

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №21»

---

456780, Челябинская область г. Озерск б. Луначарского д. 11  
телефон директора 8 (35130) 71750, секретарь 8 (35130) 716 67, факс 8 (35130) 71750  
e-mail: [school21ozr@yandex.ru](mailto:school21ozr@yandex.ru)  
ИНН/КПП 7422023062/741301001

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности  
«Современные танцы Хип-хоп»  
Классы 1-6  
Срок реализации: 1 года

**Автор - составитель:**  
Ермилова Любовь Валерьевна

г. Озерск, 2020

## I. Пояснительная записка

Одной из приоритетных задач формирования здорового образа жизни у детей школьного возраста является создание мотивации, обучение и привитие навыков здорового образа жизни у детей школьного возраста.

Современный учитель — это творческий работник, мастер своего дела, новатор, ведущий здоровый образ жизни, который использует в своей работе новейшие методические разработки.

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. Не секрет, что с появлением новых цифровых технологий уменьшается двигательная активность и взрослых, и детей. Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Уже в дошкольном возрасте выявляются такие нарушения опорно-двигательного аппарата: сутуловатость, вялая осанка, уплощенная стопа, вальгусное положение пяток. В процессе роста организма по различным неблагоприятным причинам могут возникнуть деформации позвоночника, ног и стоп.

Практическая значимость для обучающихся:

- уличные танцы, хип-хоп – очень модное направление среди детей (возможность реализации творческого потенциала, участия в различных соревнованиях, конкурсах и фестивалях)

Новизна и оригинальность данной программы, реализуемой в работе спортивного объединения, состоит:

- в реализации идеи эффективного развития гармоничной личности в условиях сотворчества учащихся в разновозрастном творческом объединении;

- в продуктивном внедрении в образовательный процесс информационных технологий;

- в комплексном воздействии различных видов двигательной активности с целью раскрытия творческого потенциала личности;

- в социализации личности в коллективе;

- в развитии у детей мотивации к двигательной активности и совершенствованию физических и спортивных показателей. Педагогическая целесообразность.

Воспитанник-спортсмен танцор много времени уделяет тренировочному процессу, постоянной работе над собой. Достижение спортивных высот по силам только трудолюбивым, целеустремленным, работоспособным и

одарённым спортсменам. Такими спортсменами не рождаются, а становятся ими в процессе воспитательной и учебно-тренировочной деятельности.

Танцевальные движения способствуют улучшению памяти и развивают концентрацию внимания, музыкальность, чувство ритма и пространства, развивает чувство уверенности в себе и повышает самооценку, даёт ощущение прилива сил, способствует расслаблению и ощущению хорошего самочувствия, вызывает эмоциональную разрядку, снимает стресс и внутреннее напряжение, способствует весёлому общению занимающихся в группе. Достижение успехов в спорте и танцах порождает у обучающихся чувство воодушевления, которое в дальнейшем обеспечивает новый, ещё более высокий уровень успешной деятельности, что опять-таки даёт толчок воображению и творчеству. Творческое воображение теснейшим образом связано с логическим мышлением, особенно с такими его операциями, как анализ, синтез, сравнения, обобщения.

Программа предполагает проведение 3 занятия в неделю длительностью 60 минут, при этом создается игровая ситуация, в которой используются различные формы физического воспитания. Общее количество занятий в год 96. Срок обучения 1 учебный год.

Программа разработана на основе источников, приведенных в списке литературы.

**Направление программы:** современные танцы хип-хоп

**Цель:** образовательной программы «Хип-хоп для школьников» - формирование позитивного отношения дошкольников к дополнительным занятиям физической культурой и танцами.

**Задачи программы:**

Обучающие:

- повысить уровень ритмической подготовки обучающихся путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки;
- формировать правильную осанку и совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки;
- обучать технически грамотному исполнению движений;
- осваивать с обучающимися движения и связки различных танцевальных стилей и направлений;
- обучать самостоятельным занятиям с целью улучшения физической и технической подготовленности; - прививать навыки контроля и самоконтроля.

Развивающие: - развивать физические качества (гибкость, ловкость, быстроту, силу) и координацию движений;

- развивать творческие способности и умение импровизировать
- развивать двигательную память и внимание.

Воспитательные: - способствовать адаптации обучающихся в коллективе;  
 - воспитывать потребность в физической культуре;  
 - воспитывать ответственность каждого за успех общего дела;  
 - воспитывать дисциплинированность, аккуратность, организованность и трудолюбие

## II. Учебно-тематический план

**Количество занятий в неделю-1, продолжительность – 30 минут.**

№ п/п	Тема	Время проведения	Количество занятий всего	Кол.-во часов
1	Развитие ритмики, научится слушать музыку, попадать в ритм. Изучение базовых движений хип-хоп. Развитие выносливости	Октябрь	12	3 часа
2	Выполнять упражнения на равновесие и ориентацию в пространстве, выполнять технично основные базовые шаги и движения в стиле хип-хоп	Ноябрь	12	3 часа
3	Изучение базовых движений хип-хопа. Упражнение на гибкость, акробатические упражнения	Декабрь	12	3 часа
4	Составление связок из базовых движений хип-хопа самостоятельно. Развитие силы	Январь	12	3 часа
5	Двигаться под музыку, импровизировать в стиле хип-хоп	Февраль	12	3 часа
6	Двигаться под музыку, импровизировать в стиле хип-хоп	Март	12	3 часа
7	Двигаться под музыку, импровизировать в стиле хип-хоп	Апрель	12	3 часа
8	Участие в соревнованиях	Май	12	3 часа
Итого			96	24 часа

## III. Содержание программы

Занятия проводятся в форме практических уроков, проводимых преподавателем «вживую» под фонограмму. Уроки могут носить игровой характер, проводиться в виде мини-соревнований и игровых заданий. Предполагается наличие индивидуальных заданий для самостоятельной работы дома. Основной формой учебно-тренировочных занятий является урок –

групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебновоспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с обучающимися:

- Фронтальный, сагиттальный показ упражнений
- Работа в парах тройках, малых группах
- Индивидуальные занятия (для подготовки к соревнованиям в «соло»)

И такие формы деятельности как:

- Круговая тренировка по станциям
- Интервальная тренировка
- Тренировки на стадионе весной и осенью
- Эстафеты, «весёлые старты»
- Подвижные игры
- Игры и тренировки на свежем воздухе

**К концу первого года обучения обучающиеся должны уметь:**

- двигаться под музыку в хип-хоп стиле и импровизировать под музыку;
- выполнять упражнения на равновесие и ориентацию в пространстве, выполнять технично основные базовые шаги и движения в стиле хип-хоп;
- двигаться и выполнять связки в стиле хип-хоп;
- правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, правильно выполнять движения в прыжках и правильно приземляться, правильно выполнять отжимания, прыжки через скакалку и упражнения на пресс.

#### **IV. Список литературы**

1. Баршай В.М. Активные игры для детей – Ростов н/Д: 2001. – 320 с.
2. Васильева Н.Н., Новоторцева Н.В. Развивающие игры для дошкольников – Ярославль: 1998. - 208 с.
3. Федерация Аэробики России Фитнес для детей и подростков – М.: 1997