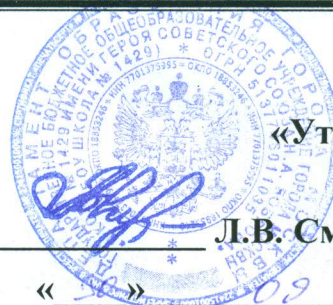


**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ "ШКОЛА № 1429  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Н.А. БОБРОВА"  
(ГБОУ ШКОЛА № 1429)**

105082, г. Москва, Переведеновский пер., д.11, тел/факс +7 (499)267-87-53, e-mail: 1429@edu.mos.ru  
ОГРН 5137746011035, ИНН/КПП 7701375995/770101001, ОКПО 18853246, БИК 044583001, ОКТМО 45375000



**«Утверждаю»**

**Директор**

**Л.В. Смышляева**

« 20 » 2016г.

**ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

**«Каридио Хип-Хоп»**

срок реализации 2 года

форма организации образовательной деятельности – кружок

возраст детей 13-17 лет

художественно-эстетической направленности

Составитель: **Князькова Л.А.**  
Педагог дополнительного образования

Москва, 2016г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Направленность программы «Кардио Хип-Хоп»**

Программа «Кардио Хип-Хоп» рассчитана на детей возраста 13-17 лет, срок реализации программы - 2 года. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, включает в себя систему комплексов и упражнений популярного танца хип-хоп (базовые навыки современной хореографии), а также упражнения оздоровительного типа, включая упражнения коррекционной направленности, применяемые в лечебной физкультуре (занятия на гимнастических коврах). Упражнения 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 Кардио хип-хоп увеличивает работоспособность, воспитывает морально-волевые и эстетические качества, помогает раскрыть индивидуальность ребенка.

### **Новизна и актуальность программы «Кардио Хип-Хоп»**

«Кардио Хип-Хоп» - 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). Освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и физическому совершенствованию.

Актуальностью программы заключается в укреплении здоровья ребенка, увеличение двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. Кардио Хип-хоп - это наиболее «здоровый» вид спорта, в котором, прежде всего, оцениваются красота, гармония и совершенство.

### **Цели и задачи программы «кардио Хип-Хоп»**

Цель программы - развивать личность ребенка к познанию и творчеству, применяя современные упражнения хип-хопа. Содействовать всестороннему развитию физических, нравственных, духовных сил занимающихся.

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

-образовательные:

формирование знаний о стилях хип-хопа;

формирование знаний по базе хореографии хип-хопа ;

формирование знаний комплекса упражнений по стретчингу;

формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;

-развивающие:

формирование правильной осанки;

совершенствование физических качеств: развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей;

развитие чувства ритма, музыкального слуха;

развитие памяти на движения, развитие внимания, умение согласовывать движения танца с музыкой;

формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;

формирование умения эмоционального выражения через танец;

формирование раскрепощенности и творчества;

-воспитательные:

воспитание морально-волевых и эстетических качеств;

воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

### **Форма и режим занятий**

Занятия по дисциплине «кардио Хип-Хоп» проводятся два раза в неделю по 1 часу.

Уроки разнообразны по форме и содержанию:

коммуникативно-направленная групповая работа (танцевальная, силовая, смешанная);

игровые, интервальные, круговые тренировки-занятия;

занятия на гимнастических коврах по стретчингу;

танцевальные баттлы;

творческие занятия по составлению сольных, дуэтных, групповых композиций, подготовка номеров для выступлений.

### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

Результаты обучающихся по программе «кардио Хип-Хоп»

Учащиеся должны знать:

принципы здорового образа жизни;

танцевальные направления хип-хопа;

стили и разновидности техники исполнения и принципа движения тела и исполнять их под музыкальное сопровождение;

изученные базовые шаги различных стилей хип-хопа, изученные комбинации и композиции, групповые постановки;

комплекс упражнений по стретчингу;

упражнения на развитие гибкости и силы, а также с использованием оборудования для аэробики (гимнастические ковры).

Учащиеся должны уметь:

слышать музыку, и ритм;

исполнять движения в соответствии с характером стиля танца;

выполнять базовые танцевальные шаги хип-хопа под музыкальное сопровождение;

двигаться грациозно и красиво, выполнять стилизованные хореографические движения танцевальных стилей хип-хопа;

выступать командой, дуэтом, соло в соответствии с выученными композициями;

выполнять комплекс упражнений по стретчингу на гимнастических коврах.

## Способы определения результативности обучающихся

Для оценки уровня обученности проводятся выступления на отчетных концертах.

