностные (воспитательные):

- сформировать общественную активность личности, ее гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме;
- воспитать морально-волевые и нравственно-эстетические качества обучающихся, потребность личности в здоровом образе жизни;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- приобщать обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям.

Метапредметные (развивающие):

- развивать мотивацию к занятиям хип-хоп аэробики, к созданию необходимых условий для укрепления физического и нравственного здоровья;

- развивать интеллектуальные навыки и опыт межличностного общения;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки обучающихся.

Предметные (обучающие):

- выявить задатки и способности детей;
- формировать систему специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;
- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий в сочетании, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других;
- развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести.

2 год обучения

Личностные (воспитательные):

- способствовать развитию творческих способностей детей, их духовному, нравственному физическому совершенствованию;
- сформировать навыки здорового образа жизни;
- воспитать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;

Метапредметные (развивающие):

- развивать потребности обучающихся в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, а также физические качества личности, такие как, сила, гибкость, быстрота, выносливость, координация, прыгучесть и равновесие;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшения работоспособности детского организма;
- учить моделировать упражнения, танцевальные шаги и упражнения с предметами в процессе двигательной активности.

Предметные (обучающие):

- осуществлять подготовку квалифицированных танцоров в сборную города по хип-хоп аэробики, освоение и выполнение разрядных требований;
- обеспечивать осознанное овладение движениями, усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель-результат»;
- укреплять здоровье и всестороннее развивать физические качества юных спортсменов, повышать уровень культуры движений;

- приобретать физическую подготовленность и соревновательный опыт.

### 3 год обучения

#### Личностные (воспитательные):

- ознакомление учащихся с истоками современного танца (история развития Street-dance)

- способствовать развитию творческих способностей детей, их духовному, нравственному физическому совершенствованию;

- сформировать навыки здорового образа жизни;

- воспитать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;

#### Метапредметные (развивающие):

- развивать потребности обучающихся в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, а также физические качества личности, такие как, сила, гибкость, быстрота, выносливость, координация, прыгучесть и равновесие;

- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшения работоспособности детского организма;

- учить моделировать упражнения, танцевальные шаги и упражнения с предметами в процессе двигательной активности.

#### Предметные (обучающие):

- осуществлять подготовку квалифицированных танцоров в сборную города по хип-хоп аэробики, освоение и выполнение разрядных требований;

- обеспечивать осознанное овладение движениями, усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель-результат»;

- укреплять здоровье и всестороннее развивать физические качества юных спортсменов, повышать уровень культуры движений;

- приобретать физическую подготовленность и соревновательный опыт.

### 4 год обучения

#### Личностные (воспитательные):

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни через занятия хип-хоп аэробики;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения посредствам, выбранных ребенком, дополнительных занятий физической культурой;

- развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей посредством совместных подвижных игр;

- способствовать навыкам сотрудничества со сверстниками, умению не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в разных игровых заданиях;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах через тренировочные задания

Метапредметные (развивающие):

- развивать потребности обучающихся в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, а также физические качества личности, такие как, сила, гибкость, быстрота, выносливость, координация, прыгучесть и равновесие;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшения работоспособности детского организма;
- учить моделировать упражнения, танцевальные шаги и упражнения с предметами в процессе двигательной активности.
- раскрытие творческой индивидуальности учащихся;
- формирование умения передавать стиль и манеру исполнения различных стилей, создавать яркие сценические образы;

Предметные (обучающие):

- ознакомление учащихся с истоками современного танца (история развития Street-dance)
- осуществлять подготовку квалифицированных танцоров в сборную города по хип-хоп аэробики, освоение и выполнение разрядных требований;
- обеспечивать осознанное овладение движениями, усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель-результат»;
- укреплять здоровье и всестороннее развивать физические качества юных спортсменов, повышать уровень культуры движений;
- приобретать физическую подготовленность и соревновательный опыт.

5 год обучения

Личностные (воспитательные):

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни через занятия хип-хоп– аэробики;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения посредствам, выбранных ребенком, дополнительных занятий физической культурой;
- воспитание умения распознавать «прекрасное» и «безобразное» в общем потоке современной индустрии; привитие бытовой и сценической культуры.
- развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей посредством совместных подвижных игр;

- способствовать навыкам сотрудничества со сверстниками, умению не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в разных игровых заданиях;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах через тренировочные задания

**Метапредметные (развивающие):**

- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшения работоспособности детского организма;

- учить моделировать упражнения, танцевальные шаги и упражнения с предметами в процессе двигательной активности.

- раскрытие творческой индивидуальности учащихся;

- формирование умения передавать стиль и манеру исполнения различных стилей, создавать яркие сценические образы;

- развитие физической выносливости и силы, силы духа;

**Предметные (обучающие):**

- освоение техники различных стилей Street-dance, обучение основам свободной импровизации;

- осуществлять подготовку квалифицированных танцоров в сборную города по хип-хоп аэробики, освоение и выполнение разрядных требований;

- обеспечивать осознанное владение движениями, усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель-результат»;

- укреплять здоровье и всестороннее развивать физические качества юных спортсменов, повышать уровень культуры движений;

- приобретать физическую подготовленность и соревновательный опыт.

- Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план первого года обучения

*Таблица 1*

№ п/п	Разделы, тема	Теория	Практик а-ка	Всего	Формы аттестации/ко нтроля
1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физ. упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.	6		6	Беседа
2	Терминология аэробики, элементы техники, основы музыкальной грамоты.	8		8	Беседа

3	Психологическая, моральная, волевая подготовка спортсмена. Воспитательная работа	10		10	Беседа
4	История возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили. 1. «Old school» 2. «Groovin» 3. «House»	2	42	44	Беседа, Показ, Упражнения, Творческая работа
5	Танец-отражение музыки с помощью движения. Принципы движений хип-хоп-аэробики. 1. «Изоляция» 2. «Оппозиция» 3. «Противодвижение»	2	38	40	Показ, Упражнения, Творческая работа
6	Композиции хип-хоп-аэробики.		44	44	Показ, Упражнения, Творческая работа
7	Стретчинг. 1. Упражнения на гибкость. 2. Упражнения на растягивание		23	23	Показ, Упражнения, Творческая работа
8	ОФП и СПФ		25	25	Показ, Упражнения, Творческая работа
9	Правила соревнований, их организация и поведение	5	5	10	Беседа, Показ, практика, самостоятельная и контрольная работа
10	Разбор проведенных соревнований. Инструкторская и судейская практика.	5	5	10	Беседа, Практика, тестирован ие, контрольная и самостоятельн ая работа
<b>Всего</b>		<b>38</b>	<b>178</b>	<b>216</b>	

### **Учебный план второго года обучения**

*Таблица 2*

№ п/п	Разделы, тема	Всего	Теория	Практ ика	Формы аттестации/ко нтроля
1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физ. упражнений. Врачебный контроль,	4	4		Беседа

	самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.				
2	Терминология аэробики, элементы техники, основы музыкальной грамоты.	4	4		Беседа
3	Психологическая, моральная, волевая подготовка спортсмена. Воспитательная работа	8	8		Беседа
4	История возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили. 1. «Old school» 2. «Groovin» 3. «House» 4. «New school» 5. «Popping» 6. «Locking» 7. «Dancehall» 8. «Vogue»	48	2	46	Беседа, Показ, Упражнения, Творческая работа
5	Танец-отражение музыки с помощью движения. Принципы движений хип-хоп-аэробики. 1. «Изоляция» 2. «Оппозиция» 3. «Противодвижение» 4. «Мультиплексия»	44	2	42	Беседа, Показ, Упражнения, Творческая работа
6	Композиция хип-хоп-аэробики.	50		50	Показ, Упражнения, Творческая работа
7	Стретчинг. 1. Упражнения на гибкость. 2. Упражнения на растягивание	23		23	Показ, Упражнения, Творческая работа
8	ОФП и СПФ	27		27	Показ, Упражнения, Творческая работа
9	Правила соревнований, их организация и поведение	2	2		Беседа, практика, самостоятельн ая и контрольная работа
10	Разбор проведенных соревнований. Инструкторская и судейская практика.	6	3	3	Беседа, Показ, Практика, тестирование, контрольная и самостоятельн ая работа
<b>Всего</b>		<b>216</b>	<b>25</b>	<b>191</b>	

### **Учебный план третьего года обучения**

*Таблица 3*

№ п/п	Разделы, тема	Все го	Теор ия	Пра ктика- ка	Формы аттестации/ко нтроля
1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физ. упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.	3	3		Беседа
2	Терминология аэробики, элементы техники, основы музыкальной грамоты.	7	7		Беседа
3	История возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили. 1. «Old school» 2. «Groovin» 3. «Locking» 4. «New School» 5. «Vogue» 6. «Dancehall» 7 «Popping» 8. «Break	50	2	48	Беседа, Показ, Упражнения, Творческая работа
4	Освоение стилей	35		35	Показ, Упражнения, Творческая работа
5	Танец-отражение музыки с помощью движения. Принципы движений хип-хоп-аэробики. 1. «Изоляция» 2. «Оппозиция» 3. «Противодвижение» 4. «Мультипликация»	40	2	38	Беседа, Показ, Упражнения, Творческая работа
6	Композиции хип-хоп-аэробики. Составление композиций Освоение рутин	35 35 30		35 35 30	Показ, Упражнения, Творческая работа
7	Стретчинг. 1. Упражнения на гибкость. 2. Упражнения на растягивание	20		20	Показ, Упражнения, Творческая работа
8	ОФП и СПФ	20		20	Показ, Упражнения, Творческая работа
9	Правила соревнований, их организация и поведение	10	5	5	Беседа, Показ, практика, самостояте льная и контрольная работа

10	Разбор проведенных соревнований. Инструкторская и судейская практика.	10	5	5	Беседа, Практика, тестирован ие, контрольная и самостоятельн ая работа
11	Освоение, повторение принципов импровизации Прогоны, батлы, джемы Актерское мастерство	12 8	12 12 8	12 12 8	Показ, Упражнения, Творческая работа
	<b>Всего</b>	<b>324</b>	<b>24</b>	<b>300</b>	

### Учебный план группы четвертого и пятого года обучения

Таблица 4

№ п/п	Разделы, тема	Все го	Теор ия	Пра ктика -ка	Формы аттестации/ко нтроля
1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физ. упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.	3	3		Беседа
2	Терминология аэробики, элементы техники, основы музыкальной грамоты.	5	5		Беседа
3	История возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили. 1. «Old school» 2. «Groovin» 3. «Locking» 4. «New School» 5. «Vogue» 6. «Dancehall» 7. «Popping» 8. «Break	50	2	48	Беседа, Показ, Упражнения, Творческая работа
4	Освоение стилей	40		40	Показ, Упражнения, Творческая работа
5	Танец-отражение музыки с помощью движения. Принципы движений хип-хоп-аэробики. 1. «Изоляция» 2. «Оппозиция» 3. «Противодвижение» 4. «Мультиплексия»	35	2	33	Беседа, Показ, Упражнения, Творческая работа
6	Композиции хип-хоп-аэробики. Составление композиций Освоение рутин	38 38 33		38 38 33	Показ, Упражнения, Творческая работа

7	Стретчинг. 1. Упражнения на гибкость. 2. Упражнения на растягивание	15		15	Показ, Упражнения, Творческая работа
8	ОФП и СПФ	17		17	Показ, Упражнения, Творческая работа
9	Правила соревнований, их организация и поведение	8	4	4	Беседа, Показ, практика, самостоятельная и контрольная работа
10	Разбор проведенных соревнований. Инструкторская и судейская практика.	8	4	4	Беседа, Практика, тестирован ие, контрольная и самостоятельн ая работа
11	Освоение, повторение принципов импровизации Прогоны, батлы, джемы Актерское мастерство	13 13 8		13 13 8	Показ, Упражнения, Творческая работа
<b>Всего</b>		<b>324</b>	<b>20</b>	<b>304</b>	

## Содержание образовательной программы первого года обучения.

### 1. Тема Теория (6 часов).

Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физ. упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.

Строение и функция организма человека.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма, Причина травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой медицинской помощи. Раны и их разновидности.

## **2.Тема (Теория 8 часов)**

### **Терминология хип хоп аэробики, элементы техники, основы музыкальной грамоты.**

Изучение элементов фитнес-аэробики, терминологии.

Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в фитнес - аэробике. Основы композиции и методика составления комбинаций. Требования к ним, компоненты оценки. Способы создания новых элементов

## **3.Тема (Теория 10 часов)**

### **Психологическая, моральная, волевая подготовка спортсмена.**

#### **Воспитательная работа**

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки спортсменов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка спортсменов к предстоящим соревнованиям.

## **4.Тема (Теория 2 часа. Практика 42 часа.)**

### **История возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили.**

#### **Теоретическое занятие (2 часа):**

Ознакомление с Хип-хоп культурой: возникла в Нью-Йорке среди латиноамериканской и афроамериканской молодежи в конце 1960-х годов. Этот стиль, имеющий много общего с рэпом, музыкой scratch и искусством граффити, соединил в себе движения break-dancing и body-popping, и получил международное признание в 1970-х годах. Вслед за этим появление house музыки привнесло уже в хип-хоп целый ряд изменений и сделало этот стиль более свободным.

Сейчас все направления и стили хип-хопа можно сложить в одну дисциплину- хип-хоп-аэробика.

Основные стили хип-хоп-аэробики: Old school, Groovin, Locking, Popping, New school, House.

Представление видеоматериалов по теме с чемпионатов мира и организации FISAF- Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса.

#### **Практические занятия (42 часа):**

Все практические занятия проводятся под музыкальное сопровождение, каждый стиль рассматривается отдельно, начиная с танцевальной разминки,

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

1. «Old school» - «старая школа», танцевальная база-элементы брейк-данса;

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

3. «House» - Органичность этого танцевального направления заложена в музыке хаус, в основе которой лежит синкопированный бит, свойственный латиноамериканской музыке.

#### **5. Тема (Практика 2 часа Теория 38 часов)**

Танец-отражение музыки с помощью движения. Принципы движений хип-хоп-аэробики.

##### Теоретическое занятие(2 часа):

Практические занятия с музыкальным сопровождением. Учащиеся отрабатывают данный вид движения, согласовывая с музыкой.

##### Практические занятия (38 часов):

1. «Изоляция» -движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой.

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

3. «Противодвижение» - (вариант оппозиции) - движение одной части тела навстречу другой.

#### **6. Тема (Практика 44 часов)**

##### Композиции хип-хоп-аэробики.

Практический раздел подразумевает занятия, на которых учащиеся изучают композиции различных стилей хип-хоп-аэробики в сольном, дuetном или командном исполнении. Таким образом, совершенствуясь в полученных знаниях, отрабатывают пройденный материал.

#### **7. Тема (Практика 23 часа)**

##### Стретчинг.

Для проведения практических занятий по данной теме используются гимнастические ковры.

##### **1. Упражнения на гибкость.**

Основной набор упражнений: «складочка», «бабочка», «рыбка», «мостик», перекаты на спине, «крабик».

##### **2. Упражнения на растягивание.**

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

#### **8. Тема (Практика 25 часов)**

##### ОФП и СПФ

Общефизическая подготовка спортсмена и специально физическая подготовка спортсмена.

## **9. Тема (Теория 5 часов. Практика 5 часов)**

### **Правила соревнований, их организация и поведение**

Правила соревнования в соответствии с положением ФИСАФ

Поведение во время соревнований

Организация соревнований

## **10. Тема. (Теория 5 часов. Практика 5 часов)**

### **Разбор проведенных соревнований. Инструкторская и судейская практика.**

Разбор соревнований, исправление, выявление ошибок, плюсов минусов. Судейская и инструкторская практика обучающихся.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и занятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке. Индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке.

#### **Общеразвивающие упражнения.**

**Для рук:** поднимание и опускание, круги руками – вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах

**Для шеи и туловища:** повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды; поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине). Удержание туловища в наклонах, в упорах, сидя с закрепленными ногами и т.д.

**Для ног:** сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой; выпады; махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры и т.д.

