

**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 274 с углубленным изучением иностранных языков Кировского  
района Санкт-Петербурга  
198215, Санкт-Петербург, Дачный проспект 34, корп. 2, лит. А, тел./факс: 377-36-23

**«ПРИНЯТО»**

Решением педагогического совета  
ГБОУ СОШ № 274 с углубленным  
изучением иностранных языков  
Кировского района Санкт-Петербурга  
от «30» августа 2023 года  
протокол № 17

**«УТВЕРЖДАЮ»**

приказом № 62  
от «30» августа 2022 года  
директор ГБОУ СОШ № 274  
с углубленным изучением  
иностраных языков  
Кировского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ / Н.П.Кузьмина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

По хип-хопу  
(*наименование программы*)  
Направленность физкультурно-спортивная  
Калиниченко Кристина Павловна  
педагог дополнительного образования  
без категории  
(*Ф.И.О., квалификационная категория педагога*)

Санкт-Петербург  
2023-2024 учебный год

## Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Цели и задачи.
  - 2.1. Принципы и методы организации образовательного процесса.
  - 2.2. Особенности детей, участвующих в реализации данной программы.
  - 2.3. Режим организации занятий.
  - 2.4. Формы занятий для всех этапов обучения.
  - 2.5. Ожидаемые результаты и способы их проверки.
3. Учебно-тематический план.
  - 3.1. Учебно-тематический план первого года обучения.
  - 3.2. Учебно-тематический план второго года обучения.
  - 3.3. Учебно-тематический план третьего года обучения.
4. Содержание программы.
  - 4.1. Первый год обучения.
  - 4.2. Второй год обучения.
  - 4.3. Третий год обучения.
5. Методическое обеспечение программы.
  - 5.1. Способы, методы, приёмы, используемые на занятиях.
  - 5.2. Техническое оснащение занятий.
6. Список литературы.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. НАПРАВЛЕННОСТЬ – ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья

Хип-хоп - сложно-координационный вид танцевального спорта. Специфика хип-хопа проявляется в выполнении большого количества сложных технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию, которую необходимо выполнить под музыкальное сопровождение.

Танцевальная подготовка делает ребёнка подвижным и ловким, развивает гибкость, мышечную моторику, умение ориентироваться в необычных условиях. Хип-хоп прочно вошел в систему подготовки спортсменов различных эстетических видов спорта, как тренинг артистизма и пластичности.

Что же примечательного в хип-хопе?

Прежде всего, хип-хопом можно заниматься с 7 лет и до пожилого возраста. Это объясняется большим диапазоном сложности упражнений – от простейших до чрезвычайно трудных. Для занятий не требуются сложные снаряды, заниматься можно и в зале, и на стадионе, и на лужайке. Выполнение танцевальных движений благотворно влияет на рост и физическое развитие детей.

### 1.2. АКТУАЛЬНОСТЬ

Разработка данной программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья воспитанников, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки, что актуально в младшем школьном возрасте.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков.

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и способностей ребёнка, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям воспитанников.

### 1.3. ОБЪЕМ И СРОКИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ,

Программа рассчитана на всех воспитанников в возрасте 7 – 11 лет; первые два года занятия ведутся в смешанной группе, в последующие два года - группы формируются по силам. Сильнейшая группа – участвует на соревнованиях, слабейшая – тренирует навыки для попадания в сильнейшую группу.

*Оптимальная наполняемость* групп в соответствии с САНПИН: 15 человек

*Сроки реализации: продолжительность* образовательного процесса 3года, 108 академических часов (4 часа в неделю).

**ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ:** При составлении программы по хип-хопу, за основу была взята программа Юрасовой О.А. «Подвижные игры. Ритмика с элементами фитнеса». Москва. 2014 год.

Главная отличительная особенность программы заключается в индивидуальном подходе к каждому обучающемуся.

#### **1.4. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.**

*Цель образовательной программы* - укрепление здоровья воспитанников, обучение хип-хопу и основам ритмики в доступной для них форме.

Работа с детьми осуществляется в трёх направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном.

##### ***Оздоровительные задачи:***

- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

##### ***Образовательные задачи:***

- обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д.

##### ***Воспитательные задачи:***

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному и физическому совершенствованию.

#### **1.5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

##### **1.5.1. РЕЖИМ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ.**

*Возраст детей, участвующих в реализации программы:* 7-11 лет

*Оптимальная наполняемость групп* в соответствии с САНПИН: 15 человек

*Сроки реализации:* продолжительность образовательного процесса 3года  
18 академических часов (3,5 часа в неделю).

