

Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр «Юбилейный»

ПРИНЯТО  
Протокол методического совета  
№ 2 от 30.11.2021  
«30 ноября» 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО ДЮЦ «Юбилейный»  
/О.Л.Вискова/  
«30.11» 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
**«Хип-хоп, фитнес-аэробика»**  
возраст участников программы с 7 лет  
срок реализации 72 часа

Составители:  
Кондракова Марина Александровна  
тренер-преподаватель  
высшей квалификационной категории

Нижний Новгород  
2021

## Содержание программы

1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы	6
1.3. Принципы и подходы к формированию программы	7
2. Содержательный раздел	16
2.1. Учебный план	16
2.2. Содержание учебного плана	21
2.3. Рабочая программа	25
3. Организационный раздел	33
3.1. Оценочный материал	33
3.2. Методическое и материально-техническое обеспечение программы	34
3.3. Перечень учебных изданий, использованных для реализации программы	40
4. Приложения	41

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа «Хип –хоп, Фитнес-аэробика.» имеет физкультурно-спортивную направленность, которая обладает целым рядом уникальных возможностей для формирования культуры здорового образа жизни и развития физических и творческих способностей, для укрепления здоровья и обогащения внутреннего мира обучающихся, разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки РФ от 09.11.2018 № 196);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 (постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 № 28);
- Уставом МАУ ДО ДЮЦ Юбилейный

#### **Актуальность.**

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность детей, а детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов в неделю энергичной физической активности. Двухразовых занятий физической культурой в неделю согласно школьной программе для поддержания и развития физического состояния школьников явно недостаточно. В данной ситуации наиболее актуальны программы

дополнительного физического воспитания детей школьного возраста. Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта, доступный для детей любого возраста. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников.

### **Практическая значимость**

Практическая значимость для обучающихся:

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

Обучающие, участвующие в соревнованиях, имеют зачётные книжки спортсмена-танцора, где отмечаются результаты, рейтинг спортсмена и накопленные баллы по итогам соревнований, что способствует росту спортсмена. Так же результаты соревнований каждого танцора и его баллы можно отслеживать через интернет, на странице сайта ОРТО. Каждый обучающийся нашего коллектива заводит папку-портфолио, где размещены наградные документы (дипломы и медали).

Кроме того многие учащиеся проходят обучение (посещая мастер-классы и открытые занятия) у ведущих спортсменов и танцоров и получают сертификаты, которые дают возможность самостоятельно вести занятия в группах (в школах и лагерях отдыха) или делиться свои знаниями с окружающими. Это в дальнейшем может повлиять на их профессиональную ориентацию.

### **Новизна и оригинальность**

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 много времени уделяет тренировочному процессу, постоянной работе над собой. Достижение спортивных высот по силам только трудолюбивым, целеустремлённым, работоспособным и одарённым спортсменам. Такими спортсменами не рождаются, а становятся ими в процессе воспитательной и учебно-тренировочной деятельности. Танцевальная аэробика способствует улучшению памяти и развивает 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.

Регулярно посещая тренировки, обучающийся правильно планирует свой режим дня, становится более дисциплинированным и находит в спортивной секции новых друзей и знакомых. Кроме того, обучающийся учится работать в коллективе и внимательно относится к окружающим, развивая необходимые качества для общения в группе: общительность, эмоциональную устойчивость, самостоятельность, смелость, уверенность в себе, высокий самоконтроль, адекватную самооценку.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель** образовательной программы «Фитнес-аэробика. Streetdance & Hip-hop» - формирование позитивного отношения школьников к дополнительным занятиям физической культурой и танцами.

### **Задачи дополнительной образовательной 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.

### **1.3. Принципы и подходы к формированию программы**

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе "Фитнес-аэробика" и "Streetdance & Hip-hop" направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- подготовку спортивного резерва в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе.

Дополнительная образовательная программа секции «Фитнес-аэробика, хип-хоп» является **модульной программой**, так как она состоит из двух целостных блоков: "Фитнес-аэробика" и "Streetdance & Hip-hop".

Преимущества такой модульной программы:

- участие обучающихся в различных соревнованиях;
- разнообразие номинаций и видов;
- возможность реализации творческого потенциала;
- тренировки и выступления в команде сверстников и в смешанных возрастных группах;
- индивидуальный подход.