#### **Общие физические упражнения, используемые на тренировке**

#### **для всех направлений хип-хоп хореографии**

##### **Разминка:**

1. Вращения головы (по кругу лицом вперед, по квадрату, наклоны вправо-влево, вперед-назад, движение головой вправо-влево (плечи на месте) изолированно от всего тела);

2. Плечевой пояс: движение вправо-влево, изолированно от головы и нижней части тела, движение по квадрату одновременно обоими плечами вместе и в против ход правым и левым плечом;

3. Грудная клетка: движение по квадрату вперёд-влево-назад-вправо, затем в обратную сторону; движение вперёд-центр-назад-центр изолированно от плеч;

4. Наклоны корпуса по квадрату (влево-назад-вправо-вперёд) и вращения по кругу;

5. Вращения тазом (круговые – в правую и левую стороны);

6. Вращения нижних конечностей от бедра (колено поднято до уровня пояса) внутрь и наружу;

7. Вращение коленей стоя (внутрь и наружу) при помощи рук;

8. Вращения ног от колен с удержанием на весу на уровне пояса (внутрь и наружу);

9. Вращение ступней с удержанием ноги на весу по кругу и с опорой носком ступни на полу;

10. Ноги шире плеч, ступни на полу: перекаты с пятки на носок, причём одна нога на носке, другая - на пятке (движение вправо-влево);

11. Вращения рук в плечах по кругу (обеими вперёд-назад и в разноимённые стороны);

12. Вращения рук в локтевых суставах (в одну сторону, в разные стороны, внутрь и наружу) с удержанием локтей на уровне плеч;

13. Вращение кистей рук внутрь и наружу

#### **Растяжка:**

14. В полу приседе (вправо-влево);

15. Шпагат сагиттальный;

16. Шпагат фронтальный;

17. Наклоны корпуса к ногам сидя и в положении стоя;

18. Наклоны корпуса назад («мостик») с опорой на одну и две руки, с удержанием туловища навесу, с переносом веса с одной руки на другую опорой на полу

#### **Специальные упражнения, используемые для некоторых направлений хип-хоп хореографии (по стилям) для занятия BREAKING:**

1. Стойка на одной и двух руках (ноги подняты и вытянуты вверх);

2. Упор на одной руке (локоть в области живота), прыжки из этого положения вверх при отталкивании и приземлении на опорной руке без изменения начального положения тела («turtle»);

3. Передвижение ног по кругу вокруг опоры на руки («дорожка») на шесть шагов (в правую и левую стороны);

4. Переворот вперёд из положения, стоя с опорой на одну и две руки («фляк») и назад;

5. Вращение корпуса и ног навесу с опорой на руки («swipes») из положения полу- приседа с удержанием таза на уровне плеч.

#### **для занятия WAVING («electric boogie»):**

1. Движение рук («волна») - сгибание поочерёдно фаланг, пальцев, кисти, предплечья, плеча и далее разгибание в обратной последовательности - плечо, предплечье, кисть, пальцы, фаланги;

2. «Волна» через тело.

Данные упражнения рекомендуется делать как плавно, так и с фиксацией каждой части отдельно.

для занятия GLIDING («floating»):

для занятия KING-TUT («tutting»):

1. Движения рук от локтевого сустава с положением предплечья и кистей под углом 90°;

2. Постановка ног под углом 90° в полу приседе;

3. Движения рук и ног по типу «египетской фрески» с соблюдением чётких геометрических линий и построением различных фигур, с фиксацией конечных положений рук, ног, головы и корпуса

для занятия KRUMP:

1. Импульс грудной клеткой («chest pop»), выталкивание изнутри наружу в области солнечного сплетения без участия плечевого пояса;

2. Шаг на месте («stomp») с невысоким подскоком и фиксацией корпуса вниз;

3. Прыжок с падением на голеностоп одной ноги плашмя;

4. Поворот корпуса в сторону (резко и с фиксацией конечного положения);

5. Наклон головы к плечу (резко и с фиксацией конечного положения);

6. Прыжок на носки с удержанием веса тела на 1-2 сек., затем приземление на широко расставленные ноги, нахождение баланса тела;

7. Имитация ударов руками («jabs»);

8. Резкие передвижения с отрыванием ног («traveling») в любую сторону.

для занятия HOUSE:

1. Передвижения ног мелкими прыжками на месте, из стороны в сторону;

2. Волнообразные движения корпусом («кач») снизу-вверх;

3. Прыжки из стороны в сторону с припаданием на крайнюю ногу (право-лево); движения ног - колени и стопы вместе-врозь;

4. Вращение с опорой на носок одной ноги.

## **9. Правила соревнований, их организация и поведение.**

Правила организации и проведения соревнований.

Основные разделы правил. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников. Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба

соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении соревнований.

### **НА ТУРНИРАХ, СОРЕВНОВАНИЯХ, СМОТРАХ:**

\*Все танцоры должны уметь с достоинством проигрывать и соответственно выигрывать.

\*Акты насилия или запугивания, направленные на тренера, Организаторов, Судей или танцов недопустимы.

#### **Танцор обязан:**

\*Быть пунктуальным и вести себя должным образом.

\*Дружественно относиться к рядом находящимся танцорам и никогда не позволять быть невнимательным к текущему выступлению.

\*Быть спокойным и воздерживаться от комментариев во время разминки или репетиции в ожидании своего выступления.

\*Делать все возможное, чтобы сохранять чистоту в раздевалках, туалетах и помещений за кулисами, и выносить мусор в установленные места.

\*Относиться к другим танцорам и нациям с уважением, должен удерживаться от создания необязательного шума и движения во время выступлений.

\*Танцор и его болельщики должны воздерживаться от громкого шума, создаваемого горнами, которые могут мешать судьям, аудитории и исполнителям. \*Однако, приветствуется создание хорошей атмосферы и поддержка выступающих.

\*Танцоры должны знать, что они могут быть дисквалифицированы в случае бросания любого предмета на сцену или создания помех для выступающих.

\*Быть хорошим спортивным и танцевальным послом.

\*Каждый танцор всегда должен действовать в дружественной манере по отношению к своим соперникам,

\*Танцоры должны делать все попытки для создания должного и позитивного имиджа танца для аудитории.

#### **Музыка:**

Музыка всегда должна соответствовать возрасту. Слова не должны содержать неприемлемые выражения особенно в категориях Дети и Юниоры.

#### **Тема и Хореография:**

Всегда должны соответствовать возрасту и не должны содержать вульгарности и двусмысленных движений, которые неприемлемы.

#### **Костюм:**

Костюм также должен соответствовать возрасту и не быть неприличным. Он должен быть исполнен в хорошем вкусе.

CD-диски с современной Хип-хоп музыкой.

#### **Разбор проведенных соревнований.**

Каждое соревнование является проверкой всей подготовительной работы, проделанной командой. Подробный разбор проведенных соревнований является неотъемлемой частью учебно-тренировочного

процесса, поэтому тренер обязан очень тщательно и возможно подробней вести учет всех соревнований в своем дневнике.

Наряду с изложением итогов соревнований, включаются перечень выявленных недостатков в подготовке команды.

## **10. Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая обучающихся старших разрядов к организации занятий с младшими обучающимися. Перед обучающимися старших разрядов ставятся следующие требования: уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать основам техники выполнения упражнений, уметь проводить урок с младшими группами; уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для спортсменов младших разрядов; знать правила соревнований, судить соревнования, уметь организовывать.

**Содержание образовательной программы второго года обучения.**

### **1. Тема (Теория 4 часа)**

**Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физ. упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.**

Строение и функция организма человека.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма, Причина травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой медицинской помощи. Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, вовремя и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

### **2. Тема (Теория 4 часа)**

**Терминология аэробики, элементы техники, основы музыкальной грамоты.**

Изучение элементов фитнес-аэробики, терминологии.

Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в фитнес- аэробике. Основы композиции и методика составления комбинаций. Требования к ним, компоненты оценки. Способы создания новых элементов

### **3.Тема (Теория 12 часов)**

**Психологическая, моральная, волевая подготовка спортсмена.**

#### **Воспитательная работа**

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки спортсменов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка спортсменов к предстоящим соревнованиям.

### **4.Тема (Теория 2 часа. Практика 46 часов)**

**История возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили.**

#### **Теория (2 часа):**

Все практические занятия проводятся под музыкальное сопровождение, каждый стиль рассматривается отдельно, начиная с танцевальной разминки, изучения основных базовых элементов стиля, принципов движения, заканчивая составлением, изучением и отработкой композиции по изучаемому стилю хип-хоп-аэробики. Для наглядного примера используются видеоматериалы.

#### **Практика (46 часов)**

1. «Old school» - «старая школа», танцевальная база-элементы брейк-данса;

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

3. «House» - Органичность этого танцевального направления заложена в музыке хаус, в основе которой лежит синкопированный бит, свойственный латиноамериканской музыке.

4. «New school» - «новая школа» волны, импульсы и точки.

5. «Popping» - «замок», изолированные движения рук, но без акцента на кисти (стиль «Майкл Джексон»).

6. «Locking» - «замок», движение рук, в основном кисти.

Уроки также включают в себя все "шаги" фанка, но они, в том числе и кач, выполняются более интенсивно (иногда на подскоках), кроме того, отсутствуют волнообразные фанковские движения. Часто используются соединительные элементы (остановки, сбой ритма). Допускается

использование движений брейка. Основа движения хип-хопа-аэробики - подскоки и подпрыгивания, которые получили название нью-джек-свинг.

**7. «Dancehall» Ямайский** стиль танца, где главным образом важны ступы базовые движения, работа бедрами, корпусом, грудной клеткой

**8. «Vogue»** Стиль основанный из показа мод, где важны четкие позы, четкие работы рук и кистей по траектории.

#### **5. Тема (Теория 2 часа Практика 42 часа)**

#### **Танец-отражение музыки с помощью движения. Принципы движений хип-хоп-аэробики.**

Практические занятия с музыкальным сопровождением. Учащиеся отрабатывают данный вид движения, согласовывая с музыкой.

**1. «Изоляция»** - движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой.

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

**3. «Против движение»** - (вариант оппозиции) - движение одной части тела навстречу другой.

**4. «Мультипликация»** - одно движение, раскладывающееся на множество составляющих за одну ритмическую единицу.

#### **6. Тема (Теория 48 часов)**

#### **Композиции хип-хоп-аэробики.**

Практический раздел подразумевает занятия, на которых учащиеся изучают композиции различных стилей хип-хоп-аэробики в сольном, дуэтном или командном исполнении. Таким образом, совершенствуясь в полученных знаниях, отрабатывают пройденный материал.

#### **7. Тема (Практика 22 часа)**

#### **Стретчинг.**

Для проведения практических занятий по данной теме используются гимнастические ковры.

#### **1. Упражнения на гибкость.**

Основной набор упражнений: «складочка», «бабочка», «рыбка», «мостик», перекаты на спине, «крабик».

#### **2. Упражнения на растягивание.**

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

#### **8. Тема (Практика 26 часов)**

#### **ОФП и СПФ**

Общефизическая подготовка спортсмена и специально физическая подготовка спортсмена.

#### **9. Тема (Теория 2 часа. Практика 2 часа)**

#### **Правила соревнований, их организация и поведение**

Правила соревнования в соответствии с положением ФИСАФ

Поведение во время соревнований

Организация соревнований

## **10. Тема. (Теория 3 часа. Практика 3 часа)**

### **Разбор проведенных соревнований. Инструкторская и судейская практика.**

Разбор соревнований, исправление, выявление ошибок, плюсов минусов. Судейская и инструкторская практика обучающихся

## **11. Тема. (Практика 74 часа)**

### **Индивидуальные занятия/Подготовка к соревнованиям.**

занятия, на которых учащиеся изучают композиции, приводят в совершенство, для дальнейшего выступления в соревнованиях. Готовятся к предстоящим соревнованиям.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке.

Индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке.

### **Общеразвивающие упражнения.**

**Для рук:** поднимание и опускание, круги руками – вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах

**Для шеи и туловища:** повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды; поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине). Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами и т.д.

**Для ног:** сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой; выпады; махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры и т.д.

### **Общие физические упражнения, используемые на тренировке**

#### **для всех направлений хип-хоп хореографии**

##### **Разминка:**

1. Вращения головы (по кругу лицом вперед, по квадрату, наклоны вправо-влево, вперед-назад, движение головой вправо-влево (плечи на месте) изолированно от всего тела);

2. Плечевой пояс: движение вправо-влево, изолированно от головы и нижней части тела, движение по квадрату одновременно обоими плечами вместе и в противоход правым и левым плечом;

3. Грудная клетка: движение по квадрату вперёд-влево-назад-вправо, затем в обратную сторону; движение вперёд-центр-назад-центр изолированно от плеч;

4. Наклоны корпуса по квадрату (влево-назад-вправо-вперёд) и вращения по кругу;

5. Вращения тазом (круговые – в правую и левую стороны);

6. Вращения нижних конечностей от бедра (колено поднято до уровня пояса) внутрь и наружу;

7. Вращение коленей стоя (внутрь и наружу) при помощи рук;

8. Вращения ног от колен с удержанием на весу на уровне пояса (внутрь и наружу);

9. Вращение ступней с удержанием ноги на весу по кругу и с опорой носком ступни на полу;

10. Ноги шире плеч, ступни на полу: перекаты с пятки на носок, причём одна нога на носке, другая - на пятке (движение вправо-влево);

11. Вращения рук в плечах по кругу (обеими вперёд-назад и в разноимённые стороны);

12. Вращения рук в локтевых суставах (в одну сторону, в разные стороны, внутрь и наружу) с удержанием локтей на уровне плеч;

13. Вращение кистей рук внутрь и наружу

**Растяжка:**

14. В полуприседе (вправо-влево);

15. Шпагат сагиттальный;

16. Шпагат фронтальный;

17. Наклоны корпуса к ногам сидя и в положении стоя;

18. Наклоны корпуса назад («мостик») с опорой на одну и две руки, с удержанием туловища навесу, с переносом веса с одной руки на другую опорой на полу

**Специальные упражнения, используемые для некоторых направлений хип-хоп хореографии (по стилям) для занятия**

**LOCKING:**

1. Вращение рук от локтя, вращение кистей при движении предплечья вверх-вниз, фиксация рук в локтевом суставе («lock»), фиксация корпуса с наклоном чуть вперёд, ног в коленях;

2. Прыжки вверх, при приземлении - фиксация всего тела;

3. Прыжки вниз из полуприседа с касанием коленями пола (колени внутрь), прыжки в «позу барьера» (одна нога вытянута, другая согнута в колене);

4. Высокий прыжок вверх (ноги поджаты к корпусу) с приземлением поочерёдно на правую и левую ногу.

**для занятия BREAKING:**

1. Стойка на одной и двух руках (ноги подняты и вытянуты вверх);

2. Упор на одной руке (локоть в области живота), прыжки из этого положения вверх при отталкивании и приземлении на опорной руке без изменения начального положения тела («turtle»);

3. Передвижение ног по кругу вокруг опоры на руки («дорожка») на шесть шагов (в правую и левую стороны);

4. Переворот вперёд из положения стоя с опорой на одну и две руки («фляк») и назад;

5. Вращение корпуса и ног навесу с опорой на руки («swipes») из положения полуприседа с удержанием таза на уровне плеч.

**для занятия WAVING («electric boogie»):**

1. Движение рук («волна») - сгибание поочерёдно фаланг, пальцев, кисти, предплечья, плеча и далее разгибание в обратной последовательности - плечо, предплечье, кисть, пальцы, фаланги;

2. «Волна» через тело.

Данные упражнения рекомендуется делать как плавно, так и с фиксацией каждой части отдельно.

**для занятия GLIDING («floating»):**

1. Плавные скользящие движения ног («glide») от ступней с «заездом» на носок одной ноги, затем плавное возвратное движение с «заездом» на носок другой ноги;

2. С той же техникой передвижение по окружности то лицом, то спиной к центру круга поочерёдно через шаг.

