

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 203 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 203)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол от 29 августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказ от 1 сентября 2023 г. № 560-од

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«HIP-HOP DANCE»**

Возраст учащихся: 7-12 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Семаков А.С..

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Хип-Хоп» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность настоящей программы обусловлена снижением уровня здоровья современных школьников, растущим количеством детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата. В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства и отвечает современным трендам развития системы общего образования в целом и дополнительного общего образования в частности. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, а так же социализации детей, умение работать в коллективе и команде, отвлечение их от виртуальной жизни (социальных сетей, компьютерных игр, прибывание в интернете без дела и т. п.).

Социализация заключается в участии детей различных мероприятиях: конкурсах, фестивалях, соревнованиях. Умение работать в команде, подать себя, поддерживать товарищей, развивает уверенность, преодолевать трудности, умение подавлять страхи и достигать цели.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений ОДА. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника.

В этой связи трудно недооценить значение танца хип-хоп, занятия которых будут полезны для всех возрастов школьников. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности. Именно в первые школьные годы важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счёт использования корректирующих упражнений, что и нашло

отражение в данной программе.

Поэтому данная программа предусматривает использование широкого арсенала физических упражнений для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени, направленных на укрепление мышечного корсета. Умение держать ритм, слышать музыку, самовыражаться. Улучшает эмоциональный фона учащихся.

Отличительной особенностью программы является то, что танец хип-хоп заставляет думать более оригинально, по новому. Здесь не существует творческих или физических рамок и любой ребенок может проявить себя, раскрыть себя и свой потенциал, что поможет им в дальнейшей жизни. Научит быть открытыми, уверенными в себе, понимать и знать свое тело и свои физические способности.

Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений.

Существует два раздела хип-хоп танца:

1. Учение старой школы «Old school» - это базовые движения, родившиеся в начале основания данного танцевального направления, а именно в начале 1970-х годах. Эти движения дают стиль, форму и структуру танца. У каждого движения есть свое название и свои особенности. Не маловажным так же в этом разделе постоянно держать ритм под музыку за счет «грува» (ритмичные короткие покачивания корпусом с небольшим сгибанием колен). К базовым движениям можно отнести такие движения как:

- Rannig man (Бегущий человек)
- Kriss Kross (Крест на крест)
- Step and slide (Шаг и скольжение)
- Kicks (Пинки)
- March step (Марш походка)
- Rabbit (Кролик)
- Bart Simpson (Имя мультипликационного персонажа)

- Happy Feet (Счастливые ноги)
- Salsa Rock (Шаги из сальсы)
- Reebok (Рибок)

2. Учение новой школы (New school) – это хореографические и импровизационные связки, движения в манере хип-хоп танца. Этот раздел основывается на предыдущем, так же добавляется проигрывание танцором слов вокалиста, музыкальных инструментов и других звуков в музыке. Новая школа зародилась в связи со смешиванием других танцевальных стилей.

Так же необходима физическая подготовка детей, их выносливость, ловкость, силы мышц всего тела. Поэтому в программу включен комплекс упражнений ОФП:

1. Упражнения на руки и плечевой пояс (отжимания с широкими руками, с узкими руками, руки вместе. Планка на локтях, на руках, на одной руке боком. Упражнения на бицепс с гимнастическим жгутом)
2. Упражнения на пресс и спину (Обычное поднятие корпуса, со скручиванием, поднятие и сгибание ног, лежа на спине, всевозможные виды планочки, упражнение «лодочка» и ее виды)
3. Упражнения на ноги (классические приседания, приседания с выпрыгиванием, упражнение «пистолет», упражнения на икры)

Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и умению танцевать в музыку, но раскрытие своего творческого потенциала, т. к. эта дисциплина одобряет личный вклад каждого танцора не зависимо от его уровня развития. То-есть любой танцор может придумывать свои оригинальные движения и быть их полным хозяином и даже назвать его своим названием. Более того это даже приветствуется и поощряется среди танцоров в виде уважения. Главное что бы в оригинальном движении присутствовала эстетика и умение сделать его в музыку.

Использование отдельных средств арт-терапии, а именно: функциональной музыки и танцевальных элементов стимулирует творческий потенциал детей,

способствует созданию яркого эмоционального фона занятий, самовыражению детей, высвобождению в движении подавленных чувств, самоутверждению.

Этим определяется и **педагогическая целесообразность** дополнительной образовательной программы.

Также следует подчеркнуть, что сохранение и укрепление здоровья детей (а именно на это направлена данная программа), является залогом успешного освоения и общеобразовательных программ.

Адресат программы:

Для поддержания постоянного интереса учащихся к занятиям учитываются возрастные особенности детей, степень их подготовленности, имеющиеся знания и навыки. Так как группа разновозрастная от 7 лет до 12 лет требования к знаниям и практическим навыкам разные, т. е. должны соответствовать возрастным особенностям детей. К 7 годам младшие школьники отличаются подвижностью, любознательностью, большой активностью и непоседливостью. Они не могут долго задерживать внимание на каком-либо предмете, мысли, поэтому время их занятий одним видом деятельности должно быть коротким, дети этого возраста любят играть. Их всему надо учить, поменьше ругать, больше хвалить при всех.

В возрасте от 7 до 12 лет продолжает формироваться стремление на все иметь свою точку зрения. Младшие подростки тоже любят играть, но их игры приобретают уже другой характер — часто соревновательный. Ребята этого возраста еще не умеют сдерживаться в проявлении эмоций, мальчики часто могут выяснять свои взаимоотношения в потасовках. В этом возрасте почти каждый ребенок хочет быть лидером хоть в каком-нибудь деле.

Объем и срок реализации программы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Хип-Хоп» рассчитана на 1 год обучения, в объеме 72 часа.

Цель программы образовательной программы «Хип-Хоп» – укрепление физического и психического здоровья детей, содействие их психофизической адаптации к условиям обучения в общеобразовательном учреждении,

профилактика наиболее часто встречающихся нарушений в состоянии здоровья детей младшего школьного возраста, расширение двигательных возможностей и формирование культуры движений, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, компенсация дефицита двигательной активности детей, воспитание навыков здорового образа жизни.

Задачи образовательной программы

Обучающие:

- дать основы знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- обучить навыку правильной осанки в различных положениях и в движении;
- изучить комплексы упражнений с оздоровительной направленностью;
- обучить учащихся безопасному выполнению физических упражнений;
- обучить основам Хип-Хоп танца;
- обучить элементам самоконтроля и саморегуляции;
- сформировать навыки для самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.

