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

PACCMOTPEHA		ПРИНЯТА		УТВЕРЖДЕНА				
на	заседании	на	заседании	Директор МАУ ДО ДЮЦ СТ	Γ			
методическ	сого совета	педагогического		И. С. Ременникова				
от 22.08.20	22 г.	совета от 31	.08.2022 г.	Приказ № 291 от 01.09.2022 г.				
Протокол М	% 1	Протокол №	2 1					

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности «Хип-хоп аэробика»

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

Авторы-составители: Мардамшина Диляра Айдаровна, педагог дополнительного образования

Лист внесения изменений в программу

Дата	внесения	Раздел программы	Внесенные изменения
изменений			

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 Мардамшиной Диляры Айдаровны рекомендована к реализации.

Методист Завьялова Елена Анатольевна

22.08.2022 г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка	
1.2. Цель и задачи программы	
1.3. Содержание программы	
1.4. Планируемые результаты	
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график	
2.2. Условия реализации программы	
2.3. Формы аттестации	
2.4. Оценочные материалы	
2.5 Методическое обеспечение	
Список литературы	
Приложение	

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 Xерк (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, tetris, 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 движения ИЗ стилей старой школы: поппинг, брэйкдэнсинг (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'В 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.

Нір-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 хипхоп (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, утверждённый 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 2015года № 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)».

Актуальностью 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, 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 естественному развитию организма ребенка, морфологическому физическому совершенствованию.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что определена тем, что планируемый учебновоспитательный 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: <u>1 год обучения</u> по 2 часа (3 раза в неделю) - 216 часов, <u>2 год обучения</u> по 2 часа (3 раза в неделю) - 216 часов, <u>3 год обучения</u> по 3 часа (3 раза в неделю) - 324 часа, <u>4 и 5 год обучения</u> 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, учащихся. Занятия разнообразны концентрируют внимание содержанию (ритмические упражнения, задания ориентировку, разучивание упражнений тренировочного характера, разучивание 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 все вырабатывались закрепляются навыки, которые 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:

слово педагога. Перед разучиванием 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 лучше разобраться в структуре движения, возможность 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 вариантом. Существует несколько методов 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 приводит повышает интерес учащихся, К более быстрому «растанцовыванию» учащихся. На занятии 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 навыков. Вечера, праздники, конкурсы, экскурсии - формы образовательной и (воспитательной) деятельности. Они помогают досуговой учащихся 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 способствует 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 кон3троль 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 уличносовременного танца, развитие их художественного вкуса, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер в молодежной культуре посредством занятий в танцевальном коллективе.

Кроме того, в процессе обучения решаются и задачи:

- ✓ развивать выносливость, ловкость, гибкость, координацию, прыгучесть
- ✓ системное формирование норм поведения в обществе и этикета
- ✓ формирование культуры общения и поведения в обществе
- ✓ развитие памяти (наглядно-образное, словесно-логическая, механическая, эмоциональная)
- ✓ развитие творческих способностей (умение импровизировать, актерские навыки)

- ✓ развитие мышления (абстрактное, конкретное, способности выделять существенное, обобщать, сравнивать)
- ✓ развитие внимания (устойчивость внимания, распределение внимания, переключение внимания)
- ✓ развитие индивидуальных способностей
- ✓ формирование навыков и умений коллективной работы и общения
- ✓ развитие фантазии, воображения
- ✓ снижения страха публичности, массы людей (умение вести себя на публике, снижение чувства закомплексованности)
- ✓ развитие интереса занятий танцами
- ✓ научиться слышать МУЗЫКУ (особенность хип-хоп танца состоит в том, что танцуем мы не под слова или мелодию, а под бит, который спрятан чаще всего под миллионом разных звуков в самом низу. Бит и есть основой хип-хоп музыки.)
- ✓ укрепление психофизиологических качеств личности, дисциплинированности, тонизирующий эффект, улучшение мозговой деятельность и психотерапия.
- ✓ прививать интерес к занятиям
- ✓ воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость
- ✓ воспитывать навыки самостоятельности
- ✓ воспитывать социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе
- ✓ формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

Результатом реализации Программы является:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта фитнес-аэробика; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта фитнес- аэробика

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, избранных ребенком, дополнительных занятий физической культурой;

- развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей посредствам 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 задиния

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, избранных 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 посредствам 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 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.
- Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.