**для занятия KING-TUT («tutting»):**

1. Движения рук от локтевого сустава с положением предплечья и кистей под углом 90°;

2. Постановка ног под углом 90° в полу приседе;

3. Движения рук и ног по типу «египетской фрески» с соблюдением чётких геометрических линий и построением различных фигур, с фиксацией конечных положений рук, ног, головы и корпуса.

**для занятия KRUMP:**

1. Импульс грудной клеткой («chest pop»), выталкивание изнутри наружу в области солнечного сплетения без участия плечевого пояса;

2. Шаг на месте («stomp») с невысоким подскоком и фиксацией корпуса вниз;

3. Прыжок с падением на голеностоп одной ноги плашмя;

4. Поворот корпуса в сторону (резко и с фиксацией конечного положения);

5. Наклон головы к плечу (резко и с фиксацией конечного положения);

6. Прыжок на носки с удержанием веса тела на 1-2 сек., затем приземление на широко расставленные ноги, нахождение баланса тела;

7. Имитация ударов руками («jabs»);

8. Резкие передвижения с отрыванием ног («traveling») в любую сторону.

**для занятия HOUSE:**

1. Передвижения ног мелкими прыжками на месте, из стороны в сторону;
2. Волнообразные движения корпусом («кач») снизу-вверх;
3. Прыжки из стороны в сторону с припаданием на крайнюю ногу (право-лево); движения ног - колени и стопы вместе-врозь;
4. Вращение с опорой на носок одной ноги.

**для занятия NEW STYLE:**

1. Передвижения вправо-влево с плавными волнообразными импульсами корпуса на контрасте плавности и фиксирования различных частей тела;
2. Повороты корпуса и покачивания из стороны в сторону с ритмичной фиксацией конечных положений;
3. Широкие амплитудные движения рук прямых и со сгибанием в локтевых суставах.

**9.Правила соревнований, их организация и поведение.**

Правила организации и проведения соревнований.

Основные разделы правил. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников. Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении соревнований.

**НА ТУРНИРАХ, СОРЕВНОВАНИЯХ, СМОТРАХ:**

\*Все танцоры должны уметь с достоинством проигрывать и соответственно выигрывать.

\*Акты насилия или запугивания, направленные на тренера, Организаторов, Судей или танцоров недопустимы.

Танцор обязан:

\*Быть пунктуальным и вести себя должным образом.

\*Дружественно относиться к рядом находящимся танцорам и никогда не позволять быть невнимательным к текущему выступлению.

\*Быть спокойным и воздерживаться от комментариев во время разминки или репетиции в ожидании своего выступления.

\*Делать все возможное, чтобы сохранять чистоту в раздевалках, туалетах и помещений за кулисами, и выносить мусор в установленные места.

\*Относиться к другим танцорам и нациям с уважением, должен удерживаться от создания необязательного шума и движения во время выступлений.

\*Танцор и его болельщики должны воздерживаться от громкого шума, создаваемого горнами, которые могут мешать судьям, аудитории и

исполнителям. \*Однако, приветствуется создание хорошей атмосферы и поддержка выступающих.

\*Танцоры должны знать, что они могут быть дисквалифицированы в случае бросания любого предмета на сцену или создания помех для выступающих.

\*Быть хорошим спортивным и танцевальным послом.

\*Каждый танцор всегда должен действовать в дружественной манере по отношению к своим соперникам,

\*Танцоры должны делать все попытки для создания должного и позитивного имиджа танца для аудитории.

### **Музыка:**

Музыка всегда должна соответствовать возрасту. Слова не должны содержать неприемлемые выражения особенно в категориях Дети и Юниоры.

### **Тема и Хореография:**

Всегда должны соответствовать возрасту и не должны содержать вульгарности и двусмысленных движений, которые неприемлемы.

### **Костюм:**

Костюм также должен соответствовать возрасту и не быть неприличным. Он должен быть исполнен в хорошем вкусе.

CD-диски с современной Хип-хоп музыкой.

## **10.Разбор проведенных соревнований.**

Каждое соревнование является проверкой всей подготовительной работы, проделанной командой. Подробный разбор проведенных соревнований является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, поэтому тренер обязан очень тщательно и возможно подробней вести учет всех соревнований в своем дневнике.

Наряду с изложением итогов соревнований, включаются перечень выявленных недостатков в подготовке команды.

## **11. Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими учащимися. Перед учащимися старших разрядов ставятся следующие требования: уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать основам техники выполнения упражнений, уметь проводить урок с младшими группами; уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для спортсменов младших разрядов; знать правила соревнований, судить соревнования, уметь организовывать.

## **Материально-техническое обеспечение программы «Хип-хоп-аэробика»**

- музыкальный центр;
- музыкальные носители (CD-диски, flesh-накопители) с аудиозаписями;

- Видеоматериалы, ноутбук. Видео с различных выступлений и чемпионатов высокого уровня (чемпионаты мира по хип-хоп-аэробике, выступления FISAF);
- Гимнастические ковры для занятий по Стретчингу.

### **Содержание образовательной программы третьего года обучения.**

#### **1. Тема (Теория 3 часа)**

**Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физ. упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж**Строение и функция организма человека.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма, Причина травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой медицинской помощи. Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

#### **2. Тема (Теория 7 часов)**

**Терминология аэробики, элементы техники, основы музыкальной грамоты.**

Изучение элементов фитнес-аэробики, терминологии.

Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в фитнес- аэробике. Основы композиции и методика составления комбинаций. Требования к ним, компоненты оценки. Способы создания новых элементов

#### **3. Тема (Теория 2 часа. Практика 48 часов)**

**История возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили.**

**Теория (2 часа):**

Все практические занятия проводятся под музыкальное сопровождение, каждый стиль рассматривается отдельно, начиная с танцевальной разминки,

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

### **Практика (48 часов:)**

1. «Old school» - «старая школа», танцевальная база-элементы брейк-данса;

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

3. «House» - Органичность этого танцевального направления заложена в музыке хаус, в основе которой лежит синкопированный бит, свойственный латиноамериканской музыке.

4. «New school» - «новая школа» волны, импульсы и точки.

5. «Popping» - «замок», изолированные движения рук, но без акцента на кисти (стиль «Майкл Джексон»).

6. «Locking» - «замок», движение рук, в основном кисти.

Уроки также включают в себя все "шаги" фанка, но они, в том числе и кач, выполняются более интенсивно (иногда на подскоках), кроме того, отсутствуют волнообразные фанковские движения. Часто используются соединительные элементы (остановки, сбой ритма). Допускается использование движений брейка. Основа движения хип-хопа-аэробики - подскoki и подпрыгивания, которые получили название нью-джек-свинг.

9. «Dancehall» Ямайский стиль танца, где главным образом важны ступы базовые движения, работа бедрами, корпусом, грудной клеткой.

10. «Vogue» Стиль основанный из показа мод, где важны четкие позы, четкие работы рук и кистей по траектории.

### **4 Тема (Практика, 35 часов)**

#### **Освоение стилей:**

Практические занятия с музыкальным сопровождением. Учащиеся отрабатывают, осваивают изученные стили хип-хоп аэробики.

### **5.Тема (Теория 2 часа. Практика 38 часов)**

#### **Танец-отражение музыки с помощью движения. Принципы движений хип-хоп-аэробики.**

Практические занятия с музыкальным сопровождением. Учащиеся отрабатывают данный вид движения, согласовывая с музыкой.

1. «Изоляция» - движение, осуществляющее одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой.

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

3. «Противодвижение» - (вариант оппозиции) - движение одной части тела навстречу другой.

4. «Мультипликация» - одно движение, раскладывающееся на множество составляющих за одну ритмическую единицу.

### **6.Тема (Практика 100 часов)**

## **Композиции хип-хоп-аэробики. (Практика 35 часов)**

Практический раздел подразумевает занятия, на которых учащиеся изучают композиции различных стилей хип-хоп-аэробики в сольном, дуэтном или командном исполнении. Таким образом, совершенствуясь в полученных знаниях, отрабатывают пройденный материал.

## **Составление композиций (Практика 35 часов)**

Практический раздел подразумевает занятия, на которых учащиеся составляют сами композиции, придумывают связки, танцевальные движения, тем самым совершенствуя свои знания и дополняют свой опыт.

## **Освоение рутин (Практика 30 часов)**

Рутина - более координационно сложная композиция в отличие от вариации, имеет более сложный ритмический рисунок. Рутина направлена для наработки определенной техники исполнения (скорость, пластика, и т.д.)

## **7. Тема (Практика 20 часов)**

### **Стретчинг.**

Для проведения практических занятий по данной теме используются гимнастические ковры.

#### **1. Упражнения на гибкость.**

Основной набор упражнений: «складочка», «бабочка», «рыбка», «мостик», перекаты на спине, «крабик».

#### **2. Упражнения на растягивание.**

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

## **8. Тема (Практика 20 часов)**

### **ОФП и СПФ**

Общефизическая подготовка спортсмена и специально физическая подготовка спортсмена.

#### **9. Тема (Теория 5 часов. Практика 5 часов)**

### **Правила соревнований, их организация и поведение**

Правила соревнования в соответствии с положением ФИСАФ

Поведение во время соревнований

Организация соревнований

#### **10. Тема. (Теория 5 часов. Практика 5 часов)**

### **Разбор проведенных соревнований. Инструкторская и судейская практика.**

Разбор соревнований, исправление, выявление ошибок, плюсов минусов. Судейская и инструкторская практика обучающихся

## **11. Тема. (Практика 32 часа)**

### **Освоение, повторение принципов импровизации (Практика 12 часов)**

Различные творческие задания на развитие импровизации, воображения, раскрытия творческих способностей, избавление от зажимов, работу в команде.

### **Прогоны, батлы, джемы (Практика 12 часов)**

Практика импровизации и применение наработанного материала.

Подготовка к соревнованиям - как вести себя на площадке и за кулисами, танцевальная стратегия на турнире, наработка танцевальной и физической выносливости. Практика импровизации и применение наработанного материала.

### ***Актёрское мастерство (Практика 8 часов)***

Избавление от зажимов, развитие артистизма.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке.

Индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке.

#### **Обще развивающие упражнения.**

**Для рук:** поднимание и опускание, круги руками – вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах

**Для шеи и туловища:** повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды; поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине). Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами и т.д.

**Для ног:** сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой; выпады; махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры и т.д.

#### **Общие физические упражнения, используемые на тренировке**

**для всех направлений хип-хоп хореографии**

##### **Разминка:**

1. Вращения головы (по кругу лицом вперед, по квадрату, наклоны вправо-влево, вперед-назад, движение головой вправо-влево (плечи на месте) изолированно от всего тела);

2. Плечевой пояс: движение вправо-влево, изолированно от головы и нижней части тела, движение по квадрату одновременно обоими плечами вместе и в противоход правым и левым плечом;

3. Грудная клетка: движение по квадрату вперед-влево-назад-вправо, затем в обратную сторону; движение вперед-центр-назад-центр изолированно от плеч;

4. Наклоны корпуса по квадрату (влево-назад-вправо-влево) и вращения по кругу;

5. Вращения тазом (круговые – в правую и левую стороны);
6. Вращения нижних конечностей от бедра (колено поднято до уровня пояса) внутрь и наружу;
7. Вращение коленей стоя (внутрь и наружу) при помощи рук;
8. Вращения ног от колен с удержанием на весу на уровне пояса (внутрь и наружу);
9. Вращение ступней с удержанием ноги на весу по кругу и с опорой носком ступни на полу;
10. Ноги шире плеч, ступни на полу: перекаты с пятки на носок, причём одна нога на носке, другая - на пятке (движение вправо-влево);
11. Вращения рук в плечах по кругу (обеими вперёд-назад и в разноимённые стороны);
12. Вращения рук в локтевых суставах (в одну сторону, в разные стороны, внутрь и наружу) с удержанием локтей на уровне плеч;
13. Вращение кистей рук внутрь и наружу

**Растяжка:**

14. В полуприседе (вправо-влево);
15. Шпагат сагиттальный;
16. Шпагат фронтальный;
17. Наклоны корпуса к ногам сидя и в положении стоя;
18. Наклоны корпуса назад («мостик») с опорой на одну и две руки, с удержанием туловища навесу, с переносом веса с одной руки на другую опорой на полу

**Специальные упражнения, используемые для некоторых направлений хип-хоп хореографии (по стилям) для занятия**

**LOCKING:**

1. Вращение рук от локтя, вращение кистей при движении предплечья вверх-вниз, фиксация рук в локтевом суставе («lock»), фиксация корпуса с наклоном чуть вперёд, ног в коленях;
2. Прыжки вверх, при приземлении - фиксация всего тела;
3. Прыжки вниз из полуприседа с касанием коленями пола (колени внутрь), прыжки в «позу барьериста» (одна нога вытянута, другая согнута в колене);
4. Высокий прыжок вверх (ноги поджаты к корпусу) с приземлением поочерёдно на правую и левую ногу.

**для занятия BREAKING:**

1. Стойка на одной и двух руках (ноги подняты и вытянуты вверх);
2. Упор на одной руке (локоть в области живота), прыжки из этого положения вверх при отталкивании и приземлении на опорной руке без изменения начального положения тела («turtle»);
3. Передвижение ног по кругу вокруг опоры на руки («дорожка») на шесть шагов (в правую и левую стороны);
4. Переворот вперёд из положения стоя с опорой на одну и две руки («фляк») и назад;

5. Вращение корпуса и ног навесу с опорой на руки («swipes») из положения полуприседа с удержанием таза на уровне плеч.

**для занятия WAVING («electric boogie»):**

1. Движение рук («волна») - сгибание поочерёдно фаланг, пальцев, кисти, предплечья, плеча и далее разгибание в обратной последовательности - плечо, предплечье, кисть, пальцы, фаланги;

2. «Волна» через тело.

Данные упражнения рекомендуется делать как плавно, так и с фиксацией каждой части отдельно.

**для занятия GLIDING («floating»):**

1. Плавные скользящие движения ног («glide») от ступней с «заездом» на носок одной ноги, затем плавное возвратное движение с «заездом» на носок другой ноги;

2. С той же техникой передвижение по окружности то лицом, то спиной к центру круга поочерёдно через шаг.

**для занятия KING-TUT («tutting»):**

1. Движения рук от локтевого сустава с положением предплечья и кистей под углом 90°;

2. Постановка ног под углом 90° в полу приседе;

3. Движения рук и ног по типу «египетской фрески» с соблюдением чётких геометрических линий и построением различных фигур, с фиксацией конечных положений рук, ног, головы и корпуса.

**для занятия KRUMP:**

1. Импульс грудной клеткой («chest pop»), выталкивание изнутри наружу в области солнечного сплетения без участия плечевого пояса;

2. Шаг на месте («stomp») с невысоким подскоком и фиксацией корпуса вниз;

3. Прыжок с падением на голеностоп одной ноги плашмя;

4. Поворот корпуса в сторону (резко и с фиксацией конечного положения);

5. Наклон головы к плечу (резко и с фиксацией конечного положения);

6. Прыжок на носки с удержанием веса тела на 1-2 сек., затем приземление на широко расставленные ноги, нахождение баланса тела;

7. Имитация ударов руками («jabs»);

8. Резкие передвижения с отрыванием ног («traveling») в любую сторону.

**для занятия HOUSE:**

1. Передвижения ног мелкими прыжками на месте, из стороны в сторону;

2. Волнообразные движения корпусом («кач») снизу-вверх;

3. Прыжки из стороны в сторону с припаданием на крайнюю ногу (право-лево); движения ног - колени и стопы вместе-врозь;

4. Вращение с опорой на носок одной ноги.

**для занятия NEW STYLE:**

1. Передвижения вправо-влево с плавными волнообразными импульсами корпуса на контрасте плавности и фиксирования различных частей тела;

2. Повороты корпуса и покачивания из стороны в сторону с ритмичной фиксацией конечных положений;

3. Широкие амплитудные движения рук прямых и со сгибанием в локтевых суставах.

### **9. Правила соревнований, их организация и поведение.**

Правила организации и проведения соревнований.

Основные разделы правил. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников. Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении соревнований.

### **НА ТУРНИРАХ, СОРЕВНОВАНИЯХ, СМОТРАХ:**

\*Все танцоры должны уметь с достоинством проигрывать и соответственно выигрывать.

