

*Мы девчонки удалые  
Спортом занимаемся,  
Аэробикой хип-хоп  
просто наслаждаемся!*



*Мы воспитанники «Ермака»  
Спортивной школы Тугулыма,  
С танцполом связана Душа  
Хип-хоп и мы, не делимы!*

*Тема занятия: «Хип-хоп аэробика» (Разучивание элементов танца, по хип-хоп аэробике)*



*Цель: Развитие физических, нравственных, духовных сил учащихся.*

*Задачи:*

- Формирование умения эмоционального выражения через танец;*
- Воспитание активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни;*
- Развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти на движения, внимания;*
- Формирование правильной осанки.*



# *В своей деятельности руководствуюсь рабочей программой «Хип-хоп аэробика»*

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ТУГУЛЬМСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЕРМАК»

Рекомендована к реализации педагогическим  
Советом МКОУ ДОД ДЮСШ «Ермак»  
От « 16 » 08 2013 г., протокол № 11  
Введена в действие приказом от  
« 16 » 08 2013 г., № 1  
Директор  Е.В. Дюпин

## «АЭРОБИКА»

Дополнительная образовательная программа  
Для младшего ,среднего , старшего школьного возраста  
Срок реализации программы: 3 года  
Возраст занимающихся: 7-17 лет

Составители: Якобан Светлана Владимировна,  
Педагог-организатор МОУ ДОД ДЮСШ «Ермак»;  
Дюпин Евгений Валерьевич  
Директор МКОУ ДОД ДЮСШ «Ермак»

*Моя разновозрастная группа  
(от 7 до 17 лет)*



*Это занятие по хип-хоп аэробике я провожу с воспитанниками старшей возрастной категории 1.*



*Разминка. Обогащение организма кислородом.*



# *Разогрев мышц шеи, плеч, туловища.*





*Аэробная часть.*



*Хун-хон шаг.*



*Упражнение на развитие гибкости.  
Используем движение ча-ча-ча, степ и т.д.*



*Хип-хоп движения: Прыжки, выпады.*



*Переступания, перебежки, повороты из рліе.*



*V-степ, выпады, волнообразные движения руками.*

*Скользящие движения,  
тач-стен.*



*Такты движений хип-хоп танца, восьмерки.*

*Заминка или  
расслабление.*



*Восстановление дыхания. Профилактика забеливаний ОРЗ.*



*Восстановление для мышц рук, туловища.*



*Растяжка для мышц спины.*



*Растяжка для ног. Восстановление дыхания.*



*А так мы любим внимательно слушать педагога,  
когда мы, что-то не понимаем!*

# Наши результаты

У нас в 3 «в» классе появилась дополнительная занятость по фитнес-аэробике. Ведет внеурочную деятельность тренер-преподаватель МКОУ ДОД «ДЮСШ «Ермак» Светлана Владимировна ЯКОВАН. Дети охотно посещают занятия.

6 марта прошло мероприятие, посвященное Международному женскому дню. Конкурс «А ну-ка, девочки» проводился в присутствии родителей. Разные конкурсы, загадки, танец-композиция. Дети участвовали с большим энтузиазмом.

Праздник удался на славу, благодаря грамотному руководству тренера-преподавателя С.В. Якован. Всем родителям очень всё понравилось.

Группа родителей учащихся 3 «в» класса,  
Тугульмы



...ходил II Всероссийской 2001-2003 г.г. в столь молодой возрастной группе 400 человек.

... выступали семь человек: Кирилл БАБИКОВ, Данил ПОДКОРНИН, ИСПИРИЯН.

... сватке за призовые места! По этим цифрам борьба завязалась на

... ВСКИХ – 1 место, УХОВ – 7-е, А. ПЛЕХАНОВУ за победу на турнир. Дальней-

... о материалам директора ДЮСШ «Ермак» Ев





# Мои личные достижения



# Отзывы

Меня зовут Евгения Александровна Владимирова. Я учусь в 10 классе. Я занимаюсь танцами в группе "Дождик" уже 2 года. Стихи танцев у нас очень разнообразное в основном спортивное. Руководителем нашей группы Якован Светлана Владимировна. Это очень добрый и отзывчивый человек. В основном в свободное время я люблю сочинять стихи и всегда провожу время с друзьями.

## Отзыв

о совместной деятельности тренера Юлиана Якован Светланы Владимировны с классными руководителями 7-а класса Саповой Л.Н. и Ураженцевой.

Светлана Владимировна уже третий год помогает мне, классному руководителю, вести внеклассную работу, организовывать досуг детей. Она председатель родительского комитета, и главной её задачей: создание хорошей атмосферы в классе среди детей. Для её реализации Светлана Владимировна организовала кружок аэробики для девочек. Дети с удовольствием ходят на занятия, руководитель им нравится, а занятия проходят творчески.

## Благодарности

Учительнице танца.

Светлане Владимировне Якован.

От имени родителей

выражено огромное сердечное **Спасибо!**

Спасибо! за доброту по отношению к детям.

Спасибо! танцевальный кружок, что ты есть

Спасибо! за уверенность

# Моя группа «Долорес» сотрудничает

Тугулымская  
СОШ

Луговская СОШ

ЦРБ

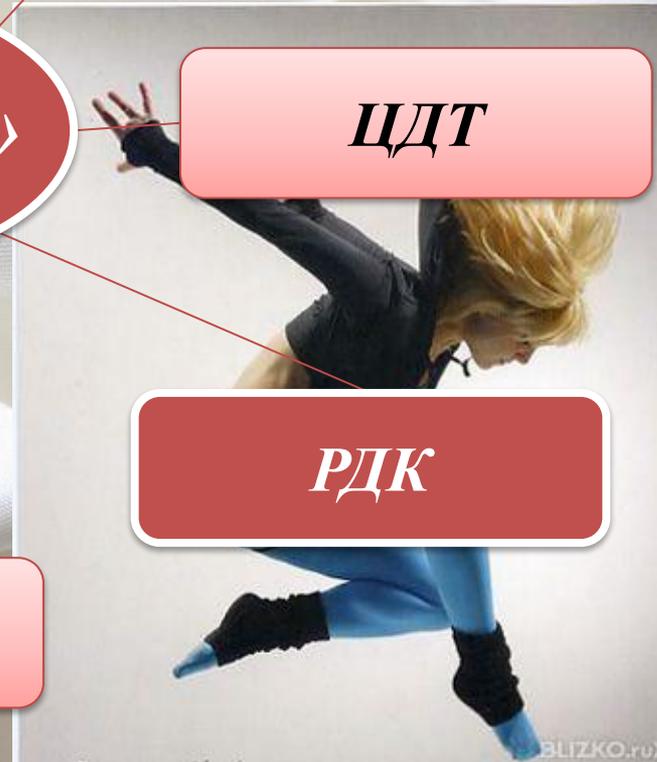
«Долорес»

ЦДТ

Оздоровительный  
комплекс «Гурино»

РДК

Совет ветеранов



*И если мой труд приносит детям радость,  
хорошее настроение, здоровье, желание  
заниматься хип-хоп танцами – значит мой труд  
не напрасен.*



*Мы любим спорт,  
Мы любим танцы.  
**МЫ БУДЕМ ЭТИМ ЗАНИМАТЬСЯ!***