**Фитнес-аэробика** - сложнокоординированный, эстетический, командный вид спорта из семейства "Аэробика". Своеобразие её определяется органическим соединением спорта и искусства, присутствием творческого компонента и фактора новизны, единством движений и музыки. Соревнования проводятся по трём номинациям (видам): классическая аэробика; степ-аэробика; танцевальная аэробика – хип-хоп/фанк. Под патронатом Федерации Аэробики России с 2000 г. проходят Чемпионаты и Кубки страны среди взрослых (с17 лет) и первенства среди детей (до10лет) и юношей в двух возрастных группах (юниоров –11-13 лет и старших юниоров –14-16 лет). Инициатором по развитию этого вида спорта является ФИСАФ (FISAF) – Международная федерация спортивной аэробики и фитнеса.

**"Streetdance & Hip-hop"**- это танцевальная дисциплина по направлению хип-хоп и уличные танцы, где танцор может участвовать в соревнованиях в различных номинациях: индивидуально (соло), в дуэте и в команде.

Под патронатом Общероссийской Танцевальной Организации (ОРТО), проводятся Чемпионаты, Первенства и Кубки, Конкурсы и Фестивали среди детей и взрослых. В Нижнем Новгороде созданы Нижегородская Танцевальная Федерация (2006 г.) и Федерация чирлидинга и чир спорта (2011 г.), которые на территории города проводят различные мероприятия и соревнования различного уровня.



Особой популярностью этот вид спорта и эта танцевальная дисциплина пользуется среди детей, подростков и молодёжи, для которых выступление в соревнованиях, конкурсах, шоу-программах является важным мотивационным фактором систематических занятий физической культурой.

### **Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих**

При разработке данной программы учитывался опыт Федерации Аэробики России FISAF и опыт аналогичных образовательных объединений. Были проанализированы следующие программы: **"Фитнес-аэробика:** примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва", авторы: Зайцева Г.А., Шимонин А.И., Крамина С.В., Пономарева Е.Ю., Смирнова Л.А., Цвиловский К.В., Штода М.Л. (Москва 2008); **«Фитнес:** программа дополнительного образования учащихся V-VII классов» Штода М.Л., Ростовцева М.Ю. (Москва); **«Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики»** Слуцкер О.С., Полухина Т.Г., Козырев В.С., Андреева С.В., Морозова О.Л., Лёвкин А.А. (Москва 2011); **«Основы фитнес аэробики»** Денисова С.Н. (Петрозаводск 2009); **«Фитнес-аэробика»** Мордвинова А.В. (Красноярск), Авторская дополнительная образовательная программа **«Фитнес-аэробика»** Халявка А.А. (Краснодар 2008).

Программа **«Фитнес-аэробика. Streetdance & Hip-hop»** имеет следующие **отличительные особенности:**

- у обучающихся появляется большая возможность участия в различных

соревнованиях, фестивалях и конкурсах;

- разнообразие номинаций и видов танцевальной и спортивной деятельности;
- индивидуальный подход (индивидуальные занятия);
- тренировки и выступления в команде сверстников;
- возможность реализации творческого потенциала;
- многообразие используемых средств и методов;
- разнообразные формы практических занятий;
- отбор в группы начальной подготовки не проводится (принимаются все желающие, имеющие справку-допуск от врача)

**Социальный заказ** - программа ориентирована на удовлетворение потребности в физическом образовании, в системе дополнительного образования с массовым контингентом обучающихся, в развитии коммуникативной и эмоциональной сферы личности ребенка, содействии социализации и способности к сотрудничеству в продуктивной деятельности, выявлению и развитию физических навыков и задатков, физических и творческих способностей обучающихся.

**Государственный заказ** – Дополнительное образование детей – одна из важнейших составляющих образовательного пространства в современном российском обществе. Оно социально востребовано, требует постоянного внимания и поддержки со стороны государства как система, органично сочетающая в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка.

В настоящее время Минпросвещения России развивает систему дополнительного образования в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование». Данная программа способствует раннему раскрытию способностей к физической культуре и спорту.

## **Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы:**

Возраст обучающихся по программе 7-13 лет.