Развивающие:

- содействовать физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- формировать и развивать ОДА (формирование крепкого и пластичного тела);
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- совершенствовать психомоторные способности: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростные, силовые и координационные качества;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
- оказывать положительное влияние на психосоматическую сферу;
- формировать навыки выразительности, пластичности движений;

- содействовать воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию ценностного отношения к собственному здоровью, формированию культуры здоровья и здорового образа жизни;

- способствовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств средствами физической культуры;

- формировать устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физической культурой, умения и навыки самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

- создавать предпосылки для успешного освоения основных общеобразовательных программ.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Условия набора детей в объединение: к занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья, отнесённые к основной и подготовительной медгруппами, что подтверждается соответствующим документом (справкой) из учреждения здравоохранения, обслуживающего ребенка.

Условия формирования групп: группа первого года обучения формируется из группы возраста 7-14 лет в количестве 15 учащихся.

Срок реализации программы –1 год.

1-й год обучения – 72 часа

Режим занятий: 1-й год обучения: 2 раза в неделю по 1 ч

Основной **формой занятий** является групповое практическое занятие, которое при необходимости включает теоретический блок (в виде беседы, инструктажа, обучающей презентации, демонстрации техники и т.п.). Практическая часть занятия состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Возможными **формами организации деятельности** детей на занятии являются: групповые, индивидуально-групповые, по звеньям, индивидуальные.

Приемы и методы организации образовательного процесса:

Занятия подразделяются на обучающие, тренировочные, контрольные, показательные (открытый урок, показательные выступления).

При организации занятий могут быть использованы разные методы: фронтальный, групповой, круговой и индивидуальный.

Поскольку занятия проводятся в смешанных группах (по возрасту, возможным функциональным нарушениям и отклонениям в физическом развитии), предполагается использовать индивидуальный и (или) дифференцированный подходы, при которых из группы выделяются дети (группы детей), которым назначаются индивидуализированные физические нагрузки, дозировка, исходные положения и исключаются те движения, которые не рекомендуются при данных состояниях.

Для обучения используются различные методы преподавания: словесный, наглядный, практический, идеомоторный, музыкальный и др.

Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ педагогом, выполнение упражнений детьми. Отработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем исходных и промежуточных положений и применением помощи: фиксации, поддержки, ограничения.

После овладения обучающимися в полной мере определенным комплексом упражнений или двигательными навыками возможно использование поточного способа, характеризуемого непрерывным выполнением упражнений без остановки для показа и объяснения очередного движения.

Кадровое обеспечение программы. Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования».

Планируемые результаты:

В конце курса занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, расширят функциональные возможности своего организма, станут сильнее, быстрее, выносливее. Укрепитесь здоровье учащихся, снизится их заболеваемость, сформируется понимание личной ответственности за свои действия, появится понимание необходимости вести здоровый образ жизни.

Также учащиеся должны приобрести начальный уровень танцевальных и спортивных навыков, дающий им физически заниматься саморазвитием и самовыражением. Но, конечно, поскольку танец «хип-хоп» является высокотехническим и сложно координационным видом танца, то обучение технике является многолетним процессом, предполагающим постепенное усложнение технических элементов вида спорта. В связи с этим, достаточная степень овладения техническим арсеналом танца «хип-хоп» в начале обучения, особенно на этапе начальной подготовки, является довольно условной, предполагающей дальнейшее неуклонное совершенствование уже изученных элементов.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы «Хип-Хоп» являются:

- физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся;
- развитие ОДА (формирование ловкости и развитие крепкого тела);
- развитие и функциональное совершенствование систем организма (органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем);
- динамика показателей мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростных, силовых и координационных качеств;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- положительный психоэмоциональный настрой;
- сформированность навыка выразительности, пластичности движений;
- сформированность умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются:

- сформированность ценностного отношения к собственному здоровью, сформированность культуры здоровья и здорового образа жизни;
- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- развитие волевых и нравственных качеств средствами физической культуры;
- сформированность устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой, умения и навыка самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются:

- знания о здоровье и здоровом образе жизни; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- знания и умения применять на практике комплексы упражнений с оздоровительной направленностью; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием умений хип-хоп танца;
- умение безопасно выполнять физические упражнения; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- знания и умения применять на практике основы диафрагмального дыхания;
- умения применять на практике приемы самоконтроля и саморегуляции;
- сформированность навыка самостоятельных занятий физическими упражнениями и танцем хип-хоп.

- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

В результате освоения предметного содержания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Хип-Хоп» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Показателями реализации образовательной программы являются:

- положительная динамика индивидуальных показателей физического развития;
- овладение теоретическими знаниями и базовыми практическими навыками в сфере культуры здоровья и оздоровительной физической культуры.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используется мониторинг физического развития и личных достижений обучающихся в течение учебного года:

- начальный контроль (сентябрь);
- промежуточный контроль (по изучаемым темам, разделам и др.);
- итоговый контроль (май).

Подведение итогов реализации образовательной программы осуществляется в форме контрольных испытаний и показательных выступлений.

Учебный план образовательной программы

«Хип-Хоп»

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I	Вводное занятие. Инструктаж. История хип-хоп культуры и танца.	2	2	
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.	1	1	
1.2	История хип-хоп культуры и танца.	1	1	
II	Общая и специальная физическая подготовка	66	1	46
2.1	Упражнения общеразвивающего воздействия ОФП и СФП. Комплекс упражнений на растяжку мышц.	6		6
2.2	Основы ритмики, развитие музыкальности	2		2
2.3	Изучение базовых элементов танца. Соединение движений в танцевальные связки.	56		56
2.4	Развитие подачи и артистизма	2		2
2.5	Постановка танцевального номера	12	1	11
III	Мониторинг физического развития и личных достижений учащихся, открытые занятия и показательные выступления, подведение итогов реализации программы	4	1	3
3.1	Составление личной связки и импровизационный танец. Зачет.	2	1	1
3.2	Открытые занятия и показательные выступления	1		1
3.3	Итоговое занятие	1		1
	Итого часов:	72	4	68

Оценочные материалы.

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня умений и возможностей детей и определения уровня физической подготовленности, а также наличия или отсутствия нарушений осанки.