\*Акты насилия или запугивания, направленные на тренера, Организаторов, Судей или танцоров недопустимы.

Танцор обязан:

\*Быть пунктуальным и вести себя должным образом.

\*Дружественно относиться к рядом находящимся танцорам и никогда не позволять быть невнимательным к текущему выступлению.

\*Быть спокойным и воздерживаться от комментариев во время разминки или репетиции в ожидании своего выступления.

\*Делать все возможное, чтобы сохранять чистоту в раздевалках, туалетах и помещений за кулисами, и выносить мусор в установленные места.

\*Относиться к другим танцорам и нациям с уважением, должен удерживаться от создания необязательного шума и движения во время выступлений.

\*Танцор и его болельщики должны воздерживаться от громкого шума, создаваемого горнами, которые могут мешать судьям, аудитории и исполнителям. \*Однако, приветствуется создание хорошей атмосферы и поддержка выступающих.

\*Танцоры должны знать, что они могут быть дисквалифицированы в случае бросания любого предмета на сцену или создания помех для выступающих.

\*Быть хорошим спортивным и танцевальным послом.

\*Каждый танцор всегда должен действовать в дружественной манере по отношению к своим соперникам,

\*Танцоры должны делать все попытки для создания должного и позитивного имиджа танца для аудитории.

#### **Музыка:**

Музыка всегда должна соответствовать возрасту. Слова не должны содержать неприемлемые выражения особенно в категориях Дети и Юниоры.

#### **Тема и Хореография:**

Всегда должны соответствовать возрасту и не должны содержать вульгарности и двусмысленных движений, которые неприемлемы.

#### **Костюм:**

Костюм также должен соответствовать возрасту и не быть неприличным. Он должен быть исполнен в хорошем вкусе.

CD-диски с современной Хип-хоп музыкой.

#### **9.1. Разбор проведенных соревнований.**

Каждое соревнование является проверкой всей подготовительной работы, проделанной командой. Подробный разбор проведенных соревнований является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, поэтому тренер обязан очень тщательно и возможно подробней вести учет всех соревнований в своем дневнике.

Наряду с изложением итогов соревнований, включаются перечень выявленных недостатков в подготовке команды.

#### **10. Инструкторская и судейская практика**

#### **Содержание образовательной программы четвертого и пятого годов обучения.**

##### **1. Тема (Теория 3 часа)**

**Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физ. упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.**

Строение и функция организма человека.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма, Причина травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой медицинской помощи. Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

## **2.Тема (Теория 7 часов)**

### **Терминология аэробики, элементы техники, основы музыкальной грамоты.**

Изучение элементов фитнес-аэробики, терминологии.

Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Значение музыки в фитнес- аэробике. Основы композиции и методика составления комбинаций. Требования к ним, компоненты оценки. Способы создания новых элементов

## **3.Тема (Теория 2 часа. Практика 48 часов)**

### **История возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили.**

#### **Теория (2 часа):**

Все практические занятия проводятся под музыкальное сопровождение, каждый стиль рассматривается отдельно, начиная с танцевальной разминки, изучения основных базовых элементов стиля, принципов движения, заканчивая составлением, изучением и отработкой композиции по изучаемому стилю хип-хоп-аэробики. Для наглядного примера используются видеоматериалы.

#### **Практика (48 часов:)**

1. «Old school» - «старая школа», танцевальная база-элементы брейк-данса;

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

3. «House» - Органичность этого танцевального направления заложена в музыке хаус, в основе которой лежит синкопированный бит, свойственный латиноамериканской музыке.

4. «New school» - «новая школа» волны, импульсы и точки.

5. «Popping» - «замок», изолированные движения рук, но без акцента на кисти (стиль «Майкл Джексон»).

6. «Locking» - «замок», движение рук, в основном кисти.

Уроки также включают в себя все "шаги" фанка, но они, в том числе и кач, выполняются более интенсивно (иногда на подскоках), кроме того, отсутствуют волнообразные фанковские движения. Часто используются соединительные элементы (остановки, сбой ритма). Допускается использование движений брейка. Основа движения хип-хопа-аэробики - подскoki и подпрыгивания, которые получили название нью-джек-свинг.

9. «Dancehall» Ямайский стиль танца, где главным образом важны ступы базовые движения, работа бедрами, корпусом, грудной клеткой.

**10. «Vogue»** Стиль основанный из показа мод, где важны четкие позы, четкие работы рук и кистей по траектории.

**4 Тема (Практика, 40 часов)**

**Освоение стилей:**

Практические занятия с музыкальным сопровождением. Учащиеся отрабатывают, осваивают изученные стили хип-хоп аэробики.

**5. Тема (Теория 2 часа. Практика 33 часа)**

**Танец-отражение музыки с помощью движения. Принципы движений хип-хоп-аэробики.**

Практические занятия с музыкальным сопровождением. Учащиеся отрабатывают данный вид движения, согласовывая с музыкой.

**1. «Изоляция»** - движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой.

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

**3. «Противодвижение»** - (вариант оппозиции) - движение одной части тела навстречу другой.

**4. «Мультиплексия»** - одно движение, раскладывающееся на множество составляющих за одну ритмическую единицу.

**6. Тема (Практика 109 часов)**

**Композиции хип-хоп-аэробики. (Практика 38 часов)**

Практический раздел подразумевает занятия, на которых учащиеся изучают композиции различных стилей хип-хоп-аэробики в сольном, дуэтном или командном исполнении. Таким образом, совершенствуясь в полученных знаниях, отрабатывают пройденный материал.

**Составление композиций (Практика 38 часов)**

Практический раздел подразумевает занятия, на которых учащиеся составляют сами композиции, придумывают связки, танцевальные движения, тем самым совершенствуя свои знания и дополняют свой опыт.

**Освоение рутин (Практика 33 часа)**

Рутина - более координационно сложная композиция в отличие от вариаций, имеет более сложный ритмический рисунок. Рутина направлена для наработки определенной техники исполнения (скорость, пластика, и т.д.)

**7. Тема (Практика 15 часов)**

**Стретчинг.**

Для проведения практических занятий по данной теме используются гимнастические ковры.

**1. Упражнения на гибкость.**

Основной набор упражнений: «складочка», «бабочка», «рыбка», «мостик», перекаты на спине, «крабик».

**2. Упражнения на растягивание.**

Основной набор упражнений: выпады; шагаты: продольный левый, продольный правый, поперечный, «захват ноги», «мах в кольцо».

**8. Тема (Практика 18 часов)**

## **ОФП и СПФ**

Общефизическая подготовка спортсмена и специально физическая подготовка спортсмена.

### **9.Тема (Теория 4 часа. Практика 4 часа)**

#### **Правила соревнований, их организация и поведение**

Правила соревнования в соответствии с положением ФИСАФ

Поведение во время соревнований

Организация соревнований

### **10.Тема. (Теория 4 часа. Практика 4 часа)**

#### **Разбор проведенных соревнований. Инструкторская и судейская практика.**

Разбор соревнований, исправление, выявление ошибок, плюсов минусов. Судейская и инструкторская практика обучающихся

### **11.Тема. (Практика 36 часов)**

#### **Освоение, повторение принципов импровизации (Практика 14 часов)**

Различные творческие задания на развитие импровизации, воображения, раскрытия творческих способностей, избавление от зажимов, работу в команде.

#### **Прогоны, батлы, джемы (Практика 14 часов )**

Практика импровизации и применение наработанного материала.

Подготовка к соревнованиям - как вести себя на площадке и за кулисами, танцевальная стратегия на турнире, наработка танцевальной и физической выносливости. Практика импровизации и применение наработанного материала.

#### **Актерское мастерство (Практика 8 часов)**

Избавление от зажимов, развитие артистизма.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке.

Индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке.

#### **Общеразвивающие упражнения.**

**Для рук:** поднимание и опускание, круги руками – вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах

**Для шеи и туловища:** повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды; поднимание туловища из исходного

положения лежа на животе (спине). Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами и т.д.

**Для ног:** сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой; выпады; махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры и т.д.

### **Общие физические упражнения, используемые на тренировке для всех направлений хип-хоп хореографии**

#### **Разминка:**

1. Вращения головы (по кругу лицом вперед, по квадрату, наклоны вправо-влево, вперед-назад, движение головой вправо-влево (плечи на месте) изолированно от всего тела);

2. Плечевой пояс: движение вправо-влево, изолированно от головы и нижней части тела, движение по квадрату одновременно обоими плечами вместе и в противодействие правым и левым плечом;

3. Грудная клетка: движение по квадрату вперед-влево-назад-вправо, затем в обратную сторону; движение вперед-центр-назад-центр изолированно от плеч;

4. Наклоны корпуса по квадрату (влево-назад-вправо-влево) и вращения по кругу;

5. Вращения тазом (круговые – в правую и левую стороны);

6. Вращения нижних конечностей от бедра (колено поднято до уровня пояса) внутрь и наружу;

7. Вращение коленей стоя (внутрь и наружу) при помощи рук;

8. Вращения ног от колен с удержанием на весу на уровне пояса (внутрь и наружу);

9. Вращение ступней с удержанием ноги на весу по кругу и с опорой носком ступни на полу;

10. Ноги шире плеч, ступни на полу: перекаты с пятки на носок, причём одна нога на носке, другая - на пятке (движение вправо-влево);

11. Вращения рук в плечах по кругу (обеими вперед-назад и в разноимённые стороны);

12. Вращения рук в локтевых суставах (в одну сторону, в разные стороны, внутрь и наружу) с удержанием локтей на уровне плеч;

13. Вращение кистей рук внутрь и наружу

#### **Растяжка:**

14. В полуприседе (вправо-влево);

15. Шпагат сагиттальный;

16. Шпагат фронтальный;

17. Наклоны корпуса к ногам сидя и в положении стоя;

18. Наклоны корпуса назад («мостик») с опорой на одну и две руки, с удержанием туловища на весу, с переносом веса с одной руки на другую опорой на полу

**Специальные упражнения, используемые для некоторых направлений хип-хоп хореографии (по стилям) для занятия**  
**LOCKING:**

1. Вращение рук от локтя, вращение кистей при движении предплечья вверх-вниз, фиксация рук в локтевом суставе («lock»), фиксация корпуса с наклоном чуть вперёд, ног в коленях;
2. Прыжки вверх, при приземлении - фиксация всего тела;
3. Прыжки вниз из полуприседа с касанием коленями пола (колени внутрь), прыжки в «позу барьериста» (одна нога вытянута, другая согнута в колене);
4. Высокий прыжок вверх (ноги поджаты к корпусу) с приземлением поочерёдно на правую и левую ногу.

**для занятия BREAKING:**

1. Стойка на одной и двух руках (ноги подняты и вытянуты вверх);
2. Упор на одной руке (локоть в области живота), прыжки из этого положения вверх при отталкивании и приземлении на опорной руке без изменения начального положения тела («turtle»);
3. Передвижение ног по кругу вокруг опоры на руки («дорожка») на шесть шагов (в правую и левую стороны);
4. Переворот вперёд из положения стоя с опорой на одну и две руки («фляк») и назад;
5. Вращение корпуса и ног навесу с опорой на руки («swipes») из положения полуприседа с удержанием таза на уровне плеч.

**для занятия WAVING («electric boogie»):**

1. Движение рук («волна») - сгибание поочерёдно фаланг, пальцев, кисти, предплечья, плеча и далее разгибание в обратной последовательности - плечо, предплечье, кисть, пальцы, фаланги;
2. «Волна» через тело.

Данные упражнения рекомендуется делать как плавно, так и с фиксацией каждой части отдельно.

**для занятия GLIDING («floating»):**

1. Плавные скользящие движения ног («glide») от ступней с «заездом» на носок одной ноги, затем плавное возвратное движение с «заездом» на носок другой ноги;
2. С той же техникой передвижение по окружности то лицом, то спиной к центру круга поочерёдно через шаг.

**для занятия KING-TUT («tutting»):**

1. Движения рук от локтевого сустава с положением предплечья и кистей под углом 90°;
2. Постановка ног под углом 90° в полу приседе;
3. Движения рук и ног по типу «египетской фрески» с соблюдением чётких геометрических линий и построением различных фигур, с фиксацией конечных положений рук, ног, головы и корпуса.

**для занятия KRUMP:**

1. Импульс грудной клеткой («chest pop»), выталкивание изнутри наружу в области солнечного сплетения без участия плечевого пояса;
2. Шаг на месте («stomp») с невысоким подскоком и фиксацией корпуса вниз;
3. Прыжок с падением на голеностоп одной ноги плашмя;
4. Поворот корпуса в сторону (резко и с фиксацией конечного положения);
5. Наклон головы к плечу (резко и с фиксацией конечного положения);
6. Прыжок на носки с удержанием веса тела на 1-2 сек., затем приземление на широко расставленные ноги, нахождение баланса тела;
7. Имитация ударов руками («jabs»);
8. Резкие передвижения с отрыванием ног («traveling») в любую сторону.

**для занятия HOUSE:**

1. Передвижения ног мелкими прыжками на месте, из стороны в сторону;
2. Волнообразные движения корпусом («кач») снизу-вверх;
3. Прыжки из стороны в сторону с припаданием на крайнюю ногу (право-лево); движения ног - колени и стопы вместе-врозь;
4. Вращение с опорой на носок одной ноги.

**для занятия NEW STYLE:**

1. Передвижения вправо-влево с плавными волнообразными импульсами корпуса на контрасте плавности и фиксирования различных частей тела;
2. Повороты корпуса и покачивания из стороны в сторону с ритмичной фиксацией конечных положений;
3. Широкие амплитудные движения рук прямых и со сгибанием в локтевых суставах.

**9.Правила соревнований, их организация и поведение.**

Правила организации и проведения соревнований.

Основные разделы правил. Задачи и характер соревнований. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Работа мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов. Допуск к участию в соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров. Требования к снаряжению (личному и групповому) и форме одежды участников. Порядок снятия команд и участников. Состав судейской коллегии в зависимости от масштаба соревнований, главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении соревнований.

**НА ТУРНИРАХ, СОРЕВНОВАНИЯХ, СМОТРАХ:**

\*Все танцоры должны уметь с достоинством проигрывать и соответственно выигрывать.

\*Акты насилия или запугивания, направленные на тренера, Организаторов, Судей или танцоров недопустимы.

Танцор обязан:

\*Быть пунктуальным и вести себя должным образом.

\*Дружественно относиться к рядом находящимся танцорам и никогда не позволять быть невнимательным к текущему выступлению.

\*Быть спокойным и воздерживаться от комментариев во время разминки или репетиции в ожидании своего выступления.

\*Делать все возможное, чтобы сохранять чистоту в раздевалках, туалетах и помещений за кулисами, и выносить мусор в установленные места.

\*Относиться к другим танцорам и нациям с уважением, должен удерживаться от создания необязательного шума и движения во время выступлений.

\*Танцор и его болельщики должны воздерживаться от громкого шума, создаваемого горнами, которые могут мешать судьям, аудитории и исполнителям. \*Однако, приветствуется создание хорошей атмосферы и поддержка выступающих.

\*Танцоры должны знать, что они могут быть дисквалифицированы в случае бросания любого предмета на сцену или создания помех для выступающих.

\*Быть хорошим спортивным и танцевальным послом.

\*Каждый танцор всегда должен действовать в дружественной манере по отношению к своим соперникам,

\*Танцоры должны делать все попытки для создания должного и позитивного имиджа танца для аудитории.

### **Музыка:**

Музыка всегда должна соответствовать возрасту. Слова не должны содержать неприемлемые выражения особенно в категориях Дети и Юниоры.

### **Тема и Хореография:**

Всегда должны соответствовать возрасту и не должны содержать вульгарности и двусмысленных движений, которые неприемлемы.

### **Костюм:**

Костюм также должен соответствовать возрасту и не быть неприличным. Он должен быть исполнен в хорошем вкусе.

СД-диски с современной Хип-хоп музыкой.

### **9.1. Разбор проведенных соревнований.**

Каждое соревнование является проверкой всей подготовительной работы, проделанной командой. Подробный разбор проведенных соревнований является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, поэтому тренер обязан очень тщательно и возможно подробней вести учет всех соревнований в своем дневнике.