**Принцип набора** воспитанников в объединение свободный, необходимое условие - наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

**Состав групп** постоянный, но при наличии объективных причин допускается переход воспитанников из одной группы в другую.

##### **Количество воспитанников в группах:**

- 1 год обучения – 15 человек
- 2 год обучения – 15 человек
- 3 год обучения – 15 человек

#### **1.5.1. ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

При организации образовательного процесса используются следующие принципы:

1. *Общепедагогические принципы:* воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности и систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования.

2. *Спортивные*: направленности на спортивные достижения, единства всех сторон подготовки, постепенности повышения требований.

В работе применяются следующие методы обучения:

*Наглядный* – при выполнении упражнений ориентация на образец, копирование предложенного образца.

*Словесный и наглядный* – объяснение и показ упражнений.

*Словесный* - объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений.

*Практический* - самостоятельное составление и выполнение упражнений.

### **1.5.6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для реализации данной программы необходимо иметь:

1. Спортивный зал или зал хореографии.
2. Тренажёрный зал.
3. Гимнастические маты 6 шт.
4. Спортивные коврики.
5. Музыкальная колонка.
6. Набивные мячи 10 штук.
7. Зеркала в полный рост.
8. Волейбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
9. Гимнастические палки, скакалки, обручи.
11. Компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, экран, проектор, компакт-диски с учебным материалом, CD проигрыватель или DVD проигрыватель.

### **1.5.7. ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ**

1. Теоретические и практические.
2. Тестирование (промежуточное и итоговое)
3. Участие в соревнованиях.
5. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований квалифицированных танцоров;
6. Индивидуальные занятия.
8. Спартакиады, конкурсы.

### **РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

##### **1. Личностные результаты**

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере танцев, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

1. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию
2. знание истории акробатики, хореографии, физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества

3. готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания
4. освоение социальных норм, правил поведения
5. владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности
6. способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
7. владения умениями по разделам программы: легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, подвижные и спортивные игры, ОФП и СФП.
8. демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
9. владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
10. владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и тренеру; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.
11. умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности

## **2. Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

1. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач
2. умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
3. бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
4. проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности
5. добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий
6. владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности

### 3. Предметные результаты

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения танцевальных направлений как физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга

1. понимание роли и значения акробатики в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья
2. освоение умений отбирать физические и танцевальные упражнения с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма
3. формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности
4. овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности
5. расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма
6. знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни
7. умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий
8. способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований
9. способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**Учебно-тематический план**  
**3.1. Учебно-тематический план 1 года обучения**  
**Начальное образование 6-7 лет**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел I. Теоретическая подготовка</b>		<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	
1.	Вводное занятие	1	1	-	
2.	Гигиена тренировки	1	1	-	
3.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1	-	
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>		<b>39</b>	<b>-</b>	<b>39</b>	
1.	Бег	14		14	
2.	Прыжки	15		15	
3.	Лазание	5		5	
4.	Подтягивание	5		5	
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка</b>		<b>24</b>		<b>24</b>	
1	Шпагаты	5		5	
2	Мост	5		5	
3	Ритмический рисунок, темп музыки	6		6	
4	Базовые шаги	5		5	
5	Перекаты	3		3	
<b>Раздел 4. Танцевальные упражнения</b>		<b>36</b>		<b>36</b>	
1.	Кач вперед	6		6	
2.	Кач назад	6		6	
3.	Кач в стороны	5		5	
4	Крисс-кросс	6		6	
5	Хэппи-фит	6		6	



6	Лайт-фит	5		5	
<b>Раздел 5. Текущие, контрольные испытания</b>		<b>3</b>		<b>3</b>	
<b>Раздел 6. Участие в соревнованиях</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>108</b>	<b>3</b>	<b>105</b>	

*Учебно-тематический план 2 года обучения*  
*Этап формирования и закрепления основных двигательных навыков*  
*8-9 лет*

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Раздел I. Теоретическая подготовка</b>		<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Гигиена тренировки	1	1	-
3.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1	-
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>		<b>30</b>	<b>-</b>	<b>30</b>
1.	Бег	4		4
2.	Прыжки	4		4
3.	Лазание	4		4
4.	Бросание, ловля мяча	3		3
5.	Подтягивание	7		7
6.	Подвижные игры	10		10
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка</b>		<b>23</b>		<b>23</b>
1	Упражнения на развитие силы	8		8