Формы:

- педагогическое наблюдение
- выполнение практических заданий педагога

Диагностика физических качеств - проводится с каждым ребенком индивидуально по тестовым методикам. Во время проведения входной диагностики педагог заполняет тестовые карты:

1. Тестовая карта по нормативам ОФП по программе «Хип-Хоп»

ФИ учащегося _____

Возраст _____

Год обучения по программе:

Дата проведения тестирования:

Начало года: _____

Середина года: _____

Конец года: _____

№	Упражнения	Начало года	Середина года	Конец года
1	Отжимания			
2	Подъем туловища (Пресс)			
3	Упражнение «лодочка»			
4	Прыжки через скакалку			
5	Приседания			
6	Статическое равновесие на ноге			
7	Планочка			
8	Челночный бег			

9	Комплексные упражнения			
10	Кардио упражнения			

2. Тестовая карта по нормативам растяжки по программе «Хип-Хоп»

№	Упражнение	Начало года	Середина года	Конец года
1	Складочка			
2	Карзиночка			
3	Шпагат поперечный			
4	Шпагат продольный			
5	Пластика			

Анкета "Что вы знаете о здоровом образе жизни" для учащихся по программе «Хип-Хоп»

Дорогой друг!

Просим ответить на все вопросы, подчеркнув выбранный ответ прямой линией. Можно подчеркнуть два и более ответов.

Пол: мужской, женский

Возраст?лет

1. Интересно ли ты живешь?

- Да
- Нет
- Посредственно
- Другое.....

2. Твои увлечения в свободное от учебы время?

- Спорт
- Литература
- Музыка
- Техника
- Компьютер

3. Влияют ли положительные эмоции на укрепление здоровья?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

4. На сколько активно ты занимаешься физкультурой и спортом?

15

-Постоянно

-От случая к случаю

-Не занимаюсь

5. Влияют ли занятия физкультурой и спортом на состояние здоровья?

-Да

-Нет

-Затрудняюсь ответить

6. Занимаетесь ли ты закаливанием своего организма?

-Да, занимаюсь

-Нет

-Не считаю нужным

7. По твоему мнению, является ли составной частью здорового образа жизни правильное питание?

-Да

-Нет

-Не знаю

8. Согласен ли ты, что правильное питание – это:

- равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря, баланс энергии

- удовлетворение потребностей организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ

- соблюдение режима питания (определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме)

9. По твоему мнению, здоровый образ жизни – это...?

-Отказ от вредных привычек

-Личная гигиена

-Оптимальный двигательный режим

-Рациональное питание

-Закаливание

-Положительные эмоции

-Занятия физической культурой и спортом

– все выше перечисленное

Промежуточный контроль.

1.Знание пройденного материала(название движений и их исполнение)

2.Практический тест на чувство ритма.

3.Показательное исполнение связки движений под музыку.

4.Показательное исполнение(работа в команде). Умение держать коллективный ритм и синхронное исполнение движений.

Итоговый контроль

Проводится в конце обучения по программе.

Формы:

I вариант. Конкурсы, контесты, соревновательные «битвы» по хип-хопу, на которых выполняются задания, связанные с физическими упражнениями оздоровительного характера, так и с творческими способностями (импровизация, нестандартный подход к танцу), выражающими отношение к занятиям и ЗОЖ.

II вариант. Показательные групповые выступления с демонстрацией поставленной и отработанной хореографической программой под выбранную музыку.

- анализ участия всех детей и каждого учащегося в концертах, праздниках, выступлениях

- анализ уровня динамики показателей физического развития

- мониторинг результатов обучения по дополнительной образовательной программе, с заполнением соответствующей карты. Используется следующая шкала:

Оценка параметров – низкий уровень, средний уровень, высокий уровень.

Педагог составляет диаграмму в процентном соотношении.

- заполнение информационной карты о полноте реализации дополнительной программы.

Методические материалы

«Хип-Хоп»

№	Раздел	Формы занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1-й год обучения					
I	Введение в культуру здоровья	Беседа, лекция, демонстрация инструктаж, опрос, конкурс	История культуры хип-хоп и танца.	Ноутбук, мультимедийный проектор, экран	Конкурс рисунков на тему здоровья и здорового образа жизни. Тестовые задания. Устный опрос. Подделки. Фотовыставки. Наблюдение.
II	Общая и специальная физическая подготовка	Практикум, тренинг, беседа, инструктаж, демонстрация игра	Дидактические карточки. Карточки с заданиями. Презентации. Видеоматериалы. Аудиоматериалы	Ноутбук, мультимедийный проектор, экран. Гимнастические коврики, скамейки, зеркала, гимнастические палки, кубики, кегли и др. мелкий инвентарь. Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи)	Зачет. Тестовые методики. Мониторинг физического развития и личных достижений обучающихся
III	Мониторинг физического развития и личных достижений обучающихся, открытые занятия и показательные выступления, подведение итогов реализации программы	Тестирование открытый урок, показательные выступления, спортивный праздник (участие)	Карточки с заданиями. Аудиоматериалы. Фотоматериалы. Презентации. Грамоты	Ноутбук, мультимедийный проектор, экран. Гимнастические коврики, скамейки, зеркала, гимнастические палки, кубики, кегли и др. мелкий инвентарь, секундомер. Музыкальный центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи) Музыкальный	Контрольные испытания. Тестовые задания. Показательные выступления, Награждение.

№	Раздел	Формы занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
				центр, музыкальное сопровождение (аудиозаписи)	

Перечень учебно-методического комплекса для реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Хип-хоп»

Педагог дополнительного образования – Семаков Андрей Сергеевич

Нормативно-правовой блок:

1. Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012.

2. Об образовании в Санкт-Петербурге //Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 года № 461-83.

3. Стратегия действий в интересах детей в Санкт-Петербурге на 2012-2017 годы // Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 16.08.2012 № 864

4. Программа «Развитие образования в Санкт-Петербурге на 2013-2020 годы»// Распоряжение Правительства Санкт-Петербурга от 10 сентября 2013 № 66-рп.

5. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации // Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р.

6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р.

7. Государственная программа "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы" //Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 г. № 1493

8. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №196.