1.3. Содержание программы

Учебный план первого года обучения

					,
No	Разделы, тема	Теория	Практик	Всего	Формы
Π/Π			а-ка		аттестации/ко
					нтроля
1	Краткие сведения о строении и	6		6	Беседа
	функциях организма человека, влияние на	ı			
	него физ. упражнений. Врачебный	Í			
	контроль, самоконтроль, первая помощь,	,			

	спортивный массаж.				
2	Терминология аэробики, элементы	8		8	Беседа
	техники, основы музыкальной грамоты.				
3	Психологическая, моральная, волевая	10		10	Беседа
	подготовка спортсмена. Воспитательная				
	работа				
4	История возникновения хип-хоп-	2	42	44	Беседа,
	аэробики, основные стили.				Показ,
	1. «Old school»				Упражнения,
	2. «Groovin»				Творческая
	3. «House»				работа
5	Танец-отражение музыки с помощью	2	38	40	Показ,
	движения. Принципы движений хип-хоп-				Упражнения,
	аэробики.				Творческая
	1. «Изоляция»				работа
	2. «Оппозиция»				
	3. «Противодвижение»				
6	Композиции хип-хоп-аэробики.		44	44	Показ,
					Упражнения,
					Творческая
					работа
7	Стретчинг.		23	23	Показ,
	1. Упражнения на гибкость.				Упражнения,
	2. Упражнения на растягивание				Творческая
	0.14		0.7	2.5	работа
8	ОФП и СПФ		25	25	Показ,
					Упражнения,
					Творческая
0	п			10	работа
9	Правила соревнований, их организация и	5	5	10	Беседа,
	поведение				Показ,
					практика,
					самостояте
					льная и
					контрольная
10	Poofon unopowawy compression	5	5	10	работа
10	Разбор проведенных соревнований.	J)	10	Беседа,
	Инструкторская и судейская практика.				Практика,
					тестирован
					ие,
					контрольная и самостоятельн
					ая работа
	Rearo	38	178	216	ал раоота
	Всего	30	1/0	410	

Учебный план второго года обучения

No	Разделы,	тема					Всего	Теория	Практ	Формы
Π/Π									ика	аттестации/ко
										нтроля
1	Краткие	сведения	o	строении	И	функциях	4	4		Беседа

	организма человека, влияние на него физ. упражнений. Врачебный контроль, 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. «Мультипликация»	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.		3	3	Беседа, Показ, Практика, тестирование, контрольная и самостоятельн ая работа
	Всего	216	25	191	

Учебный план третьего года обучения

					Таблица 3
No	Разделы, тема	Bce	Teop	Пра	Формы
Π/Π		го	ия		аттестации/ко
				ка	нтроля
1	Краткие сведения о строении и функциях	3	3		Беседа
	организма человека, влияние на него физ.				Бооди
	упражнений. Врачебный контроль,				
	самоконтроль, первая помощь, спортивный				
	массаж.				
2		7	7		Гасана
2	1	/	/		Беседа
	техники, основы музыкальной грамоты.	50	2	40	Г
3	История возникновения хип-хоп-аэробики,	50	2	48	Беседа,
	основные стили.				Показ,
	1. «Old school»				Упражнения,
	2. «Groovin»				Творческая
	3. «Locking»				работа
	4. «New School»				
	5. «Vogue»				
	6. «Dancehall»				
	7 «Popping»				
	8. «Break				
4	Освоение стилей	35		35	Показ,
					Упражнения,
					Творческая
					работа
5	Танец-отражение музыки с помощью	40	2	38	Беседа,
	движения. Принципы движений хип-хоп-		_	30	Показ,
	аэробики.				Упражнения,
	аэроонки. 1. «Изоляция»				Творческая
	1. «Избляция» 2. «Оппозиция»				работа
					раоота
	3. «Противодвижение»				
	4. «Мультипликация»	25		25	TT
6	Композиции хип-хоп-аэробики.	35		35	Показ,
	Составление композиций	35		35	Упражнения,
	Освоение рутин	30		30	Творческая
					работа
7	Стретчинг.	20		20	Показ,
	1. Упражнения на гибкость.				Упражнения,
	2. Упражнения на растягивание				Творческая
					работа
8	ОФП и СПФ	20		20	Показ,
					Упражнения,
					Творческая
					работа
9	Правила соревнований, их организация и	10	5	5	Беседа,
	поведение				Показ,
	7				практика,
					самостояте
					льная и
		1			контрольная