Наряду с изложением итогов соревнований, включаются перечень выявленных недостатков в подготовке команды.

### **10. Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими учащимися. Перед учащимися старших разрядов ставятся следующие

требования: уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать основам техники выполнения упражнений, уметь проводить урок с младшими группами; уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для спортсменов младших разрядов; знать правила соревнований, судить соревнования, уметь организовывать.

#### **1.4 Планируемые результаты обучения по курсу образовательной программы**

Результатом реализации программы по хип-хоп аэробики 1 (первого) года обучения следует считать:

##### Личностные (воспитательные):

- сформированность общей культуры личности обучающихся, способность адаптироваться в современном обществе;
- приобщенность потребности личности в здоровом образе жизни;
- воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств обучающихся, чувства ответственности, активности, умения взаимодействовать со сверстниками.

##### Метапредметные (развивающие):

- сформированность музыкально - ритмических навыков;
- развитость и совершенство двигательных умения и навыков;
- развитость двигательной культуры (сила мышц, эластичность связок, подвижность суставов, гибкость);
- укрепление здоровье и повышение работоспособности обучающихся.

##### Предметные (обучающие):

- овладение приемами и навыками правильных и выразительных движений художественной гимнастики;
- приобретение обучающимися теоретических знания в области гигиены, закаливания, здорового образа жизни;
- обучение приемам самостоятельной и групповой работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

Результатом реализации программы по хип-хоп аэробики 2 (второго) года обучения следует считать:

##### Личностные (воспитательные) результаты:

- добиваться поставленных целей и умение работать в коллективе;
- сформированность общей культуры, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом развитии;
- сформированность культуры здорового и безопасного образа жизни, сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности;
- сформированность психологической культуры и компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме,

гражданской позиции, взглядов, убеждений, готовности к достойному служению интересам общества и государства.

- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни.

Метапредметные (развивающие) результаты:

- развитие умения самостоятельно принимать решения;
- сформированность интеллектуальных навыков: образное мышление, активная речь, внимание, все виды памяти;
- приобретение опыта межличностного общения и решения нестандартных ситуаций;
- сформированность умения работать по предложенным инструкциям;
- сформированность умения правильно выполнять комплекс упражнений для развития основных физических качеств и выполнять ранее изученные приёмы.

Предметные (обучающие) результаты:

- умение выполнять комплекс упражнений для формирования правильной осанки;
- умение выполнять основные элементы хип-хоп аэробики;
- умение выполнять упражнения в различных видах формирований;
- умение выполнять простейшие акробатические элементы.
- сформированность комплекса специальных знаний и умений по хип-хоп аэробике.

Результатом реализации программы по хип-хоп аэробики 3 (третьего) года обучения следует считать:

Личностные (воспитательные) результаты:

- добиваться поставленных целей и умение работать в коллективе;
- сформированность общей культуры, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом развитии;
- сформированность культуры здорового и безопасного образа жизни, сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности;
- воспитание доброжелательного отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни.

Метапредметные (развивающие) результаты:

- развитие адаптационных возможностей и улучшения работоспособности детского организма;
- приобретение опыта межличностного общения и решения нестандартных ситуаций;

- сформированность умения работать по предложенным инструкциям;
- сформированность умения правильно моделировать упражнения, танцевальные шаги в процессе двигательной активности;
- сформированность обучающихся в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, а также физические качества личности, такие как, сила, гибкость, быстрота, выносливость, координация, прыгучесть и равновесие
- Предметные (обучающие) результаты:
- умение выполнять комплекс упражнений для формирования правильной осанки;
- умение выполнять основные элементы хип-хоп аэробики;
- умение выполнять базовые упражнения хип-хоп аэробики; умение выполнять простейшие акробатические элементы.
- сформированность комплекса специальных знаний и умений по хип-хоп аэробике.

Результатом реализации программы по хип-хоп аэробики 4 (четвертого) года обучения следует считать:

Личностные (воспитательные) результаты:

- добиваться поставленных целей и умение работать в коллективе;
- сформированность культуры здорового и безопасного образа жизни, сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности;
- воспитание доброжелательного отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах через тренировочные задания

Метапредметные (развивающие) результаты:

- развитие базовых движений углубленно;
- приобретение опыта составление соревновательной программы;
- приобретение опыта выступать командой, дуэтом, соло.
- сформированность контролировать и координировать свое тело;
- сформированность умения правильно моделировать упражнения, танцевальные шаги в процессе двигательной активности;
- сформированность обучающихся в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, а также физические качества личности, такие как, сила, гибкость, быстрота, выносливость, координация, прыгучесть и равновесие

Предметные (обучающие) результаты:

- умение выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом стиля хип хоп аэробики;
- умение выполнять основные элементы хип-хоп аэробики;

- умение выполнять базовые упражнения хип-хоп аэробики;
- умение импровизировать под любую заданную композицию;
- сформированность комплекса специальных знаний и умений по хип-хоп аэробике.

**Метапредметные (развивающие) результаты:**

- развитие адаптационных возможностей и улучшения работоспособности детского организма;
- приобретение опыта межличностного общения и решения нестандартных ситуаций;
- сформированность умения работать по предложенным инструкциям;
- сформированность умения правильно моделировать упражнения, танцевальные шаги в процессе двигательной активности;
- сформированность обучающихся в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, а также физические качества личности, такие как, сила, гибкость, быстрота, выносливость, координация, прыгучесть и равновесие
- **Предметные (обучающие) результаты:**
- умение выполнять основные элементы хип-хоп аэробики;
- умение выполнять базовые упражнения хип-хоп аэробики; умение выполнять простейшие акробатические элементы.
- сформированность комплекса специальных знаний и умений по хип-хоп аэробике.

Результатом реализации программы по хип-хоп аэробики 5 (пятого) года обучения следует считать:

**Личностные (воспитательные) результаты:**

- добиваться поставленных целей и умение работать в коллективе;
- сформированность культуры здорового и безопасного образа жизни, сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности;
- воспитание доброжелательного отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах через тренировочные задания

**Метапредметные (развивающие) результаты:**

- развитие базовых движений углубленно;
- развитие музыкально-ритмические и композиционные особенности стиля хип-хоп аэробики;
- приобретение опыта составление соревновательной программы;
- приобретение опыта выступать командой, дуэтом, соло.
- сформированность контролировать и координировать свое тело;

- сформированность выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;

- сформированность обучающихся в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, а также физические качества личности, такие как, сила, гибкость, быстрота, выносливость, координация, прыгучесть и равновесие

Предметные (обучающие) результаты:

- умение выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом стиля хип хоп аэробики;
- умение выполнять различные стили, Street-dance;
- умение выполнять основные элементы хип-хоп аэробики;
- умение импровизировать под любую заданную композицию;
- сформированность комплекса специальных знаний и умений по хип-хоп аэробике.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### Календарный учебный график объединения «Хип-Хоп» (1 год обучения)

*Таблица 5*

№ п\п	Дата		Время	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведен ия	Форма контроля
	По плану	Факт						
<b>ИТОГО: 216 часов</b>								

### Календарный учебный график объединения «Хип-Хоп» (2 год обучения)

*Таблица 6*

№ п\п	Дата		Время	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место provеден ия	Форма контроля
	По плану	Факт						
<b>ИТОГО: 216 часа</b>								

### Календарный учебный график объединения «Хип-Хоп» (3-5 года обучения)

*Таблица 7*

№ п\п	Дата		Время	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место provеден ия	Форма контроля
	По плану	Факт						
<b>ИТОГО: 324 часа</b>								

## 2.2. Условия реализации программы.

### 2.2.1. Материально-технические условия

Для успешной реализации программы необходимо следующее материально – техническое обеспечение:

- помещение для проведения занятий должно отвечать санитарным нормам проектирования промышленных предприятий (СН245 – 71), строительным нормам и правилам (СН и П Г I. 63 -73). Объем помещения на каждого учащегося должен составлять не менее 15 куб.м., а площадь не менее 4,5 при высоте потолка не менее 3м.
- освещенность горизонтальных поверхностей на уровне 0,8 м от пола должна быть при лампах
  - не менее 400ЛК; при люминесцентных лампах накаливания – 200 ЛК.
- Вентиляция должна быть естественной, принудительной или смешанной и должна обеспечивать воздухообмен, температуру и состояние воздушной среды, предусмотренные санитарными нормами.
- Оборудование зала:
  - хореографический зал, оборудованный балетными станками и зеркалами;
  - музыкальный центр;
  - музыкальные носители (CD-диски, flesh-накопители) с аудиозаписями;
  - Видеоматериалы, ноутбук. Видео с различных выступлений и чемпионатов высокого уровня (чемпионаты мира по хип-хоп-аэробике, выступления FISAF);
  - Гимнастические ковры для занятий по стретчингу.

- **Методическое обеспечение**, которое входит в материально-техническое оснащение. Программа «Хип-Хоп Аэробика» определяет четкое распределение учебного материала и его объем по каждому году обучения. Руководствуясь основными принципами, педагог может увеличить или уменьшить объем и степень технической сложности материала в зависимости от состава группы и конкретных условий работы. Ограниченностъ физических данных большинства учащихся заставляет проявлять большую осторожность при выборе репертуара.
- **Музыкальное сопровождение занятия.** Все занятия сопровождаются аудиозаписями. Педагог должен подбирать разнообразный музыкальный материал, который знакомит подростков с различными стилями и направлениями, формирует музыкальную культуру, слух, а также и манеру исполнения.

## **2.2.2. Информационное обеспечение**

Электронные образовательные ресурсы.

Мультимедийные материалы по хип-хопу

Компьютерные программы.

Официальные правила «HIP-HOP UNITED»

## **2.2.3. Кадровое обеспечение**

Программу реализует квалифицированный педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации. (п.3.1 Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Минтруда России от 5 мая 2018 г. 19 № 298н) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1) с личными качествами: любовь к детям, доброта, коммуникабельность, творчество.

### **2.3. Формы аттестации и контроля**

#### **Форма аттестации и контроля**

*Таблица 8*

<b>Вид контроля</b>	<b>Формы и методы контроля</b>
Входная диагностика 1 год обучения - стартовая диагностика проводится с целью установления степени готовности ребенка к обучению по программе на определенном уровне. Входная диагностика проводится в начале 2-го и последующих лет обучения с целью установления степени готовности ребенка к дальнейшему обучению по программе (в т.ч. для вновь прибывших детей), призвана определить пробелы в знаниях, которые необходимо устранить, прежде, чем перейти к программе нового года обучения или включить в сопутствующее повторение.	Тестирование, собеседование, диагностические задания, и др.
Текущий контроль Проводится в течение учебного года на каждом занятии с целью проверки результативности обучения и оперативного управления образовательным процессом.	Педагогическое наблюдение, опрос, соревнование, выполнение спортивных нормативов, турнир, проходит в декабре (в конце первого полугодия), тесты по теоретической части и контрольные нормативы.
Промежуточный контроль проводится по окончании изучения темы/раздела программы с целью оценки степени усвоения обучающимися содержания программы.	Аттестация проводиться в конце учебного года (тестирование, творческое задание, батлы, соответствующие возрасту воспитанников). Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы. Кроме того, формой подведения итогов по реализации данной программы является участие воспитанников в соревнованиях различных уровней.

<p><b>Итоговый контроль</b> Проводится по итогам всего курса обучения по образовательной программе с целью выявление конечных результатов освоения программы.</p>	<p>Зачёт, экзамен, соревнование. Формой подведения итогов по реализации данной программы является так же участие воспитанников в соревнованиях различных уровней и получение спортивных разрядов.</p>
---	---

**Формы отслеживания результатов:** аналитическая справка, материалы анкетирования и тестирования, протокол соревнований, аудио-, видеозапись, фото, мониторинг участия в соревнованиях различного уровня.

**Формы предъявления и демонстрации результатов:** аналитический материал (справка) по итогам проведения контроля, протокол соревнований, мастер-классы, фестивали открытых занятий, защита (презентация) творческих проектов на различных мероприятиях (ГМО педагогов дополнительного образования, научно-практические конференции, семинары, слеты, интернет-педсоветы)

#### **2.4. Оценочные материалы.**

Оценочные материалы – пакет диагностических методик, позволяющих определить достижения обучающимися планируемых результатов (ФЗ № 273 ст.2, п. 9; ст. 47, п. 5). Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты), разработанные критерии оценки.

Разрабатывая диагностические материалы, педагог учитывает проведение входящего, текущего, промежуточного контроля, итоговый контроль при завершении каждого года обучения.

#### **Характеристика оценочных материалов в группах**

*Таблица 9*

<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Краткая характеристика</b>	<b>Назначение оценочного материала по программе</b>
<b>Базовая техническая подготовка</b>		
Упражнения для правильной постановки ног и рук	Упражнения на овладение навыками правильной осанки и походки	Обеспечение условий для формирования правильной осанки; формирование знаний о правильной осанке, как именно надо стоять, сидеть и двигаться не сутулясь;
Маховые упражнения		сознательное и бережное отношение к здоровью как одной из главных ее опор – позвоночнику;
Круговые упражнения		совершенствование навыков правильной осанки до автоматизма с помощью специальных упражнений
Пружинящие упражнения		
Упражнения в равновесии		
Акробатические упражнения		
<b>Специальная техническая подготовка</b>		

<b>Виды шагов:</b>	Упражнения на овладение видов шагов, бега, наклонов, подскоков и прыжков	Положительное влияние на всестороннее физическое развитие обучающегося, улучшает работу сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, укрепляет мышцы и опорно-двигательный аппарат, развивает такие физические качества, как быстрота, ловкость, сила, выносливость
Мягкий		
Высокий		
Пружинящий		
Двойной (приставной)		
Скрестный		
Скользящий		
Перекатный		
Широкий		
Голоп		
<b>Виды бега:</b>		
Захлест		
Высокий		
Пружинящий		
<b>Наклоны:</b>		
стоя вперед		
В стороны (на двух ногах)		
В стороны (на одной ноге)		
Назад (на двух ногах)		
Назад (на одной ноге)		
<b>Упражнения в равновесии:</b>	Упражнения на овладение равновесием (переднее, заднее, боковое)	Способность сохранять равновесие необходима для овладения многими основными движениями. Доказана необходимость специальных упражнений, направленных на развитие у ребенка устойчивости в разных позах во время статических упражнений.
Стойка на носках		
Равновесие в полуприседе		
Равновесие в стойке на левой, на правой		
Равновесие в полуприседе на левой, на правой		
Переднее равновесие		
Заднее равновесие		
Боковое равновесие		
<b>Волны:</b>		
Волны руками вертикальные и горизонтальные: одновременные и последовательные		
Боковая волна		
Боковой целостный взмах		
<b>Вращения:</b>		
Переступанием		
Скрестные		
Одноименные от 180° до 540°		
Разноименные от 180° до 360°		
Кувырок назад		
Кувырок боком		
Длинный кувырок		
<b>Стойки:</b>		
На лопатках		
На груди		
Махом на две и на одну руку		
<b>Упражнения со скакалкой:</b>		

а) качание, махи: двумя руками одной рукой б) круги скакалкой: 2 конца скакалки в двух руках скакалка сложена вдвоем Один конец скакалки в одной руке, середина в другой в) вращение скакалки: вперед и назад скрестно вперед и назад двойное вперед и назад г) броски и ловля скакалки: одной рукой – сложенной вдвоем, вчетверо одной рукой прямую скакалку Двумя руками из основного хвата Обвивание и развивание вокруг тела д) передача около отдельных частей тела е) «мельницы»: в лицевой плоскости поперечная горизонтальная	Упражнения на правильное овладение скакалкой	Упражнения со скакалкой представляют собой сочетания различных прыжков на одной и двух ногах, поочередных перепрыгиваний и вращений скакалки — выполняемых на месте и с продвижением вперед, в сторону, назад, с поворотами, а также с изменением ритма и темпа как прыжков, так и (одновременно с прыжками или «отдельно») движений скакалкой. Такое содержание упражнений со скакалкой требует особой точности движений, не только чувства ритма, но и чувства самого предмета, поскольку конфигурация скакалки может значительно меняться в зависимости от ее натяжения, меняющегося в зависимости от быстроты и амплитуды вращений, а также исходной и специально изменяемой длины. Поскольку прыжки со скакалкой выполняются, как правило, длинными сериями, эти упражнения служат отличным средством развития выносливости, в связи с чем и применяются практически во всех спортивных специализациях в составе общей или специальной физической подготовки.
Специальные средства: Музыкально – двигательное обучение: воспроизведение и характер музыки через движение Распознавание основных музыкально-двигательных средств	Использование специальных средств	предметом изучения в художественной гимнастике является искусство выразительного движения. Упражнения

Музыкальные игры		художественной гимнастики характеризуются умением правильно двигаться под музыку. Кроме того, специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования тонкой координации движений, чувства ритма, музыкальности, артистичности.
Музыкально-двигательные задания		
Танцы		
Классический экзерсис		

### **Контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения**

*Таблица 10*

Упражнения	5-7	7-13	14-18
Батлы	2 стиля	4 стиля	6 стилей
Творческое задание (составить танцевальные связки в выбранном стиле)	-	30 сек	1 мин
Соревнования	+	+	+

Спортсмен считается переведен на следующий год обучения при выполнении 60% заданий контрольно-переводных нормативов.