**этап начальной подготовки (НП) - 1 группа - 7-9 лет - 1-й год обучения,**

**2 группа – 10-13 лет - 1 год обучения**

Срок реализации дополнительной образовательной программы 1 год.

Учебные группы в отделении фитнес-аэробики комплектуются в соответствии с нормативно-правовыми требованиями, учётом возраста и подготовленности.

В настоящей программе выделен 1 этап спортивной подготовки:

- **этап начальной подготовки (1 год) 1-й год обучения.** В группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, достигшие 7-го возраста, желающие заниматься аэробикой и имеющие разрешение врача. На этом этапе проводится физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с обучающимися, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники движений в аэробике, выявление способностей обучающихся к занятиям той или иной дисциплиной аэробики, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап многолетней подготовки.

В группы зачисляются обучающиеся школьного возраста, достигшие 7 возраста, желающие заниматься хип-хоп и имеющие разрешение врача. На этом этапе проводится физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с обучающимися, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники движений хип-хоп.

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, участие в соревнованиях.

### **Формы, режим занятий**

Занятия проводятся в форме практических уроков, проводимых преподавателем «вживую» под фонограмму в формате занятий аэробикой. 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 учебно-воспитательного 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», «дуэтах»)

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

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности обучающихся, такие как:

- Соревновательные выступления
- Показательные выступления и отчётные концерты
- Различные фестивали и танцевальные конкурсы
- Тематические праздники (фитнес-ёлка и т.п.)
- Открытые занятия для родителей

- Экскурсии в городах, где проходят выездные соревнования и совместное посещение выставок, музеев и концертных площадок

Общее количество часов в год: Первый год обучения – 144 часа в год.

### **Организация учебной деятельности**

В группу принимаются все желающие от 7 лет.

Условия набора в объединение: для занятий родители (или их законные представители) предоставляют педагогу медицинскую справку о состоянии здоровья обучающегося и заполняют заявление о приёме в ЦДТ.

### **Количество учебных часов в неделю**

**Этап начальной подготовки (НП)** - групповые занятия - 1-й год обучения.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (всего 4 часа в неделю, 1 час -45 мин)

**Предполагаемые результаты освоения программы** В течении первого года обучения обучающиеся учатся знать/ понимать: - правила техники безопасности и поведения в ЦДТ, - название основных базовых шагов.

### **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, king tut, «изоляция»;
- 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;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр, эстафет, спортивно-оздоровительных мероприятий.

### **Способы проверки результатов обучения**

**На этапе начальной подготовки** участие детей в течение года в городских турнирах в стиле хип-хоп (первые шаги), сольные выступления в

соревнованиях «Имидж», «Композиция», «Техника» «Музыка».

Сдача нормативов ОФП.

**Формы контроля, формы подведения итогов реализации образовательной программы**

- визуальный контроль;
- сдача нормативов ОФП и СТП;
- итоговые и открытые занятия;
- участие в турнирах, конкурсах и фестивалях, соревнованиях;
- мониторинг;
- результаты соревнований, рейтинги и баллы.

**Соотношение средств ОФП, СФП и СТП на этапах обучения (%)**

№	Средства подготовки	II этап НП Начальная подготовка
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	44
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	16
3.	Специальная техническая подготовка (СТП)	40

**Расписание занятий** учебных групп составляется и утверждается администрацией ЦДТ с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивного зала.

**Продолжительность** тренировочного занятия и число занимающихся в группе зависит от этапа подготовки и года обучения спортсменов.

## Нормативы режима учебно-тренировочной работы и наполняемость групп

Этап подготовки	Год обучения	Максимальный объем уч. тр. работы (час/неделю)	Минимальная наполняемость учебных групп (человек)
Начальной подготовки	1	4	15

## 2. Содержательный раздел

### 2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

		Разделы	Теоретическая и психологическая	Общая физическая подготовка (ОФП)	Специальная физическая подготовка (СФП)	Специальная техническая подготовка (СТП)	Приёмные и переводные	Восстановительные	Участие в соревнованиях	Всего недель/часов за год обучения	Всего недель/часов за год обучения по программе (с учетом часов на прохождение аттестации)
1 год НП хип-хоп	1 полугодие	Всего недель	<b>1</b>	<b>15</b>	-	-	-	-	-	<b>16</b>	36/144
		Всего часов	<b>2</b>	<b>60</b>	-	-	-	-	-	<b>62</b>	
	2 полугодие	Всего недель	-	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>13</b>	<b>1</b>	-	<b>1</b>	<b>21</b>	
		Всего часов	-	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>50</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	<b>82</b>	

# КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Хип-хоп, фитнес аэробика»

Год обучения	Недели календарного года																																																				Всего учебных часов/ недель				
	1	2	3	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52					
1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2				4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2																				144/36

Условные обозначения:

		ведение занятий по расписанию
	каникулярный период	
<span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 20px; height: 10px; vertical-align: middle;"></span>	общая зка в часах и неделях	



**Учебный план учебно-тренировочных занятий (час)**

№	Раздел подготовки	Этап НП 7-13 лет
1.	Теоретическая и психологическая подготовка	2
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	64
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	20
4.	Специальная техническая подготовка (СТП)	50
5.	Контрольные нормативы. Аттестация	4
6.	Участие в соревнованиях	4
	Всего часов	144

**Учебный план однолетней подготовки спортсмена в дисциплине хип-хоп начальная подготовка (час)**

№	Раздел подготовки	Этап НП 7-13 лет
1.	Теоретическая и психологическая подготовка	2
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	64
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	20
4.	Специальная техническая подготовка (СТП)	50
5.	Приёмные и переводные нормативы. Аттестация	4
6.	Участие в соревнованиях	4
	Всего часов	144

## Теоретический план однолетней подготовки (в часах)

№	Содержание занятий	часы
1.	Гигиена, режим дня и питание спортсмена	0,5
2.	История развития фитнеса в мире, России. История хип-хопа, стили, старая, новая школа.	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физических упражнений	-
4.	Самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж	-
5.	Спортивная форма, правила пользования оборудованием, инвентарем, техника безопасности	0,3
6.	Терминология аэробики, элементы техники, основы музыкальной грамоты	0,2
7.	Основы планирования, организации и методики тренировки	-
8.	Психологическая, моральная, волевая подготовка спортсмена	-
9.	Правила соревнований, их организация и проведение	-
10	Подведение итогов соревнований	-
Общее количество часов		<b>2</b>

### 2.2. Содержание учебного плана 1 группа - 10-13 лет

№	Название разделов	Всего часов	Теория	Практика	Методическое обеспечение
1	<b>Вводное занятие</b>	0,3	0,3		Инструктаж по ТБ и ПП
2	<b>Гигиена, режим дня и питание</b>	0,5	0,5		Литература по питанию
3	<b>Основы музыкальной грамоты, музыка в движении. Ритмика уличных танцев</b>	0,2	0,2		Литература по музыке - Сольфеджио. Интернет-ресурсы
4	<b>История хип-хоп, стили, старая, новая школа</b>	1	1		Интернет ресурсы

5	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>64</b>		<b>64</b>	Методические пособия по физической культуре
6	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	Интернет ресурсы
7	<b>Специальная техническая подготовка (СТП)</b>	<b>50</b>		<b>50</b>	Интернет ресурсы
8	<b>Контрольные нормативы. Аттестация промежуточная и переводная ОФП и СТП</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Нормативы по ОФП, ГТО
9	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Судейские протоколы
	<b>Всего</b>	<b>144</b>	2	142	144

## 2.2. Содержание учебного плана 2 группа - 7-9 лет

№	Название разделов	Всего часов	Теория	Практика	Методическое обеспечение
1	<b>Вводное занятие</b>	0,3	0,3		Инструктаж по ТБ и ПП
2	<b>Гигиена, режим дня и питание</b>	0,5	0,5		Литература по питанию
3	<b>Основы музыкальной грамоты, музыка в движении. Ритмика уличных танцев</b>	0,2	0,2		Литература по музыке - Сольфеджио. Интернет-ресурсы
4	<b>История хип-хоп, стили, старая, новая школа</b>	1	1		Интернет ресурсы
5	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>64</b>		<b>64</b>	Методические пособия по физической культуре

6	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	Интернет ресурсы
7	<b>Специальная техническая подготовка (СТП)</b>	<b>50</b>		<b>50</b>	Интернет ресурсы
8	<b>Контрольные нормативы Аттестация</b> промежуточная и переводная ОФП и СТП	<b>4</b>		<b>4</b>	Нормативы по ОФП, ГТО
9	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Судейские протоколы
	<b>Всего</b>	<b>144</b>	2	142	144

## Содержание учебного плана

### Раздел 1 «Теоретическая и психологическая подготовка»

#### 1. Вводное занятие.

**Теория:** Знакомство с группой. Требования к спортивной одежде и обуви для занятий спортом. Требования к причёске для тренировок. Инструктаж по технике безопасности и правилах поведения в центре и в спортивном зале. Правила противопожарной безопасности, знакомство со зданием.