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

Учебный план группы четвертого и пятого года обучения

1					тиолици +
№	Разделы, тема	Bce	Teop	Пра	_
Π/Π		ГО	ия	ктика-	аттестации/ко
				ка	нтроля
1	Краткие сведения о строении и функциях	3	3		Беседа
	организма человека, влияние на него физ.				
	упражнений. Врачебный контроль,				
	самоконтроль, первая помощь, спортивный				
	массаж.				
	Терминология аэробики, элементы техники,	5	5		Беседа
	основы музыкальной грамоты.				
3	История возникновения хип-хоп-аэробики,	50	2	48	Беседа,
	основные стили.				Показ,
	1. «Old school»				Упражнения,
	2. «Groovin»				Творческая
	3. «Locking»				работа
	4. «New School»				
	5. «Vogue»				
	6. «Dancehall»				
	7 «Popping»				
	8. «Break				
4	Освоение стилей	40		40	Показ,
					Упражнения,
					Творческая
	_		_		работа
5	Танец-отражение музыки с помощью	35	2	33	Беседа,
	движения. Принципы движений хип-хоп-				Показ,
	аэробики.				Упражнения,
	1. «Изоляция»				Творческая
	2. «Оппозиция»				работа
	3. «Противодвижение»				
	4. «Мультипликация»				
6	Композиции хип-хоп-аэробики.	38		38	Показ,
	Составление композиций	38			Упражнения,
	Освоение рутин	33		33	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	8	4	4	Беседа,
поведение				Показ,
				практика,
				самостояте
				льная и
				контрольная
				работа
10 Разбор проведенных соревнований.	8	4	4	Беседа,
Инструкторская и судейская практика.				Практика,
				тестирован
				ие,
				контрольная и
				самостоятельн
				ая работа
11 Освоение, повторение принципов	13		13	Показ,
импровизации				Упражнения,
Прогоны, батлы, джемы	13		13	Творческая
Актерское мастерство	8		8	работа
Всего	324	20	304	

Содержание образовательной программы первого года обучения.

1.Тема Теория (6 часов).

<u>Краткие сведения о строении и функциях организма человека,</u> 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)

<u>Терминология хип хоп аэробики, элементы техники, основы музыкальной грамоты.</u>

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)

<u>Психологическая, моральная, волевая подготовка спортсмена.</u> 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.)

<u>История возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили.</u> <u>Теоретическое занятие (2 часа):</u>

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 в1970-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 брейкданса;
- 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)

<u>Танец-отражение музыки с помощью движения. Принципы</u> 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, дуэтном 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)

<u>Разбор проведенных соревнований. Инструкторская и судейская практика.</u>

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 вперёд, по квадрату, наклоны вправо-влево, вперёд-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. соревнований. Классификация Положение O 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.

СD-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)

<u>Краткие сведения о строении и функциях организма человека,</u> 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, 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)

<u>Терминология аэробики, элементы техники, основы музыкальной</u> 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)

<u>Психологическая, моральная, волевая подготовка спортсмена.</u> 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)

<u>История возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили.</u> 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 брейкданса;
- 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 степы 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)

<u>Танец-отражение музыки с помощью движения. Принципы</u> 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)

<u>Разбор проведенных соревнований. Инструкторская и судейская практика.</u>

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

1. Вращения головы (по кругу лицом вперёд, по квадрату, наклоны вправо-влево, вперёд-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 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. соревнований. Положение Классификация O соревнованиях. 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.

СD-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-хопаэробика»

• 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)

<u>Терминология аэробики, элементы техники, основы музыкальной</u> 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 брейкданса;
- **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.

- **9.** «Dancehall» Ямайский стиль танца, где главным образом важны степы 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)

<u>Танец-отражение музыки с помощью движения. Принципы</u> 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. «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)

<u>Разбор проведенных соревнований. Инструкторская и судейская практика.</u>

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

<u>11.</u>Тема. (Практика 32 часа)

<u>Освоение, повторение принципов импровизации (Практика 12</u> 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.

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 вперёд, по квадрату, наклоны вправо-влево, вперёд-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 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. соревнований. Положение соревнованиях. Классификация 0 мандатной комиссии. Требования к заявкам на участие в соревнованиях. Порядок подачи и рассмотрения протестов. Допуск к участию 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.

СD-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<u>.</u>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)

<u>Терминология аэробики, элементы техники, основы музыкальной</u> 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.