2	Упражнения на развитие координации	8		8
3	Упражнения на развитие гибкости	7		7
<b>Раздел 4. Танцевальные упражнения</b>		<b>42</b>		<b>42</b>
1.	Импровизация на заданную тему	10		10
2.	Бэйби-фриз	9		9
3.	Кросс-степ	8		8
4	Грейп-вайн степ	5		5
5	Ви-степ	5		5
6	А-степ	5		5
<b>Раздел 5. Текущие, контрольные испытания</b>		<b>6</b>		<b>6</b>
<b>Раздел 6. Участие в соревнованиях</b>		<b>3</b>		<b>3</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>108</b>	<b>3</b>	<b>105</b>

**3.2. Учебно-тематический план 3 года обучения**  
**Этап углубленного освоения акробатических элементов**  
**9-10 лет**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Раздел I. Теоретическая подготовка</b>		<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Гигиена тренировки	1	1	-
3.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1	-
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>		<b>28</b>	<b>-</b>	<b>28</b>
1.	Бег	6		6

2.	Прыжки	6		6
3.	Лазание	3		3
4.	Бросание, ловля мяча	3		3
5.	Подтягивание	2		2
6.	Подвижные игры	8		8
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка</b>		<b>26</b>		<b>26</b>
1	Упражнения на развитие силы	8		8
2	Упражнения на развитие координации	8		8
3	Упражнения на развитие гибкости	8		8
<b>Раздел 4. Танцевальные упражнения</b>		<b>41</b>		<b>41</b>
1.	1. Импровизация без заданной темы	5		5
2.	2. Хеликоптер	4		4
3.	3. Колесо	5		5
4	4. Бугало	5		5
5	5. Вейвинг	5		5
6	6. Петли	7		7
7	7. Придумывание собственной комбинации	8		8
8	7. Шаг мамба	2		2
<b>Раздел 5. Текущие, контрольные испытания</b>		<b>6</b>		<b>6</b>
<b>Раздел 6. Участие в соревнованиях</b>		<b>3</b>		<b>3</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>108</b>	<b>3</b>	<b>105</b>

### Сводный учебный план

№	Название Программы	Года обучения			Всего часов
		1	2	3	
1	Теоретическая подготовка	4	4	4	12
2	Общая физическая подготовка	39	30	28	97
3	Специальная физическая подготовка	24	23	26	73
4	Танцевальные упражнения	36	42	41	119
5	контрольные испытания	5	9	9	23
	<b>ИТОГО:</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>324</b>

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1			36	72	108	2 раза в неделю: по 2 часа и по 1 часу.
2			36	72	108	2 раза в неделю: по 2 часа и по 1 часу.
3			36	72	108	2 раза в неделю: по 2 часа и по 1 часу.

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

## **Содержание образовательной программы**

### **Первый год обучения**

**Цель** – формирование у детей физических и волевых качеств, необходимых для занятий акробатикой.

**Задачи:**

- Осваивать технику выполнения танцевальных движений начальной подготовки.
- Развивать гибкость, ловкость, координацию движений
- Осваивать основы хореографии.

#### **Раздел I. Теоретические сведения**

Тема 1.1. Вводное занятие

*Теория:* Порядок и содержание работы кружка. Цели и задачи обучения.

Тема 1.2. Гигиена тренировки

*Теория:* Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Значение режима дня, двигательной активности, питания и сна как факторов сохранения и укрепления здоровья.

Тема 1.3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

*Теория:* Правила поведения на спортивной площадке, в парке. Безопасное поведение со спортивными снарядами. Правила организации подвижных игр.

*Практика:* Проведение инструктажа по технике безопасности для учащихся.

#### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

Тема 2.1. Бег

*Теория:* Значение бега в физическом развитии.

Ключевые понятия: медленный бег, темповый бег.

*Умения и навыки:* бег «трусцой», «челночный бег», ускорения на отрезках.

*Практика:* Игры и упражнения с изменением направления бега, скорости, расстояния.

Подвижные игры: «Бег с заданиями». «Морозы», «Пятнашки», «Гуси-лебеди».

Тема 2.2. Прыжки

*Теория:* Значение прыжков в физическом развитии.

Ключевые понятия: прыжок в длину, прыжки в высоту.

*Умения и навыки:* прыжки с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий, прыжки на скакалке.

*Практика:* Игры и упражнения с перепрыгиванием препятствий, подскоками.

Подвижные игры: «Волк во рву», «Удочка».

Тема 2.3. Лазание

*Теория:* Значение лазания в физическом развитии.