Учащиеся получают задания на составление упражнений по стретчингу, творческие задания на составление танцевальных композиций определенного стиля хип-хопа в соло, дуэте и группе.

Проводятся танцевальные «баттлы» (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.

## Формы подведения итогов реализации программы «Кардио Хип-Хоп»

Результатом совместной деятельности учащихся могут быть выступления на школьных концертах и праздниках, также организация школьной команды для выступлений в городских, областных и региональных конкурсах по направлению танцевальной спортивной хип-хоп аэробики.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ «ХИП-ХОП-АЭРОБИКА»

### Учебно-тематический план группы. 1 года обучения

| №  | Тема   | Количество учебных часов | Практика | Итого |
|----|--|--------------------------|----------|-------|
| 1. | Вводное занятие  | 1                        |          | 1     |
| 2. | История возникновения хип-хопа, основные стили                         | 1                        |          | 1     |
| 3. | «old school»   |                          | 9        | 9     |
| 4. | «Groovin»  |                          | 9        | 9     |
| 5. | «House»  |                          | 9        | 9     |
| 6. | «Jazz-Funk»  |                          | 9        | 9     |
| 7. | Танец-отражение музыки с помощью движения. Принципы движений хип-хопа. |                          | 7        | 7     |
| 8. | Композиция Хип-хопа  |                          | 7        | 7     |

| №   | Тема                                     | Количество учебных часов | Практика | Итого |
|-----|--|--------------------------|----------|-------|
| 9.  | Введение кардио упражнений в хореографию |                          | 7        | 7     |
| 10. | Стретчинг                                |                          | 8        | 8     |
| 11. | Итоговые занятия, выступления.           |                          | 5        | 5     |
|     | ИТОГО: 72 часа                           |                          |          |       |

Содержание программы группы 1 года обучения

### ***I Вводное занятие.***

Набор в группу, введение в образовательную программу «Кардио Хип-Хоп»:

На данном уроке происходит ознакомление с группой, формирование списка группы, сбор данных об обучающихся, выбор старосты группы.

Проводится инструктаж по охране труда: правила поведения на занятиях, во время занятий и выполнения упражнений, безопасные подходы и выходы к месту занятий, правила поведения при возникновении экстремальных ситуаций.

Устанавливаются цель и задачи обучения по дисциплине «Кардио Хип-Хоп»: развитие личности к познанию и творчеству. Развитие физических, нравственных, духовных сил, гибкости и выносливости. Обучение танцевальным стилям. Обучение хореографии современного танца.

Устанавливается режим занятий по программе «Кардио Хип-Хоп».

### ***II. История возникновения хип-хопа, основные стили.***

Теоретическое занятие:

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

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

Практические занятия:

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-хопа. Для наглядного примера используются видеоматериалы.

1. «Old school»-«старая школа», танцевальная база-элементы брейк-данса;
2. «Groovin»- «чувства , выраженные в движении», отталкиваясь от музыки стиля R&B, движения с большой амплитудой;
3. «House» - Органичность этого танцевального направления заложена в музыке хаус, в основе которой лежит синкопированный бит, свойственный латиноамериканской музыке.

### ***III. Танец-отражение музыки с помощью движения.***

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

### ***IV. Композиции «хип-хопа».***

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

### ***V. Стретчинг.***

Для проведения практических занятий по данной теме используются гимнастические ковры.

1. Упражнения по профилактике плоскостопия.

Основной набор упражнений: сгибать - разгибать пальцы ног; с напряжением тянуть носки на себя - от себя (медленно, колени прямые); соединить подошвы стоп (колени прямые); круговые движения стопами внутрь – наружу; поочередное поднятие выпрямленных ног; максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от

пола; отрывать от пола пятки; отрывать от пола носки.

## 2. Упражнения на гибкость.

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

## 3. Упражнения на растягивание.

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

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

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

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

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

### ***Учебно-тематический план 2 года обучения.***

| <b>№</b> | <b>Тема</b>  | <b>Количество учебных часов</b> | <b>Практика</b> | <b>Итого</b> |
|----------|--|---------------------------------|-----------------|--------------|
| 1.       | Вводное занятие  | 1                               | 1               | 2            |
| 2.       | Введение в образовательную программу. Цели, задачи, режим занятий. | 1                               | 2               | 3            |
| 3.       | «Old shcool»   | 4                               | 4               | 8            |
| 4.       | «Groovin»  | 2                               | 2               | 4            |
| 5.       | «House»  | 2                               | 2               | 4            |
| 6.       | «Popping»  | 2                               | 3               | 5            |
| 7.       | «Locking»  | 1                               | 2               | 3            |
| 8.       | Принципы движений хип-хопа.  |                                 |                 | 4            |



| <b>№</b> | <b>Тема</b>                       | <b>Количество учебных часов</b> | <b>Практика</b> | <b>Итого</b> |
|----------|-----------------------------------|---------------------------------|-----------------|--------------|
| 9.       | Композиции.                       |                                 |                 | 4            |
| 10.      | Стретчинг                         |                                 |                 | 3            |
| 11.      | Итоговые зачеты, уроки, концерты. |                                 |                 | 6            |
| 12.      |                                   |                                 |                 | 4            |
| 13.      |                                   |                                 |                 | 5            |
| 14.      |                                   |                                 |                 | 4            |
| 15.      |                                   |                                 | 3               | 3            |