<u>Практика (48 часов:)</u>

- **1. «Old school» -** «старая школа», танцевальная база-элементы брейкданса;
- 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.

- **9.** «Dancehall» Ямайский стиль танца, где главным образом важны степы 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 (Теория2 часа. Практика 33 часа)

<u>Танец-отражение музыки с помощью движения. Принципы</u> <u>движений хип-хоп-аэробики.</u>

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. «Мультипликация» -** 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 вариации, 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; шпагаты: 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)

<u>Разбор проведенных соревнований. Инструкторская и судейская</u> практика.

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

11. Тема. (Практика 36 часов)

<u>Освоение, повторение принципов импровизации (Практика 14 часов)</u>

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 вперёд, по квадрату, наклоны вправо-влево, вперёд-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 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.

Задачи Основные разделы правил. И характер соревнований. соревнований. Классификация Положение O соревнованиях. 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.

СD-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 <u>1 (первого)</u> 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 <u>2 (второго)</u> 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 <u>3 (третьего) года</u> 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 $\underline{4}$ (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 <u>5 (пятого)</u> 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

No॒	Дата		Время	Форма	Кол-	Тема занятия	Место	Форма
$\Pi \backslash \Pi$	По плану	Факт		занятия	во		проведен	контроля
					часов		ия	
ИТО	ГО:216 часов	3	•					

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

Таблица 6

№	Дата		Время	Форма	Кол-	Тема занятия	Место	Форма
$\Pi \backslash \Pi$				занятия	во		проведен	контроля
	По плану	Фак			часов		ия	
		T						
ИТО	ГО: 216 часа							

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

Таблица 7

№	Дата		Время	Форма	Кол-	Тема занятия	Место	Форма
$\Pi \backslash \Pi$				занятия	во		проведен	контроля
	По плану	Фак	*		часов		ия	
		Т						
ИТО	ГО: 324 часа							

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 (CH245 71), строительным нормам и правилам (СН и П I 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-хопарробике, выступления FISAF);
 - Гимнастические ковры для занятий по стретчингу.

Методическое обеспечение, которое входит материальнотехническое 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. Ограниченность физических данных большинства учащихся заставляет проявлять большую осторожность при выборе репертуара. Музыкальное сопровождение занятия. Все занятия сопровождаются разнообразный аудиозаписями. Педагог должен подбирать 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

Вид контроля	Формы и методы контроля		
Входная диагностика	Тестирование, собеседование,		
1 год обучения - стартовая диагностика	диагностические задания, и др.		
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.	
Текущий контроль	Педагогическое наблюдение, опрос,
Проводится в течение учебного года на	соревнование, выполнение спортивных
каждом занятии с целью проверки	нормативов, турнир, проходит в
результативности обучения и	декабре (в конце первого полугодия),
оперативного управления	тесты по теоретической части и
образовательным процессом.	контрольные нормативы.
Промежуточный контроль проводится по	
окончании изучения темы/раздела	
программы с целью оценки степени	
усвоения обучающимися содержания	
программы.	
Промежуточная аттестация проводится в	Аттестация проводиться в конце учебного
конце учебного года (полугодия и др.) с	года (тестирование, тестирование,
целью	творческое задание, батлы,
установления уровня достижения	соответствующие возрасту
обучающимися результатов освоения	воспитанников). Контрольные нормативы
какого-то этапа программы (курса,	составляются педагогом на основе
дисциплины, модуля) или	общепринятых для данной возрастной
образовательной программы в целом.	группы. Кроме того, формой подведения
	итогов по реализации данной программы
	является участие воспитанников в
	соревнованиях различных уровней.
Итоговый контроль	Зачёт, экзамен, соревнование. Формой
Проводится по итогам всего курса	подведения итогов по реализации данной
обучения по образовательной программе с	программы является так же участие
целью выявление	воспитанников в соревнованиях
конечных результатов освоения	различных уровней и получение
программы.	спортивных разрядов.
<u> </u>	IID

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 (справка) проведения контроля, материал итогам протокол соревнований, мастер-классы, фестивали открытых занятий, защита (презентация) творческих проектов на различных мероприятиях (ГМО образования, научно-практические педагогов дополнительного 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