#### 2. Гигиена, режим дня и питание.

**Теория:** Понятие о личной гигиене, противовирусной гигиене. Понятие о режиме дня, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о рациональном питании, режиме питания и регулировании веса тела спортсмена. Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек.

#### 3. Основы музыкальной грамоты, музыка в движении. Ритмика уличных танцев.

**Теория:** Понятие о темпе и такте и ритме музыки. Ритмические рисунки в музыке хип-хоп. Понятие о сильной и слабой доли в музыке хип-хоп. Музыкальный квадрат в аэробике.

#### 4. История хип-хоп, стили, старая, новая школа.

**Теория:** Историческая справка о хип-хоп. Разнообразии стилей уличных танцев. Понятие о старой и новой школе хип-хоп.

### Раздел 2 «Общезначительная подготовка, ОФП.»

#### Общеразвивающие упражнения:

**Практика:** Упражнения для общего развития организма – для рук- подъёмы и опускание, вращения, сгибание и разгибание рук ; для ног- полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперёд или в сторону, выпады вперёд, назад и в сторону, пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом, прыжки на двух ногах, на одной, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через степ (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной), упражнения с гантелями. Упражнения для шеи и туловища – наклоны и вращения.

**Упражнения из других видов спорта (лёгкая атлетика и подвижные игры)**

**Практика:** Виды бега (по кругу, по диагонали). Подвижные игры: детские, сказочные, спортивные и эстафеты.

### **Раздел 3 « Специальная физическая подготовка, СФП»**

**Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости:**

**Практика:** Махи руками, ногами, широкие разбеги, растяжка, прогибы и наклоны.

**Упражнения на равновесие и ориентацию в пространстве:**

**Практика:** статические и динамические.

**Упражнения для скоростно-силовых качеств:**

**Практика:** Упражнения, увеличивающие силу – отжимания, подтягивания, планки, работа с гантелями, гимнастическими палками. Упражнения, увеличивающие скорость – кардио-нагрузки, бег (челночный и эстафетный) и прыжки.

### **Раздел 4 «Специальная техническая подготовка, СТП.»**

**Основные базовые элементы, стили: king tut, «изоляция».**

**Практика:** Разучивание основных базовых движений хип-хоп. Разучивание стилей уличных танцев, их специфика и модификация: king tut, «изоляция»

### **Раздел 5 «Контрольные нормативы. Аттестация.»**

**Контрольные нормативы:**

**Практика:** Сдача нормативов ОФП и СФП и сдача зачётов по СТП (выполнение композиций на оценку).

### **Раздел 7 «Участие в соревнованиях»**

**Практика:** Участие в соревнованиях в соло. Турниры для начинающих: соло импровизация «имидж», «композиция», «техника», «музыка

### 2.3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

#### раздел 1 «Теоретическая и психологическая подготовка»

№	Тематический план	Часы			Форма контроля
		Всего	Теор.	Практ.	
1	Вводное занятие.	0,3	0,3	-	Собеседование, дискуссия, педагогическое наблюдение
2	Гигиена, режим дня и питание.	0,5	0,5	-	Собеседование, дискуссия, педагогическое наблюдение
3	Основы музыкальной грамоты, музыка в движении. Ритмика уличных танцев.	0,2	0,2	-	Собеседование, дискуссия, педагогическое наблюдение
4	История хип-хопа, стили, старая, новая школа	1	1	-	Собеседование, дискуссия, педагогическое наблюдение
	Всего:	2	2	-	

#### раздел 2 «Общефизическая подготовка»

№	Тематический план	Часы			Форма контроля
		Всего	Теор.	Практ.	
1	Общеразвивающие упражнения (для рук, ног, шеи и туловища)	30	-	30	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Специальные контрольные физические упражнения