Ключевые понятия: лазание, пролезание.

*Умения и навыки:* передвижение по специальным гимнастическим снарядам с помощью рук или рук и ног.

*Практика:* Игры и упражнения с лазанием по шведской стенке, пролезанием под препятствием, перелезание через препятствие.

Подвижные игры: «Обезьянки», «Альпинисты», «Гусеница».

Тема 2.4. Бросание, ловля мяча

*Теория:* Значение метания в физическом развитии.

Ключевые понятия: подбрасывание мяча, перебрасывание мяча.

*Умения и навыки:* Броски мяча от груди, из-за головы.

*Практика:* Игры и упражнения с ловлей, бросанием мяча.  
Подвижные игры: «Штандер», «Собачки», «Школа мяча».

### **Раздел 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

#### **3.1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.**

**Теория:** Понятие о специальной физической подготовке и ее значение в хип-хопе Техника выполнения упражнений.

**Практика:** Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Движения ногами (махи) в различных направлениях и максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением). Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 сек). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Примечания:

1. Упражнения включаются в каждый урок.
2. Упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших разрядов усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоем, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

#### **3.2. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.**

**Теория:** Техника выполнения упражнений на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

**Практика:** Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180-360 град. (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

#### **3.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

**Теория:** Значение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

**Практика:** Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10с., за 8с., и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенке, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10с.-15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь.

Пружинный шаг (10-15с.), пружинный бег (20-45с.).

Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 34 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.)

Прыжки на месте с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), тоже через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать).

Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя ногами на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек.

Прыжки в глубину с высоты 30-40 см. в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.).

### 3.4. Упражнения для развития координации движений.

**Теория:** Техника выполнения упражнений для развития координации движений.

**Практика:** Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения спортивной аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложнённых условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

## Раздел 4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

### 4.1. Перекаты.

**Теория:** Перекаты: техника выполнения.

**Практика:** Перекаты – это движения назад и вперёд с последовательным касанием пола отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекат является составной частью кувырка назад, стойки на лопатках и “подводящим” упражнением для обучения этим элементам. Программой предусмотрены перекаты вперёд и назад в группировке, в стороны из упора стоя на коленях, прогнувшись лёжа на животе.

Последовательность обучения:

1. Из положения сидя, в группировке перекаты назад, вперёд на спине, не останавливаясь, повторить несколько раз – вернуться в и.п.

2. То же из упора присев – перекаты назад, вернуться в упор присев.

3. То же из упора присев – перекаты назад, вернуться в о.с. (основная стойка).

4. То же, перекаты выполнить до касания мата плечами, вернуться в упор присев.

5. Перекаты вперёд и назад прогнувшись, в положении лёжа на животе.

Лёжа на животе прогнуться, наклонить голову назад и принять упор лёжа на бёдрах. Быстро сгибая руки, выполнять перекаты вперёд, и разгибая их, перекаты назад.

Типичные ошибки:

1. При перекате назад потеря группировки и падение на спину;
2. слабое отталкивание ногами для сохранения группировки;
3. в положении на спине ноги не прижаты к груди;
4. отсутствие “круглой” спины. По программе предусмотрено обучение следующим акробатическим упражнениям: кувырку вперёд, стойке на лопатках согнув ноги, выпрямив ноги, перекату вперёд из стойки на лопатках в упор присев.

### 4.2. Кувырки.

**Теория:** Техника выполнения:

Из упора присев, подать плечи вперёд и перенести тяжесть тела на руки, выпрямляя ноги наклонить голову до касания подбородка груди оттолкнуться ногами и переворачиваясь через голову, сделать перекаты, опускаясь на лопатки, спину, затем согнуть ноги, руки после отталкивания положить на голени, сохраняя группировку, придти в упор присев.

**Практика:** Последовательность обучения:

В I классе обучение кувырку вперёд происходит из положения стойка ноги врозь.

1. Повторить движения в группировке, перекатах ранее выученных из различных и.п.

2. И.п. стойка ноги врозь лицом к мату, наклон вперёд, поставить руки на мат, подавая плечи вперёд, голову к коленям, держать.

3. То же подняться на носки, постараться увидеть верхнюю часть спины – держать.

4. И.п. стойка ноги врозь, опуская руки на мат перед собой, сгибая руки. Опускаясь на спину отталкивание поочерёдно ногами, руками выполняется кувырок вперёд в сидящую группировку.

5. И.п. то же кувырок вперёд в упор присев.