9.СанПиН2.4.4.3172-14«Санитарно-эпидемиологические требования

устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей» // Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41

Блок методико-прикладных средств:

-
- **Литература для педагога и детей**
- Андерсон Б., Андерсон Дж. (илл.). Растяжка для каждого / Пер. с англ. О.Г. Белошеев; Худ. обл. М.В. Драко. — Минск: ООО «Попурри», 2002. — 224 с., ил.
- Артамонова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физическая культура» / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова; под общ. ред. О.П. Панфилова. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. — 389 с. — (Учебное пособие для вузов).
- Бранд Я.Б. Здоровое питание. — М.: Изд-во «Октопус», 2006. — 24 с.
- Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3–7 лет: Планирование и конспекты. — М.: ТЦ Сфера, 2008. — 208 с. — (Здоровый малыш).
- Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования: Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. — М.: Просвещение, 2011. — 24 с.
- Вороная Е.Е. Зазьян М.С. У вашего ребенка сколиоз: рекомендации врача по ЛФК. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. — 156, [1] с.: ил. — (Мир вашего ребенка).
- Гигиеническое и медицинское обеспечение образовательного процесса и физического воспитания в школе [Текст]: справочное руководство / Б.А. Поляев, А.Г. Румянцев, Г.А. Макарова, Т.Е. Виленская. — М.:

Советский спорт, 2008. — 528 с.

- Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников: здоровьесберегающие технологии обучения и воспитания в начальных классах. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. — 311, [1] с. — (С нашим классным – жизнь прекрасна!).
- Игнатъев В.Б., Лисицкая Т.С. Материалы курса «Использование элементов йоги в работе учителя физической культуры»: лекции 1–4. — М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2011. — 68 с.
- Игнатъев В.Б., Лисицкая Т.С. Материалы курса «Использование элементов йоги в работе учителя физической культуры»: лекции 5–8. — М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2011. — 76 с.
- Игровые и рифмованные формы физических упражнений: сценки, игры-подражания, комплексы упражнений, стихотворения с движениями / авт.-сост. С.А. Авилова, Т.В. Калинина. — Волгоград: Учитель, 2008. — 111 с.
- Исаева С.А. Физкультурные минутки в начальной школе. — 5-е изд. — М.: Айрис-пресс, 2008. — 48 с.: ил. — (Культура здоровья с детства).
- Кале-Жермен Б., Ламотт А. Исцеляющие движения для позвоночника / Пер. с фр. А.В. Апатовской. — М.: АСТ: Астрель, 2008. — 302, [2] с.: ил.
- Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6–7 лет. — М.: ТЦ Сфера, 2008. — 224 с. — (Здоровый малыш).
- Классики оздоровительного дыхания / Сост. А.В. Садов. — СПб.: Издательство «Крылов», 2008. — 288 с. — (Серия «Золотой фонд»).
- Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Методические рекомендации и примерные комплексы упражнений. — М.: Арсенал образования, 2011. — 80 с.: ил. — (Воспитание здорового ребенка в семье и школе).

- Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физическая культура и здоровье школьников : от А до Я. Советы родителям. — М.: Арсенал образования, 2011. — 144 с.: ил. — (Воспитание здорового ребенка в семье и школе).
- Красикова И.С. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиозов и плоскостопия. — СПб.: КОРОНА-Век, 2009. — 320 с.: ил.
- Лопухина И.С. Логопедия. Речь, ритм, движение. — СПб.: КОРОНА принт, 2004. — 128 с.
- Лукаш А. Коррекция функционального состояния позвоночника. 100 вопросов и ответов. — СПб.: Наука и Техника, 2007. — 304 с.: ил. — (Саквояж эскулапа).
- Лукаш А. Шубина Е, Белянчикова Н. Сколиоз излечим. Профилактика и лечение ортопедических проблем у детей.— СПб.: Наука и Техника, 2008. — 272 с.: ил. — (Саквояж эскулапа).
- Масияускене О.В., Муравянникова Ж.Г. Валеология: учеб. пособие. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. — 251 с. — (Медицина).
- Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: Учебник для вузов физической культуры. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. — 384 с. — (Высшее образование).
- Милюкова И.В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / Под общ. ред. проф. д-ра мед. наук Т.А. Евдокимовой. — М.: АСТ; СПб.: Сова, 2007. — 991, [1] с., ил.
- Миллер Э.Б., Блэкман К. Упражнения на растяжку: Простая йога везде и в любое время / Пер. с англ. Е. Богдановой. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. — 240 с.: ил. — (Фитнес-клуб).
- Нарушения осанки у детей / С.М. Чечельницкая [и др.]. — Ростов-на-Дону,

2009. — 286 с.: ил. — (Здоровье нации).

- Обреимова Н.И., Петрухин А.С. Основы анатомии и гигиены детей и подростков: Учеб. пособие для студ. дефектол. фак. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 376 с., 4 л. ил.: ил.
- Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка. — СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. — 88 с.
- Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. — СПб.: Речь, 2007. — 99 с.
- Рипа М.Д., Кулькова И.В. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: учебное пособие. — М.: КНОРУС, 2011. — 376 с.
- Сергеев С. Йога для детей. — М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2008. — 156 , [4] с. — (Рецепты здоровья).
- Соколова Н.Г. Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. — 445, [1] с. — (Медицина для вас).
- Степанов П.В. Сизяев С.В., Сафронов Т.Н. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. — М.: Просвещение, 2011. — 80 с. — (Работаем по новым стандартам).
- Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. — М.: Физкультура и спорт, 1998. — 412 с.
- Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. Пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических ВУЗов / Под. ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС; М.: ТЦ СФЕРА, 2008. — 656 с.

- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС». Учебное пособие. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. — 384 с.: ил.
- Шевердина Н.А. Оздоровительная работа в начальной школе. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. — 247, [3] с. — (Здравствуй, школа!)

Каталог электронных образовательных ресурсов в сети Интернет:

<http://www.mon.gov.ru/> - Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации

<http://www.edu.ru/> - Федеральный портал "Российское образование"

<http://window.edu.ru/> - Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"

<http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<http://www.ed.gov.ru/> - Федеральное агентство по образованию

<http://www.o-urok.ru/> - Сайт "Открытый урок"

<http://www.yamaledu.org/> - Официальный сайт департамента образования [http](http://www.ndce.edu.ru/)

<http://www.ndce.edu.ru/> - Каталог учебных изданий для общего образования

<http://katalog.iot.ru/> - Каталог образовательных ресурсов

<http://www.fasi.gov.ru/> - Федеральное агентство по науке и инновациям

[Детям о музыке](#) - музыкальный сайт для детей и родителей. Музыкальная грамота для детей в сказках. Музыкальные инструменты.

[Детский портал «Солнышко»](#) - ежедневный познавательно-развлекательный портал для детей, родителей и педагогов. Конкурсы и викторины, виртуальная школа для малышей, игры и мультфильмы, методики раннего обучения, консультации детских специалистов, сценарии праздников, родительский опыт.

[Детские уроки](#) - сайт для воспитателей, родителей и малышей.

[Веселые уроки](#) - развивающие игры для детей.