## ***Содержание программы группы 2 года обучения***

### ***I. Вводное занятие.***

Набор в группу, инструктаж по охране труда, введение в образовательную программу «Кардио Хип-Хоп»:

На данном уроке происходит формирование списка группы, сбор данных об обучающихся, выбор старосты группы.

Проводится инструктаж по охране труда: правила поведения на занятиях, во время занятий и выполнения упражнений, безопасные подходы и выходы к месту занятий, правила поведения при возникновении экстремальных ситуаций.

Устанавливаются цель и задачи обучения по дисциплине «Кардио Хип-Хоп»: развитие личности к познанию и творчеству. Развитие физических, нравственных, духовных сил, гибкости и выносливости. Обучение танцевальным стилям. Обучение хореографии современного танца.

Устанавливается режим занятий по программе «Кардио Хип-Хоп».

### ***II. Стили «Хип-Хоп».***

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-хопа. Для наглядного примера используются видеоматериалы.

1. «Old school»-«старая школа», танцевальная база-элементы брейк-данса;
2. «Groovin»- «чувства , выраженные в движении», отталкиваясь от музыки стиля R&B, движения с большой амплитудой;
3. «House» - Органичность этого танцевального направления заложена в музыке хаус, в основе которой лежит синкопированный бит, свойственный латиноамериканской музыке.
4. «Popping» - «замок», изолированные движения рук, но без акцента на кисти (стиль «Майкл Джексон»).
5. «Locking» - «замок», движение рук, в основном кисти.

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

### ***III. Принципы движений хип-хопа.***

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.

### ***IV. Композиции хип-хопа.***

Практический раздел подразумевает занятия, на которых учащиеся изучают

композиции различных стилей хип-хопа в сольном, дуэтном или командном исполнении. Таким образом, совершенствуясь в полученных знаниях, отработывают пройденный материал.

### ***V. Стретчинг.***

Для проведения практических занятий по данной теме используются гимнастические ковры.

1. Упражнения по профилактике плоскостопия. Основной набор упражнений: сгибать - разгибать пальцы ног; с напряжением тянуть носки на себя - от себя (медленно, колени прямые); соединить подошвы стоп (колени прямые); круговые движения стопами внутрь – наружу; поочередное поднятие выпрямленных ног; максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола; отрывать от пола пятки; отрывать от пола носки.
2. Упражнения на гибкость. Основной набор упражнений: «складочка», «бабочка», «рыбка», «мостик», перекаты на спине, «крабик».
3. Упражнения на растягивание. Основной набор упражнений: выпады; шпагаты: продольный левый, продольный правый, поперечный, «захват ноги», «мах в кольцо».

### ***VI. Общая физическая подготовка.***

Практические занятия проходят способами круговой тренировки, а также «линиями».

1. Упражнения на развитие силовых качеств. Основной набор упражнений: подтягивания, отжимания, приседания.
2. Упражнения на развитие выносливости. Основной набор упражнений: бег, прыжки, подвижные игры.

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

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

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

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

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

музыкальный центр ;

музыкальные носители (CD-диски, flash-накопители) с аудиозаписями;

Видеоматериалы, ноутбук.

Гимнастические ковры для занятий по стретчингу.

### *СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:*

Сиднева Л.В., Алексеева Е.П.: Учеб.пособие по базовой аэробике. – Москва. –2005. – с. 186.

Аэробика // Федерация Аэробики России. – 2006. – С. 38-267.

Технические правила дисциплины «Хип-Хоп-аэробика» 2010-2012 г. по версии FISAF  
[http://www.fitness-aerobics.ru/files/docs/Competitions/HH\\_Regulations\\_2010-2012.pdf](http://www.fitness-aerobics.ru/files/docs/Competitions/HH_Regulations_2010-2012.pdf)

« Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий», Крючек Е. С., С-Петербург, 1999 г.

« Физкультура и спорт», Новиков С. М., Москва, 2003 г.

« Фитнес и ваше здоровье», Антонова Л.В., Москва 2008 г.