6. Из упора присев, оттолкнуться 2 ногами, подтянуть колени к груди — группировка.

7. И. п. упор присев — кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки:

1. Опускание на голову и как результат падение на спину.
  2. Локти в упоре присев направлены в стороны, а не назад.
  3. Отсутствие движения вперед, вследствие слабого отталкивания ногами и руками.
  4. Отсутствие или недостаточная группировка в начале или в конце исполнения упражнения.
- Упражнения 4, 7 в начале обучения выполняются с помощью учителя, чтобы избежать ошибки №1, 3 помочь детям почувствовать движение плеч вперед, перекаат на спину, отталкивание руками, ногами.

В большинстве случаев избежать типичных ошибок можно при многократном повторении элементов группировки и перекаатов, используя разнообразные варианты их исполнения, поддерживая и развивая интерес детей к известным упражнениям.

#### **4.3. Стойки на лопатках, руках и голове**

Базовые шаги – один из основных элементов хип-хопа. Выполнение различных шагов тренирует вестибулярный аппарат и сердечно-сосудистую систему, укрепляет мышцы рук, шеи и туловища, подводит к выполнению целого ряда более сложных движений.

##### **Степ вперед**

###### **Обучение**

1. Из ОС пружинящий шаг вперед правой, толчком правой в ИП.
2. Из ОС пружинящий шаг вперед левой, толчком левой в ИП

##### **Степ назад.**

###### **Обучение**

1. Из ОС пружинящий шаг назад правой, толчком правой в ИП.
2. Из ОС пружинящий шаг назад левой, толчком левой в ИП

**Степ в сторону** – то же в разные стороны.

#### **4.4. Музыкальный темп и рисунок.**

**Музыка-** один из наиболее важных элементов танца. На этапе начальной подготовки необходимо привить чувство ритма и разучить различные ритмические рисунки с помощью хлопков, речитатива и песен.

##### **Зачетные требования**

- Теоретические знания (соблюдение правил техники безопасности, знание терминологии упражнений)
- Посещение тренировочных занятий
- Выступление на соревнованиях
- Выполнение нормативов по физической подготовленности



**Показатели физической подготовленности**

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	ОЦЕНКА					
	плохо	хор.	отл.	плохо	хор.	отл.
Отжимание в упоре лежа, кол-во раз	5	7	10	3	5	7
Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	3	5	7	-	-	-
Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	-	-	10	15	20
Бег на 20 м,с	4,5	3,9	3,5	4,6	4,0	3,6
Прыжок в длину с места,см	130	150	180	120	145	170
Угол в упоре, с	10	15	20	5	10	15

**Ожидаемые результаты I года обучения**

**Предметные:**

К концу **первого года** обучения воспитанники

**должны знать:**

- историю развития хип-хопа
- правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- основы здорового образа жизни и меры профилактики вредных привычек
- основы анатомии человека и правила гигиены
- виды гимнастики, основы техники гимнастических упражнений
- приёмы страховки
- перевод танцевальных терминов-понятий танцевальных элементов

**должны уметь**

- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности и приёмы страховки
- вести здоровый образ жизни
- выполнять танцевальные упражнения
- применять актерское мастерство при выполнении танцевальных движений

**Метапредметные:**

- Уметь анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.
- Находить возможности и способы улучшения результатов собственного труда.
- Уметь видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

**Личностные:**

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями.
- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей в процессе занятий.
- Формирование бережного отношения к материальным и духовным ценностям.

## **ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

Этап формирования и закрепления основных двигательных навыков и умений

**Цель** – формирование у детей физических и волевых качеств, необходимых для занятий акробатикой.

**Задачи:**

- Осваивать технику выполнения акробатических элементов начальной подготовки.
- Развивать гибкость, ловкость, координацию движений
- Знать основы хореографии.

### **Содержание обучения**

#### **1. Теоретические сведения**

- История развития подстилей хип-хопа.
- Помощь и страховка при выполнении танцевальных элементов

#### **2. Общая физическая подготовка**

- Строевые упражнения
- Упражнения без предметов (для рук, ног, шеи и туловища, упражнения вдвоём)
- Упражнения с предметами (с набивными мячами, с гантелями)
- Упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка)
- Легкоатлетические упражнения
- Спортивные и подвижные игры

#### **3. Специальная физическая подготовка**

- Упражнения на развитие гибкости. Комплексы упражнений на растягивание, сгибания и прогибания туловища с возрастающей амплитудой движения.
- Освоение простейших способов тестирования гибкости и подвижности в суставах.
- Комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, позвоночника.
- Активные и пассивные упражнения на гибкость с дополнительными отягощениями.
- Упражнения на подвижность позвоночника.
- Индивидуальные комплексы упражнений избирательного воздействия.
- Упражнения на развитие ловкости.
- «Челночный бег» (3 x10 м; 4 x5 м:2 x 15м)
- Прохождение специальных полос препятствий.
- Упражнения на усложненную координацию движений.
- Равновесия с изменением заданной позы.
- Метание малых мячей на точность.
- Прыжки по разметкам на точность приземления.
- Прохождение усложненной полосы препятствий.
- Развитие чувства пространства и времени.