[Логопедический сайт "Болтунишка"](#) - нормы развития речи, виды и причины дефектов речи, упражнения для развития моторики, слухового внимания,

артикуляции, лексические темы для формирования правильного словообразования, логоритмические упражнения, советы логопеда о том, как правильно разговаривать с детьми.

- ПочемуЧка - развивающие игры для детей.
- Кошки-мышки - детский развлекательно - развивающий сайт.
- Все для детей - развивающие игры для детей.
- Сайт о развитии ребенка, развитии речи ребенка и раннем развитии детей.
- Играемся - развивающие игры для детей.
- Развитие ребенка - все для раннего Развития Детей
- Играемся.ru - бесплатные познавательные игры на внимание и логику, пазлы, раскраски, загадки и ребусы для девочек и мальчиков.
- Мультимедиа для дошколят - "Копилка мультимедийных презентаций" (времена года, природные явления, домашние животные, растения, космос, дикие животные).
- Детские электронные презентации

1. «Обучалки и развивалки для детей» <http://www.detkiuch.ru>
2. Детский портал "Клепа" <http://www.klepa.ru/>
3. Детский портал "Теремок" <http://teremos.ru/>
4. Российский общеобразовательный портал <http://school.edu.ru/>

Электронный каталог печатных изданий:

"Физическое воспитание": Степаненкова Э.Я..

"Физическая культура": Пензулаева Л.И..

"Развитие игровой деятельности": Губанова Н.Ф..

«Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» пособие для педагогов дошкольного учреждения для работы с детьми 2-7 лет. М.: Мозаика- Синтез, 2009.: Новикова И.М..

Оздоровительная гимнастика 3-8 лет (комплекс оздоровительной гимнастики) Москва, 2010: Пензулаева Л.И..







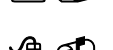

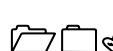
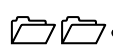



Развитие речи: Гербова В.В..

"Занятия по развитию речи": Гербова В.В..

«Культурно - досуговая деятельность от 3-8 лет».: Зацепина М.Б..

Праздники и развлечения в детском саду: Зацепина М.Б., Антонова Т.Н..

Перечень мультимедийных презентаций:

	Обучающие уроки онлайн школы Break advice
	50 базовых элементов хип-хопа
	Веселая мимическая гимнастика.
	Обучающий фильм от b-boy Storm.
	Чемпионат мира по брейк-дансу Red bull bc one
	Чемпионат мира по хип_хопу Hip-Hop international.
	Чемпионат мира по брейк-дансу Battle of the year
	Основы правильного питания.
	ЖОЗ – это модно!
	Суставная гимнастика.
	Документальный фильм «B-boy world».
	Основы ритмики
	Артикуляционная гимнастика.

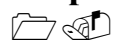
Памятки для родителей и детей:

- 1.Памятка по безопасности дорожного движения
- 2.Памятка по пожарной безопасности
- 3.Как проводить с ребенком досуг
4. Делаем дыхательную гимнастику дома
- 5.Требования к спортивной обуви и форме на занятиях по оздоровительной гимнастике.

Материально-техническое обеспечение:

Наименование средств материально-технического обеспечения
▪ Технические средства обучения
Музыкальный центр
Ноутбук
Мультимедийный проектор
Экран
▪ Экранно-звуковые пособия
Фонотека с аудиозаписями музыкальными
Мультимедийные презентации
Фото- и видеоматериалы
▪ Учебно-практическое оборудование
Гимнастические коврики
Скамейка гимнастическая
Тренажерно-информационная система «ТИСА»
Палки гимнастические
Утяжелители с песком
Гантели
Вертикальная стена без плинтуса
Секундомер
Аптечка

Спортивная форма:



Футболка



Шорты,



Спортивный костюм



Спортивная обувь

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«Хип-Хоп»
на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество во учебных часов	Режим занятий
1 год	04.09.23	29.05.24	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ХИП-ХОП»

Особенности программы и организации образовательного процесса в 2023-2024 учебном году:

Данная образовательная программа направлена на формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся; формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в творчестве, в первую очередь по танцевальному направлению хип-хоп.

Цель программы: развитие физических и творческих качеств обучающихся посредством обучения хип-хоп танцу и подготовка учеников к участию в танцевальных фестивалях и соревнованиях.

Задачи:

Обучающие:

- дать основы знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- обучить навыку танца хип-хоп;
- изучить комплексы упражнений с оздоровительной направленностью;
- обучить учащихся безопасному выполнению физических упражнений;
- обучить основам артистизма;
- обучить элементам самоконтроля и саморегуляции;
- сформировать навыки для самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.

Развивающие:

- содействовать физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;

- формировать и развивать ОДА (формирование крепкого, здорового тела);
 - развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
 - совершенствовать психомоторные способности: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростные, силовые и координационные качества;
 - содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
 - оказывать положительное влияние на психосоматическую сферу;
 - формировать навыки выразительности, пластичности движений;
 - содействовать воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию ценностного отношения к собственному здоровью, формированию культуры здоровья и здорового образа жизни;
- способствовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств средствами физической культуры;
- формировать устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физической культурой, умения и навыки самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- создавать предпосылки для успешного освоения основных общеобразовательных программ.

Планируемые результаты:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы «Хип-Хоп» являются:

- физическое развитие и укрепление здоровья учащихся;
- развитие ОДА;

- развитие и функциональное совершенствование систем организма (органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем);

- динамика показателей мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростных, силовых и координационных качеств;

- развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

- положительный психоэмоциональный настрой;

- сформированность навыка выразительности, пластичности движений;

- сформированность умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются:

- сформированность ценностного отношения к собственному здоровью, сформированность культуры здоровья и здорового образа жизни;

- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

- развитие волевых и нравственных качеств средствами физической культуры;

- сформированность устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой, умения и навыка самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются:

- знания о здоровье и здоровом образе жизни; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- сформированность эстетики движений под музыку;

- знания и умения применять на практике комплексы упражнений с оздоровительной направленностью; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием

средств физической культуры;

- умение безопасно выполнять физические упражнения; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

- умения применять на практике приемы самоконтроля и саморегуляции;
- сформированность навыка самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной и танцевальной направленности;

- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

В результате освоения предметного содержания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы Ритм «Хип-Хоп» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Содержание обучения

I. Введение в культуру здоровья

Тема 1.1. Вводное занятие, инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Теория

Введение в программу. Постановка целей и задач на учебный год.