### **Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 4-18 лет**

*Таблица 11*

Возрастные особенности	Методические особенности
1. Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки
2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости
3. Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких.	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения.
4. Регуляторные механизмы сердечно -сосудистой и дыхательной систем не согласованы, дети быстро устают.	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.

### **2.5. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы (УМК)**

Методическое обеспечение (сопровождение) программы представляет собой пакет методической продукции, используемой в процессе обучения. Методические материалы включают в себя:

### **2.5.1. Описание методов и приемов обучения**

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

а) по источнику материала:

- словесные,
- наглядные,
- практические;

б) по характеру обучения: поисковые, проблемные, репродуктивные, объяснительно-иллюстративные;

в) по логике изложения и восприятия нового знания: индуктивные и дедуктивные;

г) по степени взаимодействия педагога и обучающихся:

- пассивные,
- активные,
- интерактивные.

Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности:

а) методы стимулирования интереса к учению;

б) методы стимулирования долга и ответственности.

Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности:

а) методы устного контроля и самоконтроля;

б) методы письменного контроля и самоконтроля; в) методы практического контроля и самоконтроля.

### **2.5.2. Описание образовательных технологий.**

Образовательные технологии: информационно-коммуникативные (ИКТ), индивидуализации обучения, формирования критического мышления, проектной деятельности, проблемного обучения, здоровьесберегающие, игровые, модульного обучения, педагогической мастерской, кейс-технология, интегрированного обучения, педагогика сотрудничества, уровневой дифференциации/разноуровневого обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, программированного обучения, модульного обучения, развивающего обучения, дистанционного обучения, исследовательской деятельности, коллективной творческой деятельности, технология.

Образовательный процесс осуществляется очно.

Кроме вышеперечисленных методов и приемов обучения на занятиях Хип-Хопа используются следующие: фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных занятий и круговой тренировки.

В каждом годичном цикле разделы учебного плана повторяются, но усложняется их содержание, что позволяет закрепить, расширить

и углубить полученные знания, закрепить умения и навыки. Освоение каждого раздела контролируется в форме предметной пробы (соревнований, творческих заданий, батлов, тестирования).

**Фронтальный метод** наиболее эффективен т.к. упражнения выполняются всеми воспитанниками одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств.

**Групповой метод** применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструкторов и актива воспитанников. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые корректизы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

**Поточный метод** предусматривает поочерёдное выполнение учащимися упражнений. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность.

**Метод индивидуальных занятий** заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополняя их.

**Круговая тренировка** может применяться при совершенствовании техники выполнения упражнений и комплексном воспитании двигательных качеств. Этот метод требует дифференцированного определения заданий. Выбор метода зависит от задач занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного занятия - его высокая моторная плотность. Эффективность занятия во многом зависит от творческого применения наиболее рациональных методов организации учебного процесса.

## Методы выполнения упражнений

Таблица 12

Методы	Характеристика	Пример использования
1. Равномерный	Характеризуется определенным уровнем интенсивности нагрузки, которая сохраняется постоянной в основной части тренировки	Используется на протяжении всего тренировочного процесса, для втягивания организма в работу после соревнований или развития общей выносливости в подготовительный период
2. Переменный	Характеризуется изменением интенсивности нагрузки при выполнении непрерывной работы.	Изменение нагрузки происходит постепенно, учитывая самочувствие спортсмена. Например, рваный бег, перемена скорости при беге.

3. Контрольный	Связан с применением контрольных нормативов (КН).	КН могут быть как физическими, так и техническими.
4. Интервальный	Используется для развития в короткий срок максимальных возможностей.	Использование сборов перед соревнованиями, когда за короткое время вырабатывается максимальное количество необходимых приемов.
5. Повторный	Заключается в повторных, обычно максимальных по интенсивности нагрузках.	Повторение одного и того же приема (этапа) для достижения необходимого результата.
6. Соревновательный	Метод основан на использовании соревновательных нагрузок в тренировочном процессе.	Участие в максимально возможном количестве соревнований.
7. Метод выполнения упражнений до отказа.	Характеризуется высоким уровнем нагрузки.	Выполнения тренировочных упражнений до отказа.
8. Игровой метод	Характеризуется созданием игровых ситуаций во время тренировочного процесса	Применяется особенно на первом году обучения, стимулирует двигательную активность, проявления творчества.
9. Круговой	Заключается в чередовании специально подобранных комплексных упражнений.	Использует разные методы и их сочетания. Тренировки чередуются упражнениями, технические приемы – игрой.

### 2.5.2. Описание образовательных технологий.

Образовательные технологии: информационно-коммуникативные (ИКТ), индивидуализации обучения, формирования критического мышления, проектной деятельности, проблемного обучения, здоровьесберегающие, игровые, модульного обучения, педагогической мастерской, кейс-технология, интегрированного обучения, педагогика сотрудничества, уровневой дифференциации/разноуровневого обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, программированного обучения, модульного обучения, развивающего обучения, дистанционного обучения, исследовательской деятельности, коллективной творческой деятельности, технология.

#### 2.5.2. Перечень видов учебных занятий

#### Перечень видов учебных занятий

Таблица 13

№	Тип учебного занятия	Виды учебных занятий
1	Открытия нового знания (изучения нового материала) Цели: Деятельностная: научить детей новым способам нахождения знания, ввести новые понятия, термины.	- беседа, - лекция, - экскурсия, - проблемное занятие,

	Содержательная: сформировать систему новых понятий, расширить знания учеников за счет включения новых определений, терминов, описаний.	- конференция, - мультимедиа, - деловая игра, - самостоятельная работа: работа с литературой, инструкционными
2	Рефлексия (закрепления изученного материала) Цели:  Деятельностная: формировать у учеников способность к рефлексии коррекционно-контрольного типа, научить детей находить причину своих затруднений, самостоятельно строить алгоритм действий по устранению затруднений, научить самоанализу действий и способам нахождения разрешения конфликта.  Содержательная: закрепить усвоенные знания, понятия, способы действия и скорректировать при необходимости.	- собеседование, - консультация, - самостоятельная работа, - практическая работа, практикум, - решение творческих задач, - диалог, - ролевая игра, деловая игра, - комбинированное занятие.
3	Общеметодологическая направленность (обобщения и систематизации знаний)  Цели:  Деятельностная: научить детей структуризации полученного знания, развивать умение перехода от частного к общему и наоборот, научить видеть каждое новое знание, повторить изученный способ действий в рамках всей изучаемой темы. Содержательная: научить обобщению, развивать умение строить теоретические предположения о дальнейшем развитии темы, научить видению нового знания в структуре общего курса, его связь с уже приобретенным опытом и его значение для последующего обучения.	- конкурс, - конференция, - семинар, - консультация, - урок-игра, - обсуждение, - защита проектов, - исследовательских работ, беседа.
4	Развивающий контроль (оценки и коррекции знаний)  Цели:  Деятельностная: научить детей способам самоконтроля и взаимоконтроля, формировать способности, позволяющие осуществлять контроль.  Содержательная: проверка знания, умений, приобретенных навыков и самопроверка обучающихся	- зачет, - устные опросы, - викторина, - творческий отчет, - защита проектов - тестирование, конкурсы.

#### 2.5.4. Особенности структуры учебного занятия.

Основной формой организации образовательного процесса является учебное занятие. Так же могут быть самостоятельные (разминки, пробежки, отработки техники движении) занятия, демонстрационные занятия (показательные выступления, зачеты и соревнования).

### Формы учебных занятий

*Таблица 14*

<b>№</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Задачи занятия</b>	<b>Особенности построения занятия</b>
1.	Традиционный тип	Ознакомление с новым программным материалом	Обучение танцевальных стилей в хип-хопе, знакомство с правилами техники безопасности, техника выполнения базовых элементов
	Смешанного характера	Разучивание новых элементов и совершенствование освоенных ранее.	Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.
	Вариативного характера	Формирование двигательного воображения	На знакомом материале, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий
2.	Занятие тренировочного типа	Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.	Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.
3.	Игровое Занятие	Направленно формирование двигательного воображения.	Построено на основе разнообразных движений
4.	Занятие по интересам	Направленно на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности.	Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора танцевального направления хип-хопа, импровизация
5.	Контрольно-проверочное занятие	Направленно на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств.	Участвуют педагоги дополнительного образования и методист. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 2 раз в год. Можно проводить в виде соревнований.
6.	Занятие «Забочусь о своем здоровье»	Направленно на приобщение к ценностям здорового	Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и

		образа жизни, получение представления о своем теле и своих физических возможностях.	гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи, страховки.
7.	Занятие-соревнование	Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт.	Личное и командное первенство.

## **2.6. Воспитательная работа**

**Цель:** Создание условий для личностного развития обучающихся, их самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде

**Задачи воспитания:**

**Предметные:**

- предоставление возможности каждому ребёнку участия в деятельности и спортивных, туристических и творческих объединений различной направленности;
- использование воспитательных возможностей учебных занятий для поиска индивидуального образовательного маршрута, развития системы отношений в коллективе, обогащения содержания патриотического воспитания, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметные:**

- содействие приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения в совместной деятельности и социальных практиках, развитие способностей к самооценке своих действий, поступков;
- приобретение опыта работы коллективной творческой деятельности, лидерских качеств, через воспитательные мероприятия коллективные дела в объединениях.

**Личностные:**

- развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Отечества.
- мотивация к саморазвитию и самореализации, формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности через реализацию потенциала наставничества;
- привитие навыков безопасной жизнедеятельности обучающихся;

– реализация воспитательных возможностей культурно - досуговых мероприятий, удовлетворение потребности в освоении высоких духовно-нравственных и культурных ценностей;

– развитие системы отношений с семьей через разнообразные формы совместной деятельности, формирование позитивного влияния на личность обучающегося через общую культуру семейных отношений.

Программа предусматривает организацию взаимодействия детей – участников групп разных годов обучения.

### **План воспитательных мероприятий объединения «Хип-хоп аэробика» на 2022-2023 учебный год**

	<b>Мероприятия</b>	<b>Дата и место проведения</b>
	<b>СЕНТЯБРЬ</b>	
	«День открытых дверей»	24.08-01.09.2022. МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Проведение родительских собраний в объединениях в преддверии нового учебного года	Сентябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в мероприятиях в рамках акции «Внимание, дети!»	Сентябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в мероприятиях в рамках «Недели безопасности»	Сентябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в единой эвакуационной тренировке в рамках Месячника безопасности	22.09.2022.
	<b>ОКТЯБРЬ</b>	
	Участие в мероприятиях Месячника гражданской обороны	Октябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в мероприятиях Месячника профилактики наркозависимости	Октябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Проведение субботника по очистке территории учреждения	Октябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Проведение походов выходного дня совместно с родителями	Октябрь 2022
	<b>НОЯБРЬ</b>	
	Участие в мероприятиях Всероссийского урока безопасности школьников в сети интернет	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в профилактических мероприятиях «Юный пешеход»	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в мероприятиях в рамках месячника по профилактике наркозависимости обучающихся (по отдельному плану)	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в мероприятиях в рамках акции «Внимание, дети!» (по отдельному плану)	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Организация и проведение беседы «Разговор о доброте и толерантности», посвящённой Дню толерантности	16.11.2022. МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Проведение бесед по правилам дорожного движения	Ноябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Проведение профилактических бесед в группах о правах ребенка «Закон и подросток»	Ноябрь 2022 МАУ ДО ДЮЦ СТ
	<b>ДЕКАБРЬ</b>	
	Участие в городском конкурсе фотооткрыток «Новогоднее настроение», посвящённого празднованию Нового года	05-20.12.2022. МАУ ДО ДЮЦ СТ

	Участие в городском конкурсе рисунков «Фантастическая ёлка», посвящённом празднованию Нового года	13-17.12.2022
	<b>ЯНВАРЬ</b>	
	Массовые катания на катке	В течение месяца Лед. площадка МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в играх для детей у городской ёлки «Зимние забавы».	Городской парк, площадь
	<b>ФЕВРАЛЬ</b>	
	Урок-беседа, приуроченный Дню памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества, Дню Защитника Отечества, в рамках Всероссийского месячника оборонно- массовой работы.	В течение месяца МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Возложение цветов к Вечному огню	22.02.2023.
	Участие в городском конкурсе фотооткрыток «Мужество, сила, смелость», посвящённого Дню защитника Отечества	01-15.02.2023. МАУ ДО ДЮЦ СТ
	<b>МАРТ</b>	
	Профилактические беседы о ЗОЖ с просмотром социальных роликов, направленных на предупреждение безнадзорности и беспризорности, пресечения правонарушений несовершеннолетних, защиты их прав и законных интересов.	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Профилактическая беседа «Тонкий лед».	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Профилактическая беседа «Спасение на льду»	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Профилактическая беседа по ПДД в рамках акции «Внимание, дети!»	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	<b>АПРЕЛЬ</b>	
	Участие в муниципальном этапе Республиканского открытого фотоконкурса «Победный май», посвящённого 78-летию Победы в Великой Отечественной войне	19-25.04.2023. МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Организация проведения мероприятий в рамках месячника пожарной безопасности	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Проведение бесед по пожарной безопасности с просмотром видеороликов, приуроченных ко Дню пожарной охраны	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в тренировочных эвакуаций по отработке действий работников и воспитанников в случае возникновения чрезвычайных ситуаций	27.05.2023. МАУ ДО ДЮЦ СТ
	<b>МАЙ</b>	
	Возложение цветов к вечному огню на Аллее Славы	
	Проведение урока-беседы «Нам память не дает покоя» с показом фильма о Поисковом движении России.	Май 2023 МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Приём нормативов ГТО у обучающихся объединения «Фитнес-аэробика»	Май 2023
	Организация и проведение походов выходного дня совместно с родителями	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Проведение родительских собраний	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Проведение субботника (по уборке территории учреждения)	Май 2023
	Беседы в группах «Преступление и правонарушение», «Закон и подросток», «Ложный вызов МЧС, милиции, скорой помощи» с просмотром социальных роликов	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Беседа по правилам техники безопасности в летнее время	МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Проведение профилактического мероприятия «Подросток и закон»	По назначению МАУ ДО ДЮЦ СТ
	Участие в профилактической акции «Внимание, дети!»	По назначению МАУ ДО ДЮЦ СТ
	<b>ИЮНЬ, ИЮЛЬ</b>	
	Организация и проведение походов выходного дня совместно с родителями	В течение месяца

	Организация и проведение радиальных туристско-спортивных походов	Камбарский р-н, Республика Удмуртия
	Проведение экологического мероприятия, посвященного завершению радиальных походов «Нас здесь не было»	Июнь 2023

## **Список литературы**

### **I. Основная литература для педагога:**

1. Конорова Е.В. «Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства», Москва 2020.
2. Судейский информационный справочник - учебно-методическое пособие Общероссийской танцевальной организации(ОРТО) Федерации современных танцев России, издание 2-е, переработанное и дополненное.
3. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - м.: Физкультура и спорт, 2018.
4. Крылова, О. Н., Бойцова, Е. Г. Технология формирующего оценивания в современной школе: [Текст] учебно-методическое пособие / О. Н. Крылова, Е. Г. Бойцова. – СПб. КАРО, 2015. - 128 с. – (Петербургский вектор внедрения ФГОС ООО).
5. Вавиленко Л.И. «Методическая разработка «Импровизация, как средство развития лексики при постановке танца в современной хореографии»
6. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Учебное пособие для студентов вузов физической культуры под ред. Е.Б. Мякличенко и М.П. Шестакова. М.: СпортАкадемПресс, 2019.
7. Международные технические правила хип-хоп 2020-2021г

### **II. Дополнительная литература для педагога**

1. «Вестник танцевальной жизни» - официальное издание танцевального совета Unesco в России
2. Якунина Е.И. «Из опыта работы педагогов дополнительного образования хореографических коллективов. Практические советы», Москва, 2003.
8. Богданов Г. Работа над танцевальной речью. «Я вхожу в мир искусств» - №4-2006.
9. Бочкарева Н.И. Ритмика и хореография: Учебно-методический комплекс для хореографических отделений школ искусств, КГАКИИ 2000-101С.
10. Буйлова Л.Н. Жизнь в танце. Внешкольник №10-2001.Субботинский Е.В. «Ребенок открывает мир», Москва, 1991.