Панманаранна анаманчата апалата		Таолица 9
Наименование оценочного средства	Краткая	Назначение
	характеристика	оценочного материала по программе
Базовая техническая подготовка		по программе
	Vпрожиения по	Обеспечение условий для
Упражнения для правильной	Упражнения на	формирования
постановки ног и рук	овладение навыками	
Маховые упражнения	правильной	правильной осанки; формирование знаний о
Круговые упражнения	осанки и походки	правильной осанке, как
Пружинящие упражнения	осанки и походки	именно надо стоять,
Упражнения в равновесии	-	сидеть и двигаться не
Акробатические упражнения		сутулясь;
		сознательное и бережное
		отношение к здоровью
		как одной из главных ее
		опор – позвоночнику;
		совершенствование
		навыков правильной
		осанки до автоматизма с
		помощью специальных
		упражнений
Специальная техническая подготовка	1	
Виды шагов:	Упражнения на	Положительное влияние
Мягкий	овладение видов	на всестороннее
Высокий	шагов, бега,	физическое развитие
Пружинящий	наклонов,	обучающегося, улучшает
Двойной (приставной)	подскоков и	работу сердечно-
Скрестный	прыжков	сосудистой,
Скользящий		дыхательной, нервной
Перекатный	-	систем, укрепляет
Широкий	-	мышцы и опорно-
Голоп	_	двигательный аппарат,
	-	развивает такие
	-	физические качества, как
Виды бега:		быстрота, ловкость, сила,
Захлест		выносливость
Высокий	1	
Пружинящий	1	
Наклоны:	1	
стоя вперед	1	
В стороны (на двух ногах)		
В стороны (на одной ноге)		
Назад (на двух ногах)	1	
Назад (на одной ноге)	1	
Упражнения в равновесии:	Упражнения на	Способность сохранять
Стойка на носках	овладение	равновесие необходима
Равновесие в полуприседе	равновесием	для овладения многими
т авповесие в полуприседе	Lapitobeoutom	And Objection Milotalin