Практика

Мероприятия по набору группы. Изучение индивидуальных особенностей детей. Знакомство группы. Требования к одежде и обуви для оздоровительных занятий. Антитеррористический инструктаж, безопасные подходы к месту занятий. Первичный инструктаж по охране труда. Охрана труда во время занятий в спортивном зале. Охрана труда при пользовании оборудованием и спортивным инвентарем. Периодический инструктаж по охране труда.

Тема 1.2 История хип-хоп культуры и танца.

Теория

Первичный инструктаж по охране труда. Охрана труда во время занятий в спортивном зале. Охрана труда при пользовании оборудованием и спортивным инвентарем. Периодический инструктаж по охране труда.

Практика

Опрос по полученным знаниям.

II. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 2.1 Упражнения общеразвивающего воздействия ОФП и СФП.

Комплекс упражнений на растяжку мышц

Теория

Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Разминка, ее значение при занятиях танцем хип-хоп. Инструктаж при занятиях подвижными играми. Что такое растяжка и гибкость? Как повлиять на растяжку и пластичность мышц? Когда лучше делать? Чем полезна растяжка? На что она влияет и какие плюсы дает в танце. Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие гибкости.

Практика

Упражнения на трицепс (разные виды отжимания: руки широко, узко, вместе). Упражнения с применением гимнастического жгута (на бицепс). Упражнения на пресс с подъемом тела, с подъемом ног, статические удержания, боковой пресс, планка и ее разновидности (на руках, локтях, боком на руке и т.д). Упражнения на спину(лежа на животе подъем тела вверх и в сторону, упражнение «лодочка» , лежа на спине поднятие и опускание таза). Упражнения на ноги, приседания обычные, с весом, выпрыгивания вверх и в стороны, со сменой ног в прыжке, упражнение «пистолетик», прыжки на скакалке, бег, челнок. Упражнения на плечевой пояс (растягивание рук за голову, упражнение с гимнастической палкой держа двумя руками и проводя на головой за спину и обратно, растяжка кистей). Растяжка мышц брюшной полости и спины (складочка на ногах, сидя, упражнения «кошка», «кошка-кобра», «верблюд», «мостик»). Растяжка мышц ног (складочка с широкими ногами, складочка в стороны , складочка с согнутыми ногами, растяжка передней стороны бедра,

растяжка икроножных мышц, шпагат продольный и поперечный)

Тема 2.2 Основы ритмики, развитие музыкальности.

Теория

Понятие «ритмический рисунок». Как считать и сколько счетов. На каком инструменте основывается ритм и как его ловить. Как распознать музыкальные инструменты по слуху. Что такое ритмика? Что такое «грув»? Улучшение и подходы к развитию оригинальности стиля.

Практика

Под музыку дети делают ритмичные хлопки ладонями лоя стук барабана (снейр). На него идет каждый четный счет музыки (сильная доля). Счет всего восемь, после начинаем опять с единицы. Так же можно отбивать ритм ногами и смешано с руками.

Демонстрация детям в специальной программе на ноутбуке отдельно взятые инструменты, звучание и особенности. Жанры музыки.

Тест на распознавание инструментов в музыке. На карточках разного цвета написаны музыкальные инструменты. Детям включается музыка и они должны выбрать инструменты, играющие в проигрываемой композиции. Развитие ритма. Стоя и слушая музыку делаются приставные шаги влево, вправо и вперед назад в разные ритмические рисунки (медленно, быстро)

Тема 2.3 Изучение базовых элементов танца. Соединение движений в танцевальные связки.

Теория

Что такое «базовый элемент»? Названия базовых элементов. Как правильно их подавать.

Практика

Rannig man. (Бегущий человек) Исходное положение - фронтальная стойка, ноги вместе, руки вдоль туловища. На первый счет правая нога, согнутая в колене, поднимается до уровня таза. В этот момент на левой ноге делается небольшой прыжок, а руки сгибаются в локтях, положение кулаков вниз. На второй счет правая нога делает резкий шаг, в тот же момент левая нога делает

делает еще небольшой прыжок и скольжением, не отрываясь от пола, отходит назад и руки выпрямляются вниз. На четвертый счет происходит небольшой прыжок на правую ногу, а левая нога с согнутым коленом поднимается вверх, руки сгибаются в локтях кулаками вниз. На четвертый счет левая нога делает резкий шаг, в то же время правая нога делает небольшой прыжок и отходит назад, руки выпрямляются вниз. При освоении, пробуем под разный темп музыки.

Kriss Kross. (Крест на крест) Исходное положение - во фронтальной стойке, ноги чуть шире плеч, руки вдоль туловища. На первый счет делается небольшой прыжок и ноги пересекаются, правая спереди, левая сзади. На второй счет прыжком возвращаемся в исходное положение. На третий счет делается прыжок и ноги пересекаются опять, но уже с левой ногой спереди. На четвертый счет прыжком возвращение в исходное положение. При освоении, пробуем под разный темп музыки.

Step and slide. (Шаг и скольжение) Исходное положение - фронтальная стойка, ноги вместе, руки вдоль туловища. На первый счет делаем шаг левой ногой в сторону, при этом развернув тело в сторону движения шага, колени немного сгибаются в ногах. Затем продолжает скользить правая нога (подтягиваться к левой ноге) и на второй счет правая нога ставиться вместе с левой, при этом колени делают небольшое сгибание. Так же все происходит и в другую сторону. При освоении, пробуем под разный темп музыки.

Kicks. (Пинки) Исходное положение - фронтальная стойка, ноги вместе, руки вдоль туловища. На первый счет делаем не большой прыжок на правую ногу, левую отрываем от пола и сгибаем в колене так, что бы оно смотрело в пол. При этом правая рука сгибается в локте и кулак притягивается к правому плечу. На второй счет делаем небольшой прыжок на правой ноге, левую ногу выносим вперед (делаем пинок). Но нога не поднимается очень высоко, останавливается на расстоянии 20 - 30 см от пола до стопы. При это правая рука выкидывается вперед, как будто делает удар. На третий счет происходит прыжок на левую ногу, правую так же заряжаем назад, левую руку притягиваем к левому

плечу. На четвертый счет пинаем правой ногой, кинув ее вперед, не поднимая сильно вверх и левую руку выкидываем вперед. При освоении, пробуем под разный темп музыки.

March step. (Марш походка) Исходное положение - фронтальная стойка, ноги вместе, руки вдоль туловища. На первый счет обе руки, согнутые в локтях, поднимаются до уровня плеч (как будто мы держим палку). На второй счет правое колено поднимается вверх, до уровня пояса, а руки идут на встречу к колену и проходят дальше вниз (как будто разбили палку об колено). На третий счет опускаем ногу, притягиваем руки к плечам и на четвертый счет делаем все то же самое с левой ногой. При освоении, пробуем под разный темп музыки.