2	Упражнения из других видов спорта: легкая атлетика подвижные игры	34	-	34	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Специальные контрольные физические упражнения
	Всего:	64	-	64	

### раздел 3 «Специальная физическая подготовка»

№	Тематический план	Часы			Форма контроля
		Всего	Теор.	Практ.	
1	Хип-хоп аэробика (разучивание связок)	14	-	14	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Специальные контрольные физические упражнения
2	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости	2	-	2	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Специальные контрольные физические упражнения
3	Упражнения на равновесие и ориентацию в пространстве	2	-	2	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Специальные контрольные физические упражнения

4	Упражнения для увеличения скоростно-силовых качеств	2	-	2	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Специальные контрольные физические упражнения
	Всего:	20	-	20	

**раздел 4 «Специальная техническая подготовка»**

№	Тема занятия	Часы			Форма контроля
		Всего	Теор.	Практ.	
1	Основные базовые движения	30	-	30	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Тесты на знание базовых элементов.
2	Стиль: кинг тат	10	-	10	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся.
3	Стиль: «изоляция»	10	-	10	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся.
	Всего:	50	-	50	

**раздел 5 «Контрольные нормативы. Аттестация.»**

№	Тема занятия	Часы			Форма контроля
		Всего	Теор.	Практ.	



1	Контрольные нормативы: отжимания, пресс, наклон вперед, прыжки ч/з скакалку, равновесие, прыжок вверх, прыжок в длину, челночный бег, поднимание ног в висе. Аттестация промежуточная и итоговая по ОФП и СТП	4	-	4	Выполнение контрольных нормативов. Зачётные протоколы
	Всего:	4	-	4	

**раздел 7 «Участие в соревнованиях»**

№	Тематический план	Часы			Форма контроля
		Всего	Теор.	Практ.	
<b>Группа начальной подготовки, хип-хоп. 1 год обучения школьники</b>					
1	Участие в соревнованиях: турниры для начинающих: соло импровизация «имидж», «композиция», «техника», «музыка»	4	-	4	Занятое место, результат, набранные баллы
	Всего:	4	-	4	

### 3. Организационный раздел.

#### 3.1 Оценочный материал

#### Контрольные нормативы ОФП для этапа начальной подготовки, группа 1 год обучения хип-хоп.

Группа	Отжимания		Пресс (кол-во повт.)		Наклоны, см		Бег ч/скак		Равно весие,		Пряжка		Пряжка в		Челночный бег 3x10		Поднимание ног в висте	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
НП - дек	6	5	1	15	6	7	-	-	3	3	2	2	14	12	9,8	10	10	1
НП-май	1	8	1	18	7	8	25	30	5	5	2	2	15	13	9,1	9,7	20	2
	0		8								5	5	0	0				0

Сдача нормативов для обучающихся 1 этапа начальной подготовки происходит два раза в год. Выполнение контрольных нормативов необходимо для зачисления на учебно-тренировочный этап многолетней подготовки спортсменов.

- Зачётные требования по СТП, выполнение композиций на оценку:
  - оценка «5» - упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально,
  - оценка «4» - упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально.
  - оценка «3» - упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.
  - оценка «2» - упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

#### Тесты на общую физическую подготовку:

- 1) Тесты на выносливость: Step test определяет выносливость сердечно-сосудистой системы - подсчёт пульса после 3-х минут аэробной нагрузки;
- 2) Тесты на гибкость (наклоны в положении сидя, стоя на полу или на скамье);
- 3) Тест для определения силовой выносливости (Sit up) определяет силу мышц брюшного пресса. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты под прямым углом, стопы на полу, выполнить максимальное количество раз за минуту или 30 сек;
- 4) Тест для определения силы (Push up) – отжимание из упора на коленях или из упора лёжа. Определяет силу мышц груди и плечевого пояса;

- 5) Тесты для определения координационных способностей: статическое равновесие (поза дерева, «ласточка» с открытыми и закрытыми глазами);
- 6) Тесты для определения скоростно-силовых качеств: прыжок вверх с места, прыжок в длину с места и с разбега, прыжки через скакалку;
- 7) Тесты для определения скоростных качеств: бег на короткие дистанции (челночный бег, эстафетный бег 4x10 м)

### **3.2. Методическое, материально-техническое обеспечение программы**

#### **Материально-техническое обеспечение (необходимые условия реализации программы)**

#### **Техническое и дидактическое обеспечение занятий**

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально-технического обеспечения:

- наличие специально оборудованного спортивного зала, оснащенного зеркалами и тренажёрами;
- наличие большого зала для сдачи нормативов и зачётов и для репетиций больших смешанных (разновозрастных) групп;
- качественное освещение в соответствии с нормами СанПин 2.4.4.1251-03.