n		T
Равновесие в стойке на левой, на	(переднее,	основными движениями.
правой	заднее, боковое)	Доказана необходимость
Равновесие в полуприседе на левой, на		специальных
правой	-	упражнений,
Переднее равновесие	-	направленных на
Заднее равновесие	-	развитие у ребенка устойчивости в разных
Боковое равновесие	_	*
Волны:	_	позах во время статистических
Волны руками вертикальные и		упражнений.
горизонтальные: одновременные и		упражнении.
последовательные	-	
Боковая волна Боковой целостный взмах	-	
	-	
Вращения:	-	
Переступанием	-	
Скрестные	-	
Одноименные от 180° до 540° Разноименные от 180° до 360°	-	
	-	
Кувырок назад Кувырок боком	-	
Длинный кувырок		
Стойки:	_	
На лопатках		
На груди		
	_	
Махом на две и на одну руку Упражнения со скакалкой:	Упражнения на	Упражнения со
э пражнения со скакалкой.	эпражисий на	ј з пражисини
a) rananne waxn, naxwa azirawn	правильное	скакапкой представляют
а) качание, махи: двумя руками	правильное	скакалкой представляют
одной рукой	овладение	собой сочетания
одной рукой б) круги скакалкой: 2 конца скакалки в	•	собой сочетания различных прыжков на
одной рукой б) круги скакалкой: 2 конца скакалки в двух руках	овладение	собой сочетания различных прыжков на одной и двух ногах,
одной рукой б) круги скакалкой: 2 конца скакалки в двух руках скакалка сложена вдвое	овладение	собой сочетания различных прыжков на одной и двух ногах, поочередных
одной рукой б) круги скакалкой: 2 конца скакалки в двух руках скакалка сложена вдвое Один конец скакалки в одной руке,	овладение	собой сочетания различных прыжков на одной и двух ногах, поочередных перепрыгиваний и
одной рукой б) круги скакалкой: 2 конца скакалки в двух руках скакалка сложена вдвое Один конец скакалки в одной руке, середина в другой	овладение	собой сочетания различных прыжков на одной и двух ногах, поочередных
одной рукой б) круги скакалкой: 2 конца скакалки в двух руках скакалка сложена вдвое Один конец скакалки в одной руке, середина в другой в) вращение скакалки: вперед и назад	овладение	собой сочетания различных прыжков на одной и двух ногах, поочередных перепрыгиваний и вращений скакалки —
одной рукой б) круги скакалкой: 2 конца скакалки в двух руках скакалка сложена вдвое Один конец скакалки в одной руке, середина в другой в) вращение скакалки: вперед и назад скрестно вперед и назад	овладение	собой сочетания различных прыжков на одной и двух ногах, поочередных перепрыгиваний и вращений скакалки — выполняемых на месте и
одной рукой б) круги скакалкой: 2 конца скакалки в двух руках скакалка сложена вдвое Один конец скакалки в одной руке, середина в другой в) вращение скакалки: вперед и назад скрестно вперед и назад двойное вперед и назад	овладение	собой сочетания различных прыжков на одной и двух ногах, поочередных перепрыгиваний и вращений скакалки — выполняемых на месте и с продвижением вперед,
одной рукой б) круги скакалкой: 2 конца скакалки в двух руках скакалка сложена вдвое 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	овладение	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
одной рукой б) круги скакалкой: 2 конца скакалки в двух руках скакалка сложена вдвое 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 вдвое, вчетверо	овладение	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
одной рукой б) круги скакалкой: 2 конца скакалки в двух руках скакалка сложена вдвое 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 вдвое, вчетверо одной рукой прямую скакалку	овладение	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
одной рукой б) круги скакалкой: 2 конца скакалки в двух руках скакалка сложена вдвое 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 вдвое, вчетверо одной рукой прямую скакалку Двумя руками из основного хвата	овладение	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
одной рукой б) круги скакалкой: 2 конца скакалки в двух руках скакалка сложена вдвое Один конец скакалки в одной руке, середина в другой в) вращение скакалки: вперед и назад скрестно вперед и назад двойное вперед и назад трукой — сложенной вдвое, вчетверо одной рукой прямую скакалку Двумя руками из основного хвата Обвивание и развивание вокруг тела	овладение	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
одной рукой б) круги скакалкой: 2 конца скакалки в двух руках скакалка сложена вдвое 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 вдвое, вчетверо одной рукой прямую скакалку Двумя руками из основного хвата	овладение	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
одной рукой б) круги скакалкой: 2 конца скакалки в двух руках скакалка сложена вдвое 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 вдвое, вчетверо одной рукой прямую скакалку Двумя руками из основного хвата Обвивание и развивание вокруг тела д) передача около отдельных частей	овладение	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
одной рукой б) круги скакалкой: 2 конца скакалки в двух руках скакалка сложена вдвое Один конец скакалки в одной руке, середина в другой в) вращение скакалки: вперед и назад скрестно вперед и назад двойное вперед и назад троски и ловля скакалки: одной рукой – сложенной вдвое, 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	овладение	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
одной рукой б) круги скакалкой: 2 конца скакалки в двух руках скакалка сложена вдвое 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 вдвое, 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	овладение	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
одной рукой б) круги скакалкой: 2 конца скакалки в двух руках скакалка сложена вдвое Один конец скакалки в одной руке, середина в другой в) вращение скакалки: вперед и назад скрестно вперед и назад двойное вперед и назад троски и ловля скакалки: одной рукой – сложенной вдвое, 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	овладение	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
одной рукой б) круги скакалкой: 2 конца скакалки в двух руках скакалка сложена вдвое 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 вдвое, 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	овладение	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
одной рукой б) круги скакалкой: 2 конца скакалки в двух руках скакалка сложена вдвое 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 вдвое, 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	овладение	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,
одной рукой б) круги скакалкой: 2 конца скакалки в двух руках скакалка сложена вдвое 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 вдвое, 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	овладение	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

	T	1
		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:	Использование	предметом изучения в
Музыкально – двигательное обучение:	специальных	художественной
воспроизведение и характер музыки	средств	гимнастике является
через движение		искусство
Распознавание основных музыкально-		выразительного
двигательных средств		движения. Упражнения
Музыкальные игры		художественной
Музыкально-двигательные задания		гимнастики
Танцы	<u>-</u>	характеризуются
Классический экзерсис	_	умением правильно
Telacen leekim skeepene		двигаться под музыку.
		Кроме того, специфика
		данного вида спорта
		требует развития и
		совершенствования
		тонкой координации
		движений, чувства ритма,
		музыкальности,
		артистичности.