#### **4. Танцевальные упражнения**

- Освоение техники импровизации .
- Танцевальные упражнения: соединения элементов акробатики с элементами хореографии.
- Освоение техники усложненных шагов.

- Стойка на голове и руках (для менее подготовленных то же, согнув ноги)
- Различные соединения акробатических упражнений; колесо вправо влево, длинный кувырок вперед, кувырок вперед из стойки на голове.
- Элементы брейкинга.
- Перевороты вперед, назад.

#### **5. Зачетные требования**

- Теоретические знания (осуществлять помощь и страховку при выполнении акробатических элементов, знать историю развития акробатики)
- Выступления на соревнованиях и показательных выступлениях.
- Выполнение нормативов по ОФП
- Выполнение нормативов по СФП

#### **Показатели физической подготовленности**

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	ОЦЕНКА					
	плохо	хор.	отл.	плохо	хор.	отл.
Отжимание в упоре лежа, кол-во раз	7	10	12	5	7	10
Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	5	7	9	-	-	-
Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	-	-	15	20	25
Бег на 20 м, с	3,9	3,5	3,4	4,0	3,6	3,5
Прыжок в длину с места, см	150	180	190	145	170	175
Угол в упоре, с	15	20	25	10	15	20

#### **Ожидаемые результаты II года обучения**

К концу **второго года** обучения воспитанники

**Предметные:**

**должны знать:**

- строение и функции организма человека
- правила личной безопасности в экстренных ситуациях
- правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении акробатических упражнений
- нормы врачебного контроля
- технику соединения простых танцевальных упражнений в единый номер
- этапы разработки социального проекта
- основы соединения форм классического танца

**должны уметь:**

- оказывать первую помощь при травмах
- применять нормы врачебного контроля
- соединять отдельные движения в единый номер
- осуществлять социальное проектирование
- соединять формы классического танца с хип-хоп элементами

## **Метапредметные:**

- Уметь анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.
- Находить возможности и способы улучшения результатов собственного труда.
- Уметь видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

## **Личностные:**

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями.
- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей в процессе занятий акробатикой.
- Формирование бережного отношения к материальным и духовным ценностям.

## **Третий год обучения**

Этап углубленного освоения акробатических элементов

(9 – 10 лет)

**Цель** – углубленное освоение танцевальных движений.

### **Задачи:**

- Развивать быстроту выполнения упражнений, силовых способностей, поддержание правильной осанки.
- Формировать навыки самосовершенствования, самопознания, самостраховки и взаимопомощи.

## **Содержание обучения**

### **1. Теоретические сведения**

- Умение самостоятельно составить и выполнить комплексы упражнений для разминки, организации тренировочных занятий).

### **2. Общая физическая подготовка**

- Строевые упражнения
- Упражнения без предметов (для рук, ног, шеи и туловища, упражнения вдвоём)
- Упражнения с предметами (с набивными мячами, с гантелями)
- Упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка)
- Легкоатлетические упражнения
- Спортивные и подвижные игры

### **3. Специальная физическая подготовка**

#### **3.1. Упражнения на развитие силовых способностей:**

- Лазание по канату (в два три приема).
- Подтягивание из виса на руках
- Приседания с отягощением
- Прыжки на месте
- Комплексы ОРУ с дополнительными отягощениями.
- Многоскоки, отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног.
- Поднимание ног до прямого угла на гимнастической стенке.
- Прыжки с отягощением.
- Комплексы круговой тренировки

### 3.2. Упражнения на развитие быстроты:

- Бег на месте в максимальном темпе, с максимальной частотой движений, с максимальной скоростью, ускорения из разных исходных положений, стартовые ускорения (с высокого и низкого старта); повторный бег с максимальной скоростью с отягощением, эстафеты на короткие дистанции.