Rabbit. (Кролик) Исходное положение - фронтальная стойка, ноги вместе, руки вдоль туловища. На первый счет поднимаем левую ногу сзади на расстоянии 20 - 30 см от пола до стопы. На второй счет прыжок на левую ногу, правую ногу поднимаем вверх, согнув в колене и до уровня таза. На третий счет правую ногу ведем назад, не опуская ее на пол. На четвертый счет делаем прыжок на правую ногу, левую ногу поднимаем, согнув в колене и до уровня таза. При освоении, пробуем под разный темп музыки.

Bart Simpson. (Имя и фамилия мультипликационного персонажа) Исходное положение - фронтальная стойка, ноги вместе, руки вдоль туловища. На первый счет делаем шаг в левую сторону, при этом развернув корпус в ту же сторону, а руками бьем в правую сторону так, что правая рука прямая, а левая согнута в локте. Положение рук на уровне плеч. На второй счет правая нога подставляется к левой, а руки бьют теперь сверху вниз, согнуты в локтях под прямым углом, останавливаясь так же на уровне плеч. На третий и четвертый счет, соблюдая ту же последовательность движений, делаем в другую сторону. При освоении, пробуем под разный темп музыки.

Happy feet. (Счастливые ноги) Исходное положение - фронтальная стойка, ноги вместе, руки вдоль туловища. На первый счет делаем небольшой прыжок, ноги становятся чуть шире, правая нога стоит на пятке, левая на носке, ноги и корпус развернуты вправо. Руки при этом выпрямлены, левая вперед

перед собой, а правая в правую сторону. Руки находятся на уровне плеч. На второй счет ноги возвращаются в исходное положение, руки притягиваются к плечам. На третий счет прыжок в другую сторону, левая нога на пятку, правая на носок, развернуты в левую сторону. Правая рука прямая, перед собой. Левая рука уходит влево. Руки на уровне плеч. На четвертый прыжок обратно в исходное положение. При освоении, пробуем под разный темп музыки.

Salsa Rock. (Шаги из сальсы) Исходное положение - фронтальная стойка, ноги вместе, руки вдоль туловища. На первый счет делаем правой ногой пинок вперед, при этом две руки вытягиваем перед собой. На второй счет ногу ставим обратно, ноги подтягиваем к плечам. На третий счет делаем левой ногой выпад влево, а руки идут в стороны, левая влево, правая вправо. Руки на уровне плеч. На четвертый счет возвращаемся в исходную позицию. На другие четыре счета делаем аналогично, только в другую сторону. При освоении, пробуем под разный темп музыки.

Reebok. (Рибок) Исходное положение - фронтальная стойка, ноги вместе, руки вдоль туловища. На первый счет правая рука сжимается в кулак, сгибается в локте и находится у правого бока, локтем вниз. При этом ноги немного сгибаются, тело немного отклоняется в правую сторону. На второй счет делаем небольшой прыжок на двух ногах в сторону, а руку переводим в такое положение, что бы она была параллельно полу, перед грудью. На третий счет меняем руки, левая рука притянута к боку локтем вниз и отклоняется немного влево. На четвертый счет делаем прыжок, левая рука становится параллельно полу. При освоении, пробуем под разный темп музыки.

Из всех пройденных движений составляются короткие связки и протанцовываются. За счет различных соединений движений, разных интерпретаций, ученики учатся быстро ориентироваться в импровизации.

Тема 2.4 Развитие подачи и артистизма.

Теория

Значение подачи и артистизма. Артистизм — как важный элемент в исполнении танцев. Важность улыбки в танце.

Практика

Игра с эмоциями. Танцем показать воодушевление, радость, ликование, азарт, агрессию, неприязнь, презрение т. п.

Погружение в какой-либо персонаж, образ.

Распределить на каждого танцора роль задуманного животного и импровизировать в соответствии с характеристиками данных ролей.

Развитие подачи заключается в умении преподнести себя уверенно. Танцуем друг на друга смотря прямо в глаза на протяжении всего танца

Тема 2.5 Постановка танцевального номера.

Теория

Что такое танцевальный номер. По каким принципам он делается.

Практика

Прослушивание музыкальной композиции. Разбор хореографии. Объяснение расстановок в команде. В какой момент и на каких движения производится перемещение участников команды. Проработка поддержек и взаимодействий между участниками команды. Разъяснение настроения музыки и подачи. Концовка номера.

III. Мониторинг физического развития и личных достижений учащихся, открытые занятия и показательные выступления, подведение итогов реализации программы

Тема 3.1 Составление личной связки и импровизационный танец. Зачет.

Теория

Обсуждение и разъяснение, как более грамотно составить связку. Как между движениями создавать переходы и при этом не потерять ритм. Основы импровизации, основные правила и советы.

Практика

Оценивание происходит по небольшим группам. Каждый участник танцует свою личную связку, составленную лично. Группой исполняется общий заход, далее идет просмотр каждого участника и еще раз общий заход. Каждый раз

музыка включается новая, тем самым усложняя задачу тестируемым, а так же выявление музыкальность каждого ученика.

Тема 3.2 Открытые занятия и показательные выступления.

Практика

I вариант. Проведение открытого урока с показательными сольными выступлениями, соревновательного характера (Battle). Демонстрация умение проявить свой танец (связки, стойки, наработки, оригинальные движения, импровизация) в режиме «здесь и сейчас», под разную музыку.

II вариант. Показательные групповые выступления на сцене с демонстрацией выученной и отработанной хореографической программой под конкретный трек.

Тема 3.3 Итоговое занятие.

Практика

Подведение итогов обучения по дополнительной общеобразовательной программе. Награждение учащихся, успешно освоивших программу.