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, обучения, педагогической игровые, модульного мастерской, интегрированного обучения, технология, педагогика сотрудничества, дифференциации/разноуровневого vровневой обучения, 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 наиболее эффективен метод T.K. упражнения одновременно, выполняются всеми воспитанниками c минимальными паузами. может применяться во всех частях занятия 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 коррективы, 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	Используется на протяжении
	определенным уровнем	всего тренировочного
	интенсивности нагрузки,	процесса, для втягивания
	которая сохраняется	организма в работу после
	постоянной в основной части	соревнований или развития
	тренировки	общей выносливости в
		подготовительный период
	Характеризуется изменением	Изменение нагрузки
	интенсивности нагрузки при	происходит постепенно,
2. Переменный	выполнении непрерывной	учитывая самочувствие
	работы.	спортсмена. Например,
		рваный бег, перемена
		скорости при беге.
3. Контрольный	Связан с применением	КН могут быть как
	контрольных нормативов	физическими, так и
	(KH).	техническими.
4. Интервальный	Используется для развития в	Использование сборов перед
	короткий срок максимальных	соревнованиями, когда за
	возможностей.	короткое время
		вырабатывается максимальное
		количество необходимых
		приемов.
5. Повторный	Заключается в повторных,	Повторение одного и того же
	обычно максимальных по	приема (этапа) для
	интенсивности нагрузках.	достижения необходимого
		результата.
6. Соревновательный	Метод основан на	Участие в максимально
	использовании	возможном количестве
	соревновательных нагрузок в	соревнований.
	тренировочном процессе.	
7. Метод выполнения	Характеризуется высоким	Выполнения тренировочных
упражнений до	уровнем нагрузки.	упражнений до отказа.
отказа.		
8. Игровой метод	Характеризуется созданием	Применяется особенно на
_	игровых ситуаций во время	первом году обучения,
	тренировочного процесса	стимулирует двигательную
	_	активность, проявления
		творчества.

9. Круговой	Заключается	В	чередовании	Использует разные методы и
	специально		подобранных	их сочетания. Тренировки
	комплексных	упр	ажнений.	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, обучения, технология, интегрированного педагогика сотрудничества, дифференциации/разноуровневого группового уровневой обучения, 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. Содержательная: сформировать систему новых понятий, расширить знания учеников за счет включения новых определений, терминов, описаний.	 беседа, лекция, экскурсия, проблемное занятие, 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)	- конкурс, - конференция,

	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.	- 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

№	Формы занятий	Задачи занятия	Особенности построения занятия
1.	Традиционный	Ознакомление с новым	Обучение танцевальных стилей в
	ТИП	программным материалом	хип-хопе, знакомство с правилами
			техники безопасности, техника
			выполнения базовых элементов
	Смешанного	Разучивание новых	Организация дифференцированного
	характера	элементов и	обучения с учетом здоровья детей,
		совершенствование	двигательной активности, уровня
		освоенных ранее.	освоения двигательных навыков.
	Вариативного	Формирование	На знакомом материале, но с
	характера	двигательного	включением усложненных
		воображения	вариантов двигательных заданий
2.	Занятие	Направленно на развитие	Включает большое количество
	тренировочного	двигательных и	циклических, музыкально-
	типа	функциональных	ритмических движений,
		возможностей детей.	дифференцированные двигательные

			задания на развитие быстроты
			реакции, ловкости и выносливости.
3.	Игровое	Направленно на	Построено на основе разнообразных
	Занятие	формирование	движений
		двигательного	
		воображения.	
4.	Занятие по	Направленно на развитие	Детям предоставляется
	интересам	двигательных	возможность самостоятельного
	1	способностей,	выбора танцевального направления
		формирование	хип-хопа, импровизация
		индивидуальности,	
		развитие творчества,	
		инициативности и	
		самостоятельности.	
5.	Контрольно-	Направленно на	Участвуют педагоги
	проверочное	выявление	дополнительного образования и
	занятие	количественных и	методист.
		качественных результатов	Составляются «Протоколы оценки
		в основных видах	физических качеств и двигательной
		движений и в развитии	подготовленности детей» с учетом
		физических качеств.	коэффициента двигательного
			развития каждого ребенка.
			Проводится 2 раз в год. Можно
			проводить в виде соревнований.
6.	Занятие	Направленно на	Обучение приемам расслабления,
	«Забочусь о	приобщение к ценностям	аутотренингу, самомассажу,
	своем здоровье»	здорового	проведению закаливающих и
	_	образа жизни, получение	гигиенических процедур, оказанию
		представления о своем	медицинской помощи, страховки.
		теле и своих физических	-
		возможностях.	
7.	Занятие-	Направленно на развитие	Личное и командное первенство.
	соревнование	инициативности,	
		самовыражения,	
		уверенности в	
		своих силах,	
		опирающиеся на	
		разнообразный мотор-	
		ный опыт.	