### 3.3. Упражнения на формирование осанки:

- На сосредоточение и расслабление.
- На выработку навыков концентрации внимания при фиксации заданной позы.
- На выработку навыков четкого чередования напряжения и полного расслабления мышц.
- На освоение устойчивых навыков контроля осанки в положении стоя, сидя, в движении.

### 4. Танцевальные упражнения

- Повторение ранее освоенных упражнений и элементов.
- Стойки и перевороты.
- Импровизация
- Фризы
- Павермувы из брейкинга
- Стилистические шаги

### 5. Зачетные требования

- Теоретические знания ( умение самостоятельно составить и выполнить комплексы упражнений для разминки, организации тренировочных занятий).
- Выступление на концертах и соревнованиях.
- Выполнение нормативов по ОФП.

### ***Показатели физической подготовленности***

Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
	ОЦЕНКА					
	плохо	хор.	отл.	плохо	хор.	отл.
Угол в висе,с	15	20	25	15	20	25
Поднимание ног в угол, кол-во раз	15	20	30	10	15	20
Подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз	6	8	12	6	8	10
Бег на 20 м,с	3,7	3,4	3,3	4,0	3,5	3,4
Прыжок в длину с места,см	160	185	195	150	175	180
Отжимание в упоре лежа, кол-во раз	10	12	15	7	10	12

### **Ожидаемые результаты III года обучения**

#### **Предметные:**

К концу **третьего года** обучения воспитанники

#### **должны знать:**

- профилактику и меры предупреждения травм и правила техники безопасности при выполнении сложных акробатических упражнений
- меры профилактики травматизма опорно-двигательного аппарата
- правила оказания первой помощи при травмах опорно-двигательного аппарата

- характеристику сложных гимнастических и акробатических упражнений
- технику соединения сложных гимнастических упражнений и танцевальных элементов в единый показательный номер
- технологию самостоятельной разработки творческих проектов

**ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:**

- оказать первую помощь при травмах опорно-двигательного аппарата
- выполнять сложные танцевальные шаги
- соединять сложные танцевальные и гимнастические элементы в показательный номер
- самостоятельно разработать творческий проект и защитить его

**Метапредметные:**

- Уметь анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.
- Находить возможности и способы улучшения результатов собственного труда.
- Уметь видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ.**

Педагогические результаты образовательной деятельности представляют собой личностные новообразования, которые являются следствием данной деятельности. В процессе занятий акробатикой по данной образовательной программе, предполагается получение следующих результатов:

- укрепление здоровья;
- формирование опорно-двигательного аппарата и правильной осанки;
- развитие адаптационных возможностей детского организма;
- развитие пространственных ориентировок в статике и динамике;
- воспитание скоростно-силовых качеств; развитие гибкости, ловкости, силы, выносливости и т.д.;
- формирование интереса и потребности в регулярных занятиях акробатикой;
- развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности, самостоятельности и инициативы;
- развитие морально-нравственных качеств: дисциплинированности, организованности, чувства ответственности;
- формирование процесса саморегуляции, умения сосредотачиваться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

Для получения достоверной информации об уровне подготовленности воспитанников при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Контрольные упражнения должны быть доступны для всех обучающихся данного возраста.
2. Контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех испытуемых.

По окончании каждого года обучения оцениваются результаты контрольных упражнений или тестов по общей физической подготовке и специальной подготовке (см приложение №1), проводятся итоговые соревнования по акробатике. Воспитанники принимают участие в смотрах и конкурсах с акробатическими номерами.

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### 5.1. Способы, методы, приёмы, используемые на занятиях.

Образовательная программа «хип-хоп» предполагает постоянное расширение и совершенствование спортивных умений и навыков учащихся от одной ступени к другой, более сложной.

В основе учебно-воспитательного процесса лежат современные проектные, рефлексивные и здоровьесберегающие образовательные технологии, а также технология дифференцированного обучения.

Для детского коллектива, занимающегося физкультурно-спортивными видами творчества крайне важно внедрение *здоровьесберегающих* технологий и методик, целью которых является обеспечение высокого уровня реального здоровья и формирование компетенций, необходимых для ведения здорового образа жизни.

Для снятия утомления мышц, профилактики сколиозов и профилактики правильной осанки на занятиях используется технология по профилактике нарушений опорнодвигательной системы, рекомендованная министерством здравоохранения .

Для более эффективной реализации программы так же применяется *технология дифференцированного обучения*, которая предполагает осуществление практической деятельности обучающихся в зависимости от возраста, способностей и уровня подготовки.

