

Аннотация  
образовательной программы  
«Фитнес-аэробика. Дисциплина хип-хоп.»

Группа специалистов, на которых ориентирована программа	Тренеры-преподаватели ДЮСШ
Структура программы	<p>1. Направленность программы «Фитнес - аэробика. Дисциплина ХИП - ХОП»</p> <p>2. Новизна и актуальность программы «Фитнес - аэробика. Дисциплина ХИП - ХОП.»</p> <p>3. Актуальностью программы является укрепление здоровья ребенка, увеличение двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.</p> <p>4. Цели и задачи программы «Хип-Хоп»</p> <p>– Цель программы - развивать личность ребенка к познанию и творчеству, применяя современные упражнения хип-хоп. Содействовать всестороннему развитию физических, нравственных, духовных сил занимающихся.</p> <p>– Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:</p> <p><i>-образовательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование знаний о стилях хип-хоп;</li> <li>• формирование знаний по базе хореографии хип-хоп;</li> <li>• формирование знаний комплекса упражнений по стретчингу;</li> <li>• формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;</li> </ul> <p><i>-развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование правильной осанки;</li> <li>• профилактика плоскостопия;</li> <li>• совершенствование физических качеств: развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-</li> </ul>

силовых и координационных способностей;

- развитие чувства ритма, музыкального слуха;
- развитие памяти на движения, развитие внимания, умение согласовывать движения танца с музыкой;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;
- формирование умения эмоционального выражения через танец;
- формирование раскрепощенности и творчества;

*-воспитательные:*

- воспитание морально-волевых и эстетических качеств;
- воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

#### 5. Форма и режим занятий

Занятия по дисциплине «Хип-Хоп» проводятся три раза в неделю по 2 часа.

Уроки разнообразны по форме и содержанию. Формы обучения ориентированы на инновационные технологии в мире танцевальной аэробики:

- коммуникативно-направленная групповая работа (танцевальная, силовая, смешанная);
- игровые, интервальные, круговые тренировки-занятия;
- занятия на гимнастических коврах по стретчингу;
- танцевальные баттлы;
- творческие занятия по составлению сольных, дуэтных, групповых композиций, подготовка номеров для выступлений.

#### 6. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

– Результаты обучающихся по программе «Хип-Хоп»

Учащиеся должны знать:

- принципы здорового образа жизни;
- танцевальные направления хип-хоп;
- стили и разновидности техники исполнения и принципа движения тела и исполнять их под музыкальное сопровождение;

- изученные базовые шаги различных стилей хип-хоп, изученные комбинации и композиции, групповые постановки;
  - комплекс упражнений по стретчингу;
  - упражнения на развитие гибкости и силы, а также с использованием оборудования для аэробики (гимнастические ковры).
- Учащиеся должны уметь:
- слышать музыку, и ритм;
  - исполнять движения в соответствии с характером стиля танца;
  - выполнять базовые танцевальные шаги хип-хоп под музыкальное сопровождение;
  - двигаться грациозно и красиво, выполнять стилизованные хореографические движения танцевальных стилей хип-хоп;
  - выступать командой, дуэтом, соло в соответствии с выученными композициями;
  - выполнять комплекс упражнений по стретчингу на гимнастических коврах.

– **Способы определения результативности обучающихся**

Для оценки уровня обученности проводится текущий и итоговый контроль обучаемых на зачетах и итоговых занятиях.

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

Проводятся танцевальные «баттлы» (учащиеся соревнуются между собой в умении импровизировать под музыку определенного стиля).

Также учащиеся имеют набор танцевальных номеров для выступлений в школе, на праздниках и соревнованиях.

– **Формы подведения итогов реализации программы «Хип-Хоп»**

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

Перечень основных актуальных компетенций, подлежащих формированию (развитию) по итогам обучения

В ходе реализации программы должны быть созданы условия для совершенствования профессиональных компетенций педагогов дополнительного образования, реализующих образовательные программы:

- Соблюдение законодательства об образовании, нормативных и правовых документов о правах ребенка;
- Организация деятельности учащихся, направленной на освоение образовательной программы;
- Обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную образовательную программу, при решении задач обучения и образования;
- Осуществление педагогического контроля и оценки освоения дополнительной образовательной программы;
- Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной образовательной программы.

Практический опыт:

- Проектирование занятия и (или) циклов занятий, с учетом современных тенденций развития сферы дополнительного образования и направленности программы;
- Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной образовательной программы;
- Проведение родительских собраний, открытых уроков для родителей (законных представителей);
- Проведение семинаров, практик для воспитанников.

График обучения	1 этап: сентябрь-декабрь 2 этап: январь-май 3 этап: июнь-август (индивидуальные планы)
-----------------	--