Для проведения занятий по хип-хоп желательно, при наличии отдельного зала:

высота потолка - не менее 3м;

размещение зеркал - не менее 2-х (по длине и ширине зала) - на расстоянии от пола -15 см, при высоте- 2,2-2,5 м.;

структура полов - деревянная;

стены, дверь - звукоизоляция

Для музыкального сопровождения занятий по аэробике используется музыкальный центр не менее 100 Дб, DVD-CD-Player, мини дисковый магнитофон, CD-диски, стойка для музыкального оборудования. Необходимы pitch-control, I-Rod/Pad подключение, микрофон для учителя (A-mic).

Для просмотра соревнований, мастер-классов используется телевизор. Для записи и просмотра занятий необходимы видеокамера, ноутбук, фотоаппарат.

Спортивный зал оснащён необходимым оборудованием: беговой дорожкой, велотренажёром, многофункциональным силовым тренажёром, степами, гантелями, резиновыми амортизаторами, бодибарами, ковриками, фитболами, мячами, батутом.

<b>Наименование объектов и средств материально-технического оснащения спортивного зала</b>	<b>Количество</b>	<b>Примечания</b>
Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования Примерная программа по физической культуре Рабочие программы	Д	
Учебно-методические пособия и рекомендации	Д	
<b>Печатные пособия</b>		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д	
<b>Технические средства обучения</b>		
Музыкальный центр не менее 100 Дб, DVD-CD-Player, мини дисковый магнитофон, стойка для музыкального оборудования	Д	
<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
Аудиозаписи Видеозаписи	Д	
<b>Учебно-практическое оборудование</b>		
Беговая дорожка	1	
Велотренажёр	1	
Многофункциональный силовой тренажёр	1	
Батут	1	
Мячи: резиновые средние и маленькие, малый (теннисные)	К	
Скакалка	П	
Кегли	К	
Секундомер	1	
Рулетка измерительная	К	
Аптечка	Д	
Коврики для занятий	К	Размеры (180 x 60) см
Степ платформы	К	нескользящее резиновое покрытие, три уровня высоты 15, 20, 25 см,

		размеры в сложенном состоянии: 900x350x150 мм, вес: 7,5 кг, 11 кг.
Гантели	<b>К</b>	Вес 1 и 2 кг пары
Гантели	<b>К</b>	Вес 3-4 кг пары
Стойка под Гантели	<b>Д</b>	одна
Резиновые амортизаторы ленточные	<b>К</b>	Сопротивление слабое
Резиновые амортизаторы ленточные	<b>К</b>	Сопротивление сильное
Резиновые амортизаторы ленточные	<b>К</b>	Сопротивление среднее
Бодибары	<b>К</b>	Вес 2 кг.
Бодибары	<b>К</b>	Вес 3 кг.
Мячи fitball детские	<b>Ф</b>	Диаметр 35-50 см.
Мячи fitball взрослые и массажные	<b>Ф</b>	Диаметр 55 -75 см.
Палка гимнастическая пластмассовая	<b>К</b>	100 см
Обручи: пластмассовый, железные, жимфлекторы	<b>К</b>	80 см
Стойка для хранения оборудования	<b>Д</b>	одна

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

**Д** – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

**К** – полный комплект (на каждого ученика класса);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

**П** – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

**Методическое обеспечение II этап обучения  
группа начальной подготовки (хип-хоп для школьников)**

№	Тема	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактические материалы	Техническое оснащение, оборудовани е	Форма подведения итогов
---	------	---------------	-----------------	-------------------------	---	-------------------------