Календарно-тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«ХИП-ХОП»

на 2023-2024 учебный год
Педагога Семакова Андрея Сергеевича

№ п/п	Дата занятия	Раздел/тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практик а	Примечание
1. Вводные занятия, история танца, инструктаж.						
1		Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и техники безопасности.	1	1		
2		История танца «хип-хоп». Основные понятия и термены.	1	1		
2. ОФП и СФП. Основы ритмики.						
3		Вводное тестирование ОФП.	1		1	
4		ОФП и СФП. Укрепление мышц рук и пресса. Растяжка.	1		1	
5		ОФП и СФП. Укрепление мышц ног и спины. Растяжка.	1		1	
6		ОФП и СФП. Укрепление мышц рук и пресса. Растяжка.	1		1	
7		ОФП и СФП. Укрепление мышц ног и спины. Растяжка.	1		1	

8	ОФП и СФП. Укрепление мышц рук и пресса. Растяжка.	1		1	
9	Основы ритмики. Развитие музыкальности.	1		1	
10	Основы ритмики. Развитие музыкальности.	1		1	
11	Изучение базовых движений.	1			
12	Изучение базовых движений.	1		1	
13	Изучение базовых движений.	1		1	
14	Изучение базовых движений.	1		1	
15	Изучение базовых движений.	1		1	
16	Изучение базовых движений.	1		1	
17	Изучение базовых движений.	1		1	
18	Изучение базовых движений.	1		1	
19	Изучение базовых движений.	1		1	
20	Изучение базовых движений.	1		1	
21	Изучение базовых движений.	1		1	
22	Изучение базовых движений.	1		1	
23	Изучение базовых движений.	1		1	
24	Изучение базовых движений.	1		1	
25	Изучение базовых	1		1	

		движений.				
26		Изучение базовых движений. Зачет.	1		1	
27		Изучение базовых движений.	1		1	
28		Изучение базовых движений.	1		1	
29		ОФП и СФП. Растяжка. Зачет. Изучение базовых движений.	1		1	
30		Изучение базовых элементов.	1		1	
31		Изучение связки. Умение грамотно соединять движения.	1		1	
32		Изучение связки. Умение грамотно соединять движения.	1		1	
33		Изучение связки. Умение грамотно соединять движения.	1		1	
34		Изучение связки. Умение грамотно соединять движения.	1		1	
35		Инструктаж по охране труда и техники безопасности. Изучение связки. Умение грамотно соединять движения.	1		1	
36		Изучение связки. Умение грамотно соединять движения.	1		1	
37		Изучение связки. Умение грамотно	1		1	

		соединять движения.				
38		Изучение связки. Умение грамотно соединять движения.	1		1	
39		Изучение связки. Умение грамотно соединять движения.	1		1	
40		Изучение связки. Умение грамотно соединять движения.	1		1	
41		Изучение связки. Умение грамотно соединять движения.	1		1	
42		Изучение связки. Умение грамотно соединять движения.	1		1	
43		Изучение связки. Умение грамотно соединять движения.	1		1	
44		Изучение связки. Умение грамотно соединять движения.	1		1	
45		Изучение связки. Умение грамотно соединять движения.	1		1	
46		Изучение связки. Умение грамотно соединять движения.	1		1	
47		Изучение связки. Умение грамотно соединять движения.	1		1	
48		Изучение связки. Умение грамотно	1		1	

		соединять движения.				
49	28.02.24	Изучение связки. Умение грамотно соединять движения.	1		1	
50	04.03.24	Изучение связки. Умение грамотно соединять движения. Зачет.	1		1	
51	06.03.24	Развитие подачи и артистизма.	1		1	
52	11.03.24	Развитие подачи и артистизма.	1		1	
53	13.03.24	Постановка танцевального номера.	1	1		
54	18.03.24	Постановка танцевального номера.	1		1	
55	20.03.24	Постановка танцевального номера.	1		1	
56	25.03.24	Постановка танцевального номера.	1		1	
57	27.03.24	Постановка танцевального номера.	1		1	
58	01.04.24	Постановка танцевального номера.	1		1	
59	03.04.24	Постановка танцевального номера.	1		1	
60	08.04.24	Постановка танцевального номера.	1		1	
61	10.04.24	Постановка танцевального	1		1	

		номера.				
62		Постановка танцевального номера.	1		1	
63		Постановка танцевального номера.	1		1	
64		Постановка танцевального номера.	1		1	
65		Постановка танцевального номера.	1		1	
66		Постановка танцевального номера.	1		1	
67		Постановка танцевального номера.	1		1	
68		Постановка танцевального номера.	1		1	
69		Постановка танцевального номера.	1		1	
70		Постановка танцевального номера.	1		1	
71		Постановка танцевального номера.	1		1	
3. Открытое занятие, показательное выступление и подведение итогов реализации программы.						
72		Самостоятельное составление личной связки и импровизационный танец. Зачет.	1		1	
73		Самостоятельное составление	1		1	

		личной связки и импровизационный танец. Зачет.				
74		Открытое занятия и показательное выступление.	1		1	
75		Итоговое занятие.	1	1		
		Итого:	72	4	68	

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Выступление на празднике ОДОД.	Октябрь	ГБОУ школа №203	
2	Мастер-класс от приглашенного преподавателя.	Октябрь	ГБОУ школа №203	
3	Выезд на турнир по современным стилям танцам на «Pro Dance SPb»	Ноябрь	Санкт-Петербург	
4	Сдача нормативов и зачетов.	Декабрь	ГБОУ №203	
5	Индивидуальные консультации по вопросам обучения в объединении	В течение учебного года	ГБОУ школа №203	
6	Выезд на мастер-класс	Январь	Санкт-Петербург	
7	Выезд на соревнования Лига танцев «Северная столица»	Февраль	Санкт-Петербург	
8	Показательные выступления на сцене	Январь-февраль	ГБОУ школа №203	
9	Выезд на совместную тренировку в другую школу танцев.	Март	Санкт-Петербург	
10	Выезд на турнир по современным видам танцев «Orange dance»	Апрель	Санкт-Петербург	
11	Показательные выступления.	Май	ГБОУ №203	
12	Сдача нормативов и зачетов	Май	ГБОУ №203	

План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Номер группы	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Родительское собрание: О задачах спортивной секции в новом учебном году, планирование совместной работы. Обсуждение организационных моментов	Все группы	Октябрь	ГБОУ школа №203	
2	Индивидуальные беседы: Беседы по дисциплине посещений тренировок	Выборочно	В течение года	ГБОУ школа №203	
3	Индивидуальные беседы: Беседы по корректировке режима дня, питания, отдыха	Выборочно	В течение года	ГБОУ школа №203	
4	Индивидуальные беседы: Здоровый образ жизни родителей, как пример ребёнку	Выборочно	В течение года	ГБОУ школа №203	
5	Спортивные праздники и соревнования	По плану	В течение года	ГБОУ школа №203	организации спортивных мероприятий и праздников
6	Спортивные соревнования	По плану	В течение года	По назначению	Помощь родителей в судействе соревнованиях
7	Родительское собрание: Подведение итогов работы.	Все группы	Май	ГБОУ школа №203	