### **III. Список литературы для обучающихся и родителей**

1. Алексеева В. В. Что такое искусство? — М., 2001.
2. Выготский Л. С. Психология искусства. — М., 2007.

### **IV. Интернет - ресурсы**

1. <http://www.drakoni.ru/hiphop28.html>
2. <http://dancedb.ru/hip-hop/education/video/81/>
3. [http://www.youtube.com/watch?v=Akdx\\_mUESJE](http://www.youtube.com/watch?v=Akdx_mUESJE)
4. [http://xn--80ajiln2ae3adk3b.xn--p1ai%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA-%D0%BF%D0%BE-%D1%85%D0%B8%D0%BF-%D1%85%D0%BE%D0%BF%D1%83-%D1%81%D0%BC%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%82%D1%8C-%D0%BE%D0%BD%D0%BB%D0%BB%D0%B0%D0%B9%D0%BD/](http://xn--80ajiln2ae3adk3b.xn--p1ai%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA-%D0%BF%D0%BE-%D1%85%D0%B8%D0%BF-%D1%85%D0%BE%D0%BF%D1%83-%D1%81%D0%BC%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%82%D1%8C-%D0%BE%D0%BD%D0%BB%D0%B0%D0%B9%D0%BD/)

11. <http://video-dance.ru/sovremennie/hip-hop/3863-samouchitel-po-hip-hopu.html>

## **Приложение 2**

### **Викторина на тему: История уличных стилей танцев**

1. Кто сформулировал пять основных движений хип-хопа:

1-Afrika Bambaataa

2-Кул херк

2. Атрибуты стиля хип-хоп

1-Широкие штаны и толстовки

2-Ритмика танца

3-сложные движения

Одно из начальных названий хин хопа:

1-Блаккинг

2-Луд-рафинг

3-Би-Боинг

4-Старгинг

3. Дополните: нет \_\_\_\_\_, нет хип-хопа

1-Бита

2-Степов (шаги)

3-Грува

4-Фристайла

5-Трюков

4. Местом рождения хип-хоп танца

1-Гарлем

2-Рокси

3-Гетто

4-Инферно

5. Первыми танцорами хип-хоп стали

1-Американцы

2-Ямайцы

3-Афроамериканцы

4-Европейцы

6. Старая школа хип-хопа включает в себя:

1-popping, locking, breakdance

2-vogue, dancehall, locking

3-breakdance, dancehall, crump

7. День рождения хип-хопа

1-16.08.1970

2-28.02.1965

3-09.09.1981

4-12.11.1974

8. Где зародился хип-хоп?

1-В Азии

2-В Западной Европе

3-В Америке

4-В Восточной Европе

9. Где возни кстиль Dancehall (DH)

1-Блэк-Ривер

2-Негрил

3-Кигстон

4-Фалмут

10.Какой сленг используют Ямайцы

1-Roots

2-Patois

3-Patwa

11.Где был создан Dancehall?

1-в зале

2-на улицах

3-на вечеринках

Самые первые стены и движения дэнсхолла относятся именно к этой школе:

1-Middle School

2-Old School

3-Female Dancehall

12.Отцом дэнсхолла считается:

1-Боб Марли

2-Mr Wacky

3-Bogle

13.Этот подстиль Дэнсхолла посвящен крутым, брутальным парням:

1-Badman

2-Middle

3-Getto

4-Female

14.Кто является родоначальником Локинга?

1-Дон Кэмпбелл

2-Джеймс Браун

3-Тони Льюис

4-Мэверикс Флэт

15.Где был рожден локинг?

1-Лос-Анджелес

2-Нью-Йорк

3-Чикаго

4-Калифорния

16.Сколько самых основных движений в локинге?

1-12

2-8

3-6

4-4

17.Что главное в локинге?

- 1- расслабленность
- 2- позитивный настрой
- 3- свободное исполнение

18.На каких движениях основан локинг?

- 1-Быстрых
- 2-Плавных
- 3-Резких
- 4-качевых

19.От какого английского слова произошло название локинг?

- 1-Замок
- 2-Точка
- 3-Управление

20.На чем базируется vogue dance

- 1- Он базируется на модельных позах и подиумной походке
- 2- На четких геометрических позициях рук
- 3- На быстрых движениях руками, эффектных падений

21.Искусство ходить по подиуму и преподносить свой образ, без использования танцевальных элементов, это

- 1- Runway
- 2- Femme
- 3- Vogue Performance

22.Подстиль вога, основанный на четких позировках.

- 1- New Way
- 2- Arms Control
- 3- Old Way

23.Подстиль вога, основанный на более женственных движениях тела.

- 1- Femme
- 2- New Way
- 3- Sexy Siren

Ответы на викторину «История уличных стилей танцев»

1-1-Afrika Bambaataa

2-1-Широкие штаны и толстовки

3-1-Блаккинг

4-3-Грува

5-1-Гарлем

6-3-Афроамериканцы

7-1-popping, locking, breakdance  
8-4-12.11.1974  
9-3-В Америке  
10-3-Кигстон  
11- 2-Patois  
12-2-на улицах  
13- 2-Old School  
14-3-Bogle  
15-1-Badman  
16-1-Дон Кэмпбелл  
17-1-Лос-Анджелес  
18-4-4  
19-2- позитивный настрой  
20-3-Резких  
21- 1-Замок  
22- 1-Он базируется на модельных позах и подиумной походке  
23- 1-Runway  
24- 3-Old Way  
25- 1-Femme

### **Приложение 3**

#### **Викторина: Правила соревнований в дисциплине хип-хоп**

1. Сколько человек может участвовать в категории MegaCrew?
  - 1- 10-25
  - 2- 10-30
  - 3- 12-30
  - 4- 12-25
2. Количество основных критериев для оценки выступления:
  - 1- 4
  - 2- 5
  - 3- 6
  - 4- 3
3. Количество человек допустимо в дисциплине хип хоп ?
  - 1- 5-9
  - 2- 5-8
  - 3- 6-8
4. Можно ли участвовать более одного раза в любой одной возрастной категории?
  - 1-Категорически нельзя
  - 2-Можно, если танцору более 18 лет
  - 3-Разрешено
  - 4-Нет, но можно участвовать в разных возрастных категориях, если спортсмен перекрывает обе
5. Время выступления для категории MegaCrew:
  - 1- 1.55-2.05

- 2- 2.25-2.35  
3- 2.55-3.05  
6. Время выступления для категории Малые команды:  
1- 1.25-1.35  
2- 2.25-2.35  
3- 1.55-2.05  
7. Категория Кадеты в дисциплине хип хоп, возраст ?  
1- 7-13 лет  
2- 7-12 лет  
3- 8-13 лет  
8. Количество человек допустимо в дисциплине хип хоп ?  
1- 5-9 человек  
2- 5-8 человек  
3- 6-8 человек  
9. Сколько разрешена замена участников в Mega Crew  
1-не более двух  
2-не более трёх  
3-не более четырёх  
10. Допускается ли танцору Mega Crew покидать площадку во время выступления?  
1-да  
2-нет  
11. В судейскую коллегию входят:  
1-7 судей и главный судья  
2-5 судей и главный судья  
3-6 судей  
12. В баттлах каждому участнику отборочного тура сколько даётся секунд для выступления?  
1- 30 сек  
2- 40 сек  
3- 45 сек

---

Ответы на викторину «Правила соревнований в дисциплине хип-хоп»

- 1- 4- 12-25  
2- 2- 5  
3- 1- 5-9  
4- 4- Нет, но можно участвовать в разных возрастных категориях, если спортсмен перекрывает обе  
5- 2- 2.25-2.35  
6- 3- 1.55-2.05  
7- 1- 7-13 лет  
8- 1- 5-9 человек  
9- 3- не более четырёх

10- 2- нет

11- 2- 5 судей и главный судья

12- 3- 45 сек

#### **Приложение 4**

#### **Конспект мастер – класса: «Old school».**

Разработала и провела: педагог дополнительного образования МАУ ДО ДЮЦ СТ Мардамшина Диляра Айдаровна.

Цель: Знакомство и обмен опытом работы по внедрению в образовательный процесс основные этапы развития Old School культуры

Задачи:

1. Приобретение учащимися теоретических знаний.
2. Обсудить с тренерами новое направление;
3. Поделиться личным опытом внедрения Old school в программу.

Оборудование: спортивный зал, музыкальные фрагменты.

Методы работы с аудиторией: лекция, беседа, совместная деятельность.

Ход мастер- класса:

1. Вступление (активизация и мотивация для дальнейшей работы).

Ведущий сообщает тему и цели мастер-класса. Кратко рассказывает о своем опыте работы с данным материалом.

Перестройка жизни общества вносит свои корректиды и в спорт. Изменились и правила в Хип- Хоп аэробике.

появилось много новых элементов, поворотов, прыжков, равновесий, так же повысились требования к качеству исполнения программы хип-хоп, т.е. оценке артистизма. Главные критерии:

- Техника исполнения и сложность
- Музыкальное сопровождение и интерпретация
- Разнообразие и креативность
- Перестроение и визуальные образы
- Командная работа

То есть к обучающим предъявляются требования, чтобы они были не только техническими, с развитыми специальными физическими качествами, но и артистичными, эмоциональными, творческими. Все это требует нового подхода в образовательный процесс, необходимости введения в УТЗ специальных упражнений, игр, которые развивают творческое мышление, артистизм, уверенность в себе.

Ведущий: Как вы считаете, могут ли данные занятия быть полезными для включения в образовательный процесс по другим видам спорта?

Ответы педагогов.

Ведущий: Мне захотелось поделиться своими наработками.

2. Основная часть (погружение в тему).

Ведущий: Урок состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной, продолжительностью 25-30 мин.

Подготовительная часть включает в себя игры на развитие внимания, восприятия, чувства ритма, умения находить себя в пространстве.

Цель – включают в себя игры на развитие внимания, восприятия, чувства ритма, умения находить себя в пространстве.

Основная часть содержит упражнения, требующие большого преодоления стеснения, проявления творчества, артистичности, воображения.

Цель – учить детей общению жестами, мимикой, преодолевать стеснение, освобождаться от «психологического зажима», развивать мышление, воображение, память.

Заключительная часть

Цель - закрепление материала с помощью игры

Занятия провожу во всех группах (возраст детей от 5 до 15 лет), один раз в 2 недели, у малышей 1 раз в неделю по 2-3 упражнения.

Ведущий: Сейчас я предлагаю вашему вниманию занятие с обучающимися объединения хип-хоп аэробики

Проведение занятия с комментариями педагога.

### 3. Рефлексия.

Ведущий: Я предполагаю, что эти занятия помогают девочкам быть уверенными в себе, эмоциональными, артистичными на выступлениях, соревнованиях, а так же в повседневной жизни и в учебе. Не стоит думать, что дети открываются сразу на первом занятии. На первых порах передо мною вообще стояла стена: «А мы не умеем», «А мы стесняемся», «А что делать?». Но, как говорится, дорогу осилит идущий. Сейчас вы видели, что девочки уже работают без стеснения.

Сегодня на мастер-классе мы с вами:

1. Увидели, какие упражнения развивают артистизм, воображение, позволяют детям проявлять творческие способности.

2. Выступили сами в роли обучающихся, попробовали выполнить упражнения.

Ведущий: Что вы узнали нового для себя? Что вам дал этот опыт? Необходимо ли это на современном этапе обучения? Как вы думаете, можно ли применить данные знания в вашей работе?

Ответы педагогов.

Ведущий: Наш совместный опыт закончился. Надеюсь, что он дал только положительные эмоции. До свидания!

---

## Приложение 5

### «Влияние хип-хоп аэробики на развитие и воспитание физических качеств у детей школьного возраста».

*«Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд педагога. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».*

*(В.А. Сухомлинский)*

Аэробике все возрасты покорны. В последние годы наблюдается не только снижение двигательной активности взрослых, но и детей, которые

проводят свой досуг, сидя за компьютером или телевизором. Традиционные занятия физической культурой - два раза в неделю с малой интенсивностью - не могут решить проблему двигательного голода. А именно в детском возрасте потребность в движении особенно велика, так как происходит формирование двигательного анализатора.

Занятия аэробикой оказывают положительное влияние на организм детей, их развитие при учете их возрастных особенностей, рационально подобранных средств и методики проведения занятий. Физическое упражнение как сущность физического воспитания – это главное средство, направленного воздействия на физическое развитие.

**Позитивное воздействие таких занятий выражается в следующем:**

- профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы;
- снижение лишнего веса;
- улучшения осанки;
- улучшение двигательных качеств (силы, гибкости, выносливости и др.);
- в приобретении жизненно-необходимых двигательных умений и навыков;
- возможном предотвращении травм;
- улучшении телосложения;
- выработке привычки заниматься физическими упражнениями на всю жизнь;
- развитии двигательной памяти.

### **Младший школьный возраст.**

Младший школьный возраст является одним из ответственных периодов жизни человека. Для 7 – 11 лет характерно плавное развитие морффункциональных систем с некоторым преобладанием темпов роста тела относительно массы.

Начинать уже необходимо с ранних лет формировать у детей интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями. Особенno ценные в этом отношении разнообразные комбинации движений, составляющие материал гимнастики, аэробики, спортивных игр.

Все аэробные упражнения рассчитаны, как правило, на развитие того или иного физического качества – **силы, гибкости, ловкости, выносливости, быстроты.**

Воспитание **ловкости** должно быть направлено, в основном, на совершенствование способности детей младшего школьного возраста к ориентированию в пространстве и точности движений по временным и силовым характеристикам.

- Прыжки из различных исходных положений с приземлением по заданию и к определенной отметке,
- метание теннисных мячей в цель,
- лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке,
- подвижные игры – это типичные средства воспитания ловкости в этом возрасте. Основной метод тренировки – повторный, с достаточными

интервалами отдыха. Режим работы – 5 – 10 с низкой и средней интенсивности. При воспитании быстроты следует уделять внимание всем её компонентам: времени двигательной реакции, скорости одиночного движения и частоте движений. Для совершенствования частоты движений пригодны практически все физические упражнения в максимальном темпе и коротком интервале времени. Наиболее характерные из них: бег и прыжки на месте и с продвижением вперёд до 30 м, бег и прыжки через скакалку, эстафеты, подвижные игры.

Аэробную **выносливость** детей младшего школьного возраста лучше развивать с помощью подвижных игр низкой и средней интенсивности; не исключаются и беговые упражнения равномерного характера, ограниченные 4 – 6 минутами и пульсом 140 ударов в минуту.

**Воспитание гибкости.** Упражнения на гибкость включаются в подготовительную часть каждого занятия. Без особой необходимости не следует стремиться к достижению максимальной гибкости. Её чрезмерное развитие приводит к ослаблению связок, и как следствие – частым травмам опорно – двигательного аппарата.