Список литературы

І. 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
- 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%B0%D0%B9%D0%BD/

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

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-Рохси
 - 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 степы 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 Меда 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 батлах 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 коррективы 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 техничными, 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 фитнес-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 жизнено-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 морфофункциональных систем с некоторым преобладанием темпов роста тела относительно массы.

Начинать уже необходимо с ранних лет формировать у детей интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями. Особенно ценны 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, фитнесс. 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 увеличивает объём) увеличение ударный миокарда, максимального сердечного выброса крови и устойчивость работы сердца при длительной мышечной нагрузке;
- увеличение силы дыхательных мышц и повышение диффузионной 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 конспект 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

№	Содержание	Дозировка	Организационно	
Π/Π			методические	
I	Подготовительная часть	13 мин		
	1.Построение, сообщение задач.	1 мин	Организация	
	_		внимания.	
	2.Ходьба: - обычная	1 мин	Следим	за

We Hookey		ни ото и и и о и
- на носках		дистанцией.
И.п. руки на поясе, ходьба на пятках		C
И.п. руки за головой, на внутренней		Спина прямая,
стороне стопы	1	локти в сторону,
И.п. руки в стороны, на внутренней	1 мин	смотрим прямо
стороне стопы		C
И.п. руки за спину, перекаты с пятки на		Спина прямая,
носок		смотрим вперед,
И.п. руки в стороны, в полуприседе	1	следи за
И.п. руки на пояс	1 мин	дистанцией.
3. Бег: - обычный		
- с уменьшением скорости		Посторов
- с изменением направления		Противоходом
а) противоходом	67	справа (слева)
б) по диагонали	6-7 раз	марш!
в) змейкой	67	По диагонали до
г) спиной вперед	6-7 раз	угла.
- правым и левым боком приставными		Змейкой марш!
шагами	67	Бежим на носках,
4	6-7 раз	смотрим через
4. Бег с заданиями:		левое (правое)
- с высоким подниманием бедра	67	плечо.
- с захлестыванием голени	6-7 раз	
- скрестный шаг		C
- с прямыми ногами вперед (назад)		Следим за
Ходьба на восстановление дыхания	67	дистанцией,
Перестроение в колонну по 3-и	6-7 раз	дыханием, бедро
5 ODV		выше.
5. ОРУ на месте:		11
1. И.п. основная стойка	6.7 man	Ноги прямые.
1,2 — руки через стороны вверх	6-7 раз	Пууотоууууд
(глубокий вдох), подняться на носки;		Дистанция,
3,4 – вернуться в и.п.		интервал три шага
2 14 7 77777 1 77777		Почили ообщолих
2. И.п. руки к плечам.		Пальцы собраны,
1,4 – круговые движения вперед,		подняться выше
1,4-назад		
2 14		
3.И.п. руки перед грудью.		A
1,2- отведение согнутых рук назад,		Амплитуда
3,4- отведение прямых рук назад с	;	больше, спина
поворотом вправо и влево.		прямая
4 II n. marriage week		Daness
4.И.п. руки на пояс.		Руки и спина
1- поворот туловищем вправо, 2.И.п.		прямые, пальцы
		собраны
3- поворот туловищем влево, 4.И.п.		Попород боли из
4.Y1.II.		Поворот больше
5 M H DVICH HO HORO HORY PROOF		
5.И.п. руки на пояс, ноги врозь. 1- наклон к левой ноге,		Ноги прямые,
2-И.п.		1 '
Z-YI.II.		наклон ниже

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

Приложение 7

План – конспект открытого занятия по хип – хоп аэробике.

Tema: 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, Co спортом всегда пути. ПО Ребят тренировки, не страшат Пусть стучится сердце 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!

<u>Четвёртый конкурс:</u> «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, обегает 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.

<u>Шестой конкурс:</u> «Бег со скакалкой»

По сигналу, первый участник прыгает на скакалке до флажка 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: Чтоб проворным стать атлетом,

Проведем мы эстафету.

Будем бегать быстро, дружно,

Победить всем очень нужно!

<u>Седьмой конкурс:</u> «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, обегает 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.

Ведущий: Круглый мяч, упругий бок,

Звонко скачет он скок-скок. Красный, желтый, голубой,

Не угнаться за тобой!

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!

<u>Девятый конкурс:</u> «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!