1.	<b>Вводное занятие</b>	Лекция-беседа	Иллюстративные	Инструктаж по технике безопасности; фото- видеоматериалы «Презентация секции»	Зал со стульями, видеопроектор ноутбук, экран	Собеседование
2.	<b>Гигиена, режим дня и питание</b>	Лекция-беседа	Иллюстративные	Литература по питанию, журналы «Shape»	видеопроектор ноутбук, экран	Дискуссия
3.	<b>Основы музыкальной грамоты, музыка в движении. Ритмика уличных танцев</b>	Лекция-беседа	Музыкально-объяснительные	Аудиозаписи. CD-диски. Методические пособия по ритмике и аэробике. Статья В.Шерементьева «Как стать Гуру»	Музыкальный центр	Контроль ритма: (хлопки и счёт музыки)
4.	<b>История хип-хопа, стили, старая, новая школа</b>	Лекция-рассказ	Видео-объяснительные	Методические пособия, интернет ресурсы	видеопроектор ноутбук, экран	Собеседование
5.	<b>Общая физическая подготовка (ОФП):</b> общеразвивающее упр-я (для рук, ног, шеи, туловища); упражнения из других видов спорта: лёгкая атлетика, подвижные игры	Учебно-тренировочное комплексное, игровое занятие	Голосовые сигналы (счёт, подсказки), вербальные команды, показ упражнений	Методические пособия по физической культуре	Спортивный зал с оборудованием: гимнастические палки, мячи, гантели, степ-платформа, коврики, гимнастическая стенка.	Укрепление здоровья и активный образ жизни
6.	<b>Специальная физическая подготовка (СФП):</b> хип-хоп-аэробика (комбинации	Учебно-тренировочное комплексное, хореограф	Поточно-фронтальный метод, сочетая одновременный показ	Методические пособия по фитнес-аэробике, и физической культуре.	степ-платформа, станок для хореографии, скакалки,	Укрепление здоровья и активный образ жизни

	связок); упр-я для увеличения амплитуды и гибкости; упражнения на равновесие и ориентацию в пространстве; упр-я для улучшения скоростно-силовых качеств	ическое занятие	упражнений и рассказ и вербальные, невербальные команды. Методы разучивания: сложения и блок-метод. Симметричное обучение	Рабочие и примерные программы образования по фитнесу и физической культуре.	гимнастическ. стенка.	
7.	<b>Специальная техническая подготовка (СТП):</b> основные базовые движения, стили king tut, c-walk, «изоляция»	Учебно-тренировочное комплексное занятие	зеркальный показ, медленное пошаговое выполнение движения, проводка по движению, без музыки и с музыкой	Методические пособия, интернет ресурсы	Спортивный зал с зеркалами, коврики	контроль техники выполнения базовых шагов и движений
8.	<b>Контрольные нормативы. Аттестация.</b>	Контрольное занятие	Тесты на ОФП	Учебные пособия Аэробика «Теория и методика», по «Физической культуре в школе»	Стадион в весенне-осенний период. Спортивный зал с инвентарём: степ-платформа, скамья, рулетка, секундомер, скакалка и т.д.	Зачёт
9.	<b>Участие в соревнованиях</b>	соревновательное	Инструктирование и корректирование	Положения и правила соревнований	Площадка для выступления, сцена	Занятое место, результат, набранные баллы

### **3.3. Перечень учебных изданий использованных для реализации программы.**

1. Зайцева Г.А., Шимонин А.И., Крамина С.В. , Пономарёва Е.Ю., Смирнова Л.А., Цвилловский К. В. , Штода М.Л. Фитнес-Аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. - М.: 2009. – 133 с.
2. Ильин Е.П. Психология воли – СПб.: 2008. -288 с.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т. I «Теория и методика» и Т. II «Частные методики.» – М.: Федерация Аэробики России, 2008. - 216 с.
5. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Фитнес-аэробика (Методическое пособие) – М.: 2008.
9. Никитин В.Н. Психология телесного сознания – М.: 2009. – 488 с.
10. Попов А.Л. Спортивная психология. // Учебное пособие для физкультурных вузов. – М.: 2009. – 152 с.
11. Сидоров А.А., Прохорова М.В., Синюхин Б.Д. Педагогика. // Учебник для высших учебных заведений физической культуры. – М.: 2009. – 272 с.
13. Хрестоматия./ Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – СПб.:2009. – 384 с.
14. Программы общеобразовательных учреждений Физическая культура (начальные классы)- М.: 2009.
15. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 635 с.