Для воспитания большего интереса к занятиям, менять комплексы упражнений через 2 – 3 занятия, разучивать комплекс упражнений необходимо в течение 3 – 4 занятий. При дозировке необходимо учитывать уровень подготовленности детей, а так же быструю утомляемость и давать паузы отдыха.

**Средний школьный возраст.** Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13 – 14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7 – 9 см. А у девочек происходит интенсивное увеличение роста в 11 – 12 лет в среднем на 7 см. Средства физического воспитания в среднем школьном возрасте: основные циклические упражнения, упражнения в метаниях, прыжках, лазании, преодолении вертикальных и горизонтальных препятствий, основы техники спортивных игр, а также новые технологии двигательной активности: аэробика, фитнес. В подростковом возрасте (дети среднего школьного возраста) создаются более благоприятные посылки для развития как скоростно – силовых, так и силовых способностей.

На спортивной тренировке применяются динамические силовые упражнения с небольшими отягощениями. Средства развития силы должны способствовать формированию основных групп мышц нижних и верхних конечностей, плечевого пояса. Наибольший эффект в воспитании силовых способностей достигается при применении такой формы организации занятий, которая позволила бы комплексно развивать все мышечные группы. Необходимо использовать специальные дыхательные упражнения с целью углубления дыхания. Учить дышать глубоко, ритмично, без резкой смены темпа.

Итак, к основным факторам, определяющим значение аэробных нагрузок для детей среднего школьного возраста, можно отнести:

- улучшение физических данных;
- укрепление опорно – двигательного аппарата (в том числе и формирование красивой осанки);
- предупреждение плоскостопия;
- развитие и поддержание в тонусе всех основных групп мышц, привлечение внимания и интереса к занятиям физической культурой и спортом (в последующем).

**Старший школьный возраст.** Старший школьный возраст относится к началу юношеского (у девушек – с 16, у юношей – с 17 лет) и совпадает с окончанием периода полового созревания. Рост и развитие организма продолжаются, но уже в более замедленном темпе по сравнению с предыдущими периодами. Пропорции тела приближаются к показателям взрослых.

При организации занятия в старшем школьном возрасте методика проведения приближается к методике занятий со взрослыми. Характерны упражнения с отягощениями, которые выполняются с ускорением. Хорошо развиваются скоростно – силовые способности. Создаются условия для развития общей и скоростной выносливости, что способствует повышению работоспособности, развитию волевых качеств. Рекомендуется применять различные виды аэробики, бодибилдинга, упражнений, выполняемых под музыку.

Занятия аэробными упражнениями оказывают следующее положительное влияние на организм детей старшего школьного возраста:

- незначительное повышение объёма полостей сердца, гипертрофия мышечных стенок вместе с улучшением процессов ионного обмена и повышением плотности митохондрий улучшает сократимость (т.е увеличивает ударный объём) миокарда, увеличение максимального сердечного выброса крови и устойчивость работы сердца при длительной мышечной нагрузке;
- увеличение силы дыхательных мышц и повышение диффузационной способности лёгких;
- увеличение просвета и эластичности магистральных и периферических сосудов;
- увеличение плотности митохондрий и капилляров, запасов гликогена, повышение выносливости мышц при выполнении работы аэробного характера;
- улучшение кислородтранспортной функции крови;
- увеличение просвета и эластичности магистральных и периферических сосудов.

Занятия аэробикой – необходимое условие, от которого зависит здоровье, работоспособность и хорошее настроение. Систематические занятия аэробными упражнениями вызывают значительные изменения строения и функций организма, повышают функциональные возможности.

Использование в старшем школьном возрасте занятий по аэробике как средства и формы организации физического воспитания, обеспечивает единство личностного, физического и психического развития, создаёт условия для гуманизации педагогического процесса.

Пик естественного развития, как правило, приходится на старший школьный возраст, основные физические способности и функциональные возможности можно эффективно повысить именно в школьном возрасте. Этот период является сенситивным по отношению ко всем физическим качествам человека. Позднее развить те или иные качества удается с трудом. Кроме того, школьный возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам, что позволяет в дальнейшем значительно быстрее приспосабливаться выполнять освоенные движения в разнообразных условиях двигательной деятельности.

Период среднего и старшего школьного возраста имеет свои специфические особенности развития. Изменения, происходящие в этот период затрагивают все системы органов. Занятия физической культурой и спортом благоприятно влияют на поведение детей, делают их менее внушаемыми и самостоятельными, что помогает избегать негативного влияния других людей. Поэтому важнейшим средством профилактики вредных привычек являются занятия физической культурой и спортом.

«Здоровый дух в здоровом теле — вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире». (Джон Локк)

---

## Приложение 6

### План конспекта учебного занятия по аэробике

Цель: Сдача элемента «иголочка» - вертикальный шпагат

Задачи:

1. Обучить правильной оценки и действиям в инструкторско-судейской практике в ходе элемента
2. Совершенствовать технику элемента «иголочка»
3. Воспитать внимание, целеустремленность, работоспособность.
4. Развить гибкость

Дата проведения:

Место проведения: зал аэробики

Инвентарь и оборудование: гимнастический коврик

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно методические
I	<b>Подготовительная часть</b> <b>1. Построение, сообщение задач.</b>  <b>2. Ходьба:</b> - обычная - на носках И.п. руки на поясе, ходьба на пятках И.п. руки за головой, на внутренней стороне стопы	13 мин 1 мин 1 мин 1 мин	Организация внимания. Следим за дистанцией.  Спина прямая, локти в сторону, смотрим прямо

	<p>И.п. руки в стороны, на внутренней стороне стопы</p> <p>И.п. руки за спину, перекаты с пятки на носок</p> <p>И.п. руки в стороны, в полуприседе</p> <p>И.п. руки на пояс</p> <p><b>3. Бег:</b> - обычный</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с уменьшением скорости</li> <li>- с изменением направления</li> </ul> <p>a) противоходом</p> <p>б) по диагонали</p> <p>в) змейкой</p> <p>г) спиной вперед</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правым и левым боком приставными шагами</li> </ul> <p><b>4. Бег с заданиями:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с высоким подниманием бедра</li> <li>- с захлестыванием голени</li> <li>- скрестный шаг</li> <li>- с прямыми ногами вперед (назад)</li> </ul> <p>Ходьба на восстановление дыхания</p> <p>Перестроение в колонну по 3-и</p> <p><b>5. ОРУ на месте:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.п. основная стойка</li> <li>1,2 – руки через стороны вверх (глубокий вдох), подняться на носки;</li> <li>3,4 – вернуться в и.п.</li> <li>2. И.п. руки к плечам.</li> <li>1,4 – круговые движения вперед, 1,4-назад</li> <li>3.И.п. руки перед грудью.</li> <li>1,2- отведение согнутых рук назад,</li> <li>3,4- отведение прямых рук назад с поворотом вправо и влево.</li> <li>4.И.п. руки на пояс.</li> <li>1- поворот туловищем вправо,</li> <li>2.И.п.</li> <li>3- поворот туловищем влево,</li> <li>4.И.п.</li> <li>5.И.п. руки на пояс, ноги врозь.</li> <li>1- наклон к левой ноге,</li> <li>2-И.п.</li> <li>3- наклон к правой ноге,</li> <li>4-И.п.</li> <li>6.И.п.руки на пояс, ноги вместе.</li> </ol>	1 мин	<p>Спина прямая, смотрим вперед, следи за дистанцией.</p> <p>Противоходом справа (слева) марш!</p> <p>По диагонали до угла.</p> <p>Змейкой марш!</p> <p>Бежим на носках, смотрим через левое (правое) плечо.</p> <p>Следим за дистанцией, дыханием, бедро выше.</p> <p>Ноги прямые.</p> <p>Дистанция, интервал три шага</p> <p>Пальцы собраны, подняться выше</p> <p>Амплитуда больше, спина прямая</p> <p>Руки и спина прямые, пальцы собраны</p> <p>Поворот больше</p> <p>Ноги прямые, наклон ниже</p> <p>Прыжок выше</p>
--	---	-------	---

	1-4 прыжки на двух ногах, 1-4 прыжки на правой ноге, 1-4 прыжки на левой ноге.  7.Ходьба на месте		
II	<p>Основная часть</p> <p>1. Сдача элемента «иголочка» - вертикальный шпагат</p> <p>а) Объяснение деятельности занимающихся</p> <p>б) Показать выполнение элемента, ошибки.</p> <p>2. Выполнение упражнений на развитие гибкости</p> <p>а) Совершенствовать технику упражнений, развивающих гибкость</p>	<p>24 мин 10 мин 2 мин 1 мин 11 мин</p>	<p>Слушают, отвечают на вопросы, показ, осуществляется подготовка занимающихся. Разминку проводят под наблюдением.</p>
III	<p>Заключительная часть.</p> <p>1 – упражнения на растягивание</p> <p>2 – построение, сообщение результатов.</p> <p>Домашнее задание</p>	<p>8 мин 6 мин 2 мин</p>	<p>Следить за направлением выполнения, работа индивидуально или по группам.</p>

## Приложение 7

### **План – конспект открытого занятия по хип – хоп аэробике.**

**Тема:** применение базовых элементов Dancehall

**Цель:** показать базовые шаги, работу корпуса (кач), разучить движения на координацию.

**Задачи:**

**Образовательные:** дать возможность учащимся получить физическую и умственную подготовку в интересующем его стиле танца, дать представление о стиле Dancehall

**Развивающие:** развивать координацию, мышцы спины, творческие способности к сочинению, повысить тонус мышц

**Воспитательные:** воспитывать чувство ответственности, чувство коллективизма

**Оборудование:** музыкальный центр, плеер, USB носитель

**Подготовительная часть.**

1. Построение группы. Сообщение цели и задач занятия.

2. Разминка:

**Ходьба:** - обычная

- на носках

И.п. руки на поясе, ходьба на пятках

И.п. руки за головой, на внутренней стороне стопы

И.п. руки в стороны, на внутренней стороне стопы

И.п. руки за спину, перекаты с пятки на носок

И.п. руки в стороны, в полуприседе

И.п. руки на пояс

**Бег:** - обычный

- с уменьшением скорости

- с изменением направления

а) противоходом

б) по диагонали

в) змейкой

г) спиной вперед

- правым и левым боком приставными шагами

**Бег с заданиями:**

- с высоким подниманием бедра

- с захлестыванием голени

- скрестный шаг

- с прямыми ногами вперед (назад)

Ходьба на восстановление дыхания.

Разминка на середине зала. Движения корпусом (кач)

**Основная часть.**

1. Разучивание элементов Step dancehall

- Vizi wain

- Shub dem o awy

- Boob boob wain

- Bad people

- Gringo

- Walk like lion

2. Соединение выученных степов в рутину под музыку

3. Закрепление степов в показательном и рассказе

4. Повторение композиции. Исправление ошибок.

**Заключительная часть.**

Растяжка: шпагаты.

Построение, подведение итогов. Домашнее задание.

## **Приложение 8**

### **Сценарий спортивного праздника «Сильные, Смелые, Ловкие, Умелые!»**

**Цель:** Пропаганда и формирование здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Привлекать ребят к систематическим занятиям физической культурой.

2. Развивать у ребят двигательную активность, физические качества.

3. Воспитывать чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь:** Секундомер, свисток, стойки, волейбольные, баскетбольные, теннисные мячи, обручи, воздушные шары, палочки, бадминтонные ракетки, корзины, скакалки, хоппы, мешки, канат.

**Состав команды:** 8 участников (4 мальчика, 4 девочки).

**Ход мероприятия**

Под звуки спортивного марша участники заходят в спортивный зал и строятся.

**Ведущий:** Внимание, внимание!

Приглашаем ребят на спортивные состязания.

Смелым, сильным, и ловким,

Со спортом всегда по пути.

Ребят не страшат тренировки,

Пусть сердце стучится в груди.

Нам смелым, сильным, и ловким,

Быть надо всегда впереди!

**Ведущий:** Приветствуем вас участники соревнований, дорогие гости, болельщики! Сегодня мы проводим спортивный праздник «Сильные, Смелые, Ловкие, Умелые!»

**Ведущий:** Прежде, чем начать состязания, я хочу, чтобы наши участники произнесли за мной клятву: «Мы, участники состязания, обещаем: (дети хором)

- играть честно по правилам;
- поддерживать свою команду;
- не обижать соперников;
- выиграл – не зазнавайся;
- проиграл – не плачь.

«Клянёмся! Клянёмся! Клянёмся!»

**Ведущий:** Когда идешь на штурм ты эстафеты,  
Победа нам не очень — то видна.  
Но все равно дойдем мы до победы,  
Ни пуха вам, команды, ни пера!

Судить сегодня наши соревнования будет уважаемое и справедливое жюри: (представление жюри).

**Первый конкурс: «Представление команд».**

Каждая команда представляет себя в любой творческой форме (название, девиз, эмблема и т. д.)

**Ведущий:** Вверх подброшу мячик свой,  
Точно, точно над собой.

На лету его поймаю,  
И быстрее зашагаю.

**Второй конкурс: «Подбрось-поймай»**

У первого участника в руках волейбольный мяч. По сигналу, участник идёт и подбрасывает мяч вверх от старта до стойки, обходит её и так же обратно. Передаёт мяч следующему участнику.

**Ведущий:** Мячик в руки мы берём,

В обруч мы его несём.

А на обратном пути,

Ты скорей его возьми.

**Третий конкурс: «Мяч в обруч»**

Первый участник с мячом в руках добегает до обруча, оставляет мяч в обруче, оббегает стойку, забирает мяч из обруча и передает эстафету следующему участнику.

**Ведущий:** Эстафеты продолжаются,

И новое задание объявляется!

**Четвёртый конкурс: «Пронеси – не урони»**

У первого участника в руках две палочки и воздушный шарик. По сигналу, он зажимает палочками воздушный шарик и несёт его до стойки, оббегает её и так же возвращается в команду. Передаёт эстафету следующему участнику.

**Ведущий:** Зоркий глаз и твердая рука для этого конкурса, вам ребята нужна. Воздушный шар, ракеткой ты в корзину опусти. И заслуженную победу получи.

**Пятый конкурс: «Точно в цель»**

Первый участник с бадминтонной ракеткой подбивает воздушный шарик до корзины, не касаясь его руками, опускает шарик в корзину. Назад возвращается бегом – шарик держит в руках. Передаёт его следующему участнику.

**Ведущий:** Очень любят ребятишки,

Быструю скакалочку.

Прыг, скок, прыг, скок,

Не жалейте дети ног.

**Шестой конкурс: «Бег со скакалкой»**

По сигналу, первый участник прыгает на скакалке до флагжа и обратно (обегая стойку). Кладет её за 2 метра, не добегая до команды на линии, передаёт эстафету следующему участнику по руке и т.д.

**Ведущий:** Чтобы проворным стать атлетом,

Проведем мы эстафету.

Будем бегать быстро, дружно,

Победить всем очень нужно!

**Седьмой конкурс: «Своя ноша не тянет»**

У первого участника мешок в нём три мяча: баскетбольный, волейбольный, теннисный. По сигналу, бежит к обручу выкладывает из мешка мячи в обруч, оббегает стойку и с пустым мешком возвращается в команду. Передаёт эстафету следующему участнику. Второй участник бежит и собирает мячи в мешок и т.д., пока вся команда не выполнит задание.

## Восьмой конкурс: «Наездники»

По сигналу, первый участник на мяче – хоппе, выполняет прыжки туда и обратно, обходя стойку. Мяч передавать за линией.

**Ведущий:** Зал волнуется,

Зал кричит.

Кто из вас сейчас,

В последнем конкурсе победит!

#### *Девятый конкурс: «Эх, ухнем»*

Две команды берутся за разные концы каната, каждая команда тянет канат на себя, побеждают те, кто перетянет команду противника на свою сторону. Главное правило во время игры – не выпускать канат из рук.

**Ведущий:** Жюри хотим мы попросить,

Нам результаты огласить!

Жюри объявляет результаты соревнований, награждение команд.

**Ведущий:** Вот и узнали мы победителей. Скажем спасибо жюри и зрителям. Командам желаем новых побед. Будьте здоровы, до новых встреч!