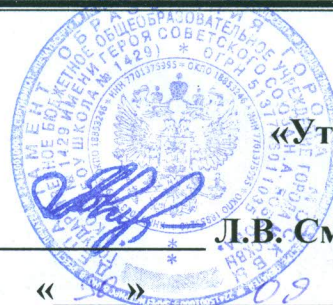


**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ "ШКОЛА № 1429
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Н.А. БОБРОВА"
(ГБОУ ШКОЛА № 1429)**

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.

№	Тема	Количество учебных часов	Практика	Итого
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

№	Тема	Количество учебных часов	Практика	Итого
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

« 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.