

*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.

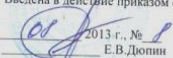
Задачи:

- 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 ЯКОБАН. 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. Якобан. 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.

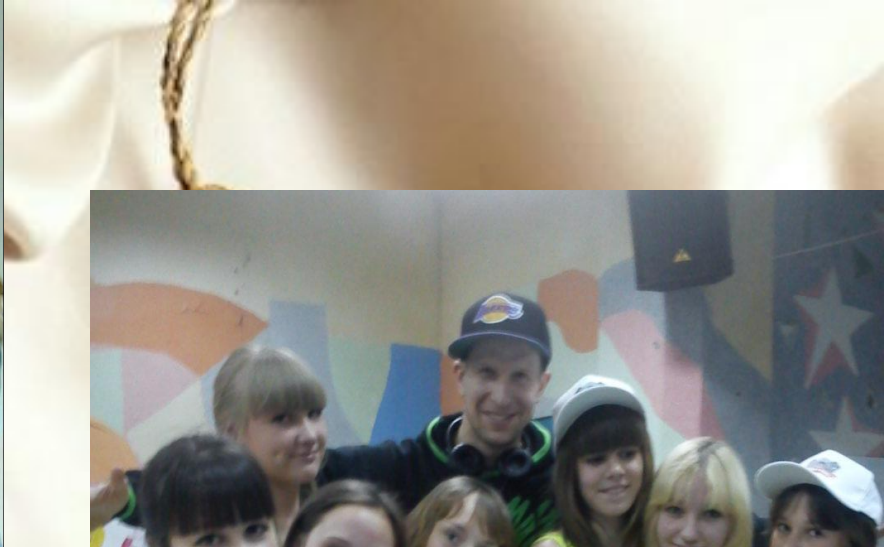
... выступали семь человек: Кирилл БАБИКОВ, Данил ПОДКОПАН, ИСПИРИЯН.

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

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

... по 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

Учителю 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

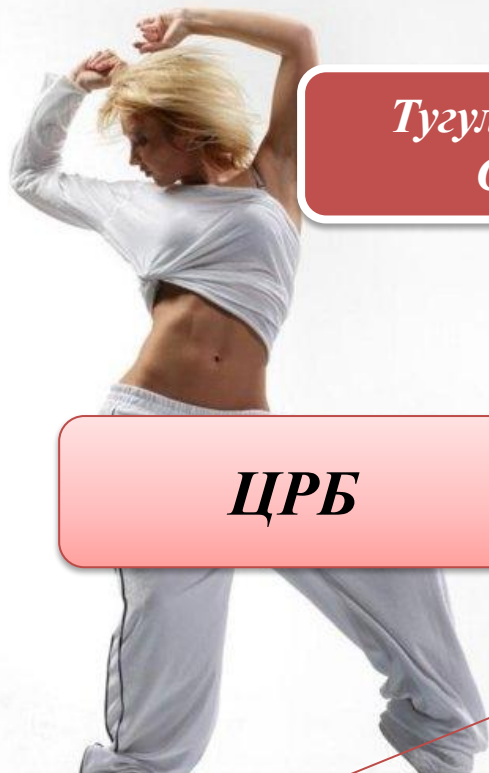
«Долорес»

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!*