В образовательный процесс для успешного развития творческих способностей, формирования основных компетенций (информационных, коммуникативных, учебно-познавательных и т.п.) и расширения возможности для самовыражения обучающихся введены *проектные технологии*. Доминирующей деятельностью обучающихся в ходе реализации проектов является творческая и ролевая деятельность.

В образовательном процессе с целью приучения детей к самоконтролю, к самооценке и формированию общей привычки к осмыслению протекающей жизни применяются *рефлексивные технологии*. В рефлексивных целях проводятся различные диагностики, анкетирования, тестирования.

На каждый год обучения определен минимум знаний, умений и навыков, который должен быть усвоен воспитанниками на конец учебного года и служить свидетельством полной и успешной реализации образовательной программы.

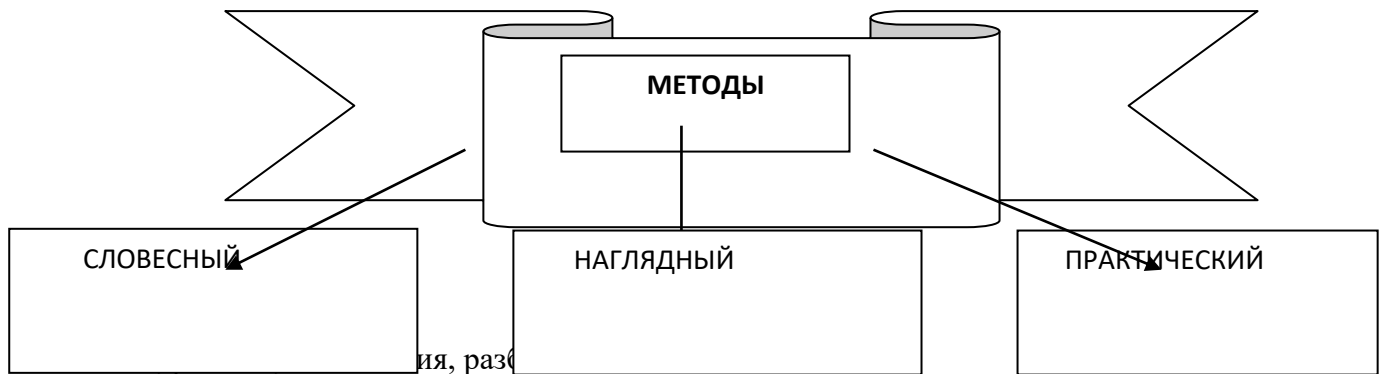
Образовательный процесс предусматривает как проведение групповых, так и индивидуальных занятий. Индивидуальные занятия рассчитаны на дополнительную работу с одаренными воспитанниками или педагогическую поддержку детей, имеющих затруднения в освоении образовательной программы.

В организации учебно-воспитательного процесса используются разнообразные методы и методические приёмы: методы организации и осуществления учебных действий, методы стимулирования мотивации, методы контроля и самоконтроля и т.д. Исходя из специфики изучаемого материала, наиболее эффективными формами проведения занятий является практическая деятельность (тренировки), беседы, встречи со спортсменами – гимнастами и цирковыми акробатами.

Основными способами проверки результатов усвоения программного материала являются зачеты, открытые уроки, собеседования по материалам пройденных тем, защита творческих проектов.

Предпочтительными формами подведения итогов реализации программы являются коллективные и сольные показательные выступления воспитанников объединения на мероприятиях различного уровня, концерты, спортивные соревнования и конкурсы.

## МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ



2. Указания, распоряжения

### НАГЛЯДНЫЙ МЕТОД:

1. Использование учебных, наглядных пособий, видеозаписей, соревнований квалифицированных акробатов.
2. Демонстрация, живой показ, пример.

### ПРАКТИЧЕСКИЙ МЕТОД:

1. Метод упражнений.
2. Целостный и расчлененный методы
3. Соревновательный и игровой методы
4. Метод круговой тренировки

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ:

### СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Коркин В.П. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 238 с.
2. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. С физкультурой в ногу, из детского сада в школу. – М. – 2000.
3. Вавилова Е.Н. Развивайте у школьников ловкость, силу, выносливость. – М. – 1981.
4. Исаев А. Если хочешь быть здоров. – М: Физкультура и спорт. – 1988.
5. Кудрявцев В.Т. , Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления– М: Линка – пресс. – 2000.
6. Лебедев О.Е., Котунова М.В., Трубицин Н.Ф. Дополнительное образование детей. Учебное пособие – М: Владос. – 2000.
7. Юрасова О.А. «Подвижные игры. Ритмика с элементами фитнеса». Москва. 2014 год.