

Документ подписан электронной подписью.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «ПОЛЯРИС»

ПРИНЯТА

Методическим советом
МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
Протокол от 09 июня 2023г. №15

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
от 31 августа 2023г. № 525

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Хип-хоп. Большая команда»
(базовый уровень)

Возраст учащихся: 10-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:
Кузнецова Татьяна Валерьевна
педагог дополнительного образования

г. Мончегорск
2023

Комплекс основных характеристик программы Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хип-хоп. Большая команда» реализуется в течение учебного года.

При разработке программы «Хип-хоп. Большая команда» основными нормативными документами являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28);
- Устав ЦРТДиЮ «Полярис»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра развития творчества детей и юношества «Полярис».

Программа составлена в 2023 году в соответствии с современными требованиями. Зачисление детей осуществляется по итогам прохождения программы «ОФП с элементами фитнеса» (базовый уровень).

Образовательная деятельность по программе направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии, а также на занятиях физической культурой;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;

Документ подписан электронной подписью.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый.

Актуальность.

В современном обществе остро обозначена проблема здоровья и его сохранения. Научные исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит». В результате снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

В наши дни хип-хоп – это одно из самых популярных современных музыкальных и танцевальных направлений, сочетающих в себе спорт и хореографию, способствующих приобщению детей к здоровому образу жизни.

В рамках обучения по данной программе учащиеся, имеющие базовый уровень подготовки, смогут почувствовать себя частью большой команды, принимать участие в соревнованиях городского и областного уровня дисциплины «Хип-хоп - большая команда». Программа составлена с учётом интересов детей и пожеланий родителей.

Педагогическая целесообразность

Увлечение занятиями хип-хоп укрепит здоровье, даст ребёнку уверенность в своих силах, радость живого общения со сверстниками. Этот танец раскрепощает, помогает избавиться от комплексов и зажимов. Исполнение хип-хопа требует серьезной физической подготовки, во время танца работают все группы мышц. Осваивая это направление, учащиеся получают: полноценную кардиотренировку; укрепление всех групп мышц; развитие координации; повышение выносливости; увеличение гибкости. Данная программа разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному», «выполнение элементов всей командой», «закрепление правильной техники движений», «совершенствование танцевальных рисунков в команде».

Отличительные особенности программы.

Программа «Хип-хоп. Большая команда» погружает в мир спортивного современного хип-хоп танца, совершенствование базовых элементов хип-хопа доступными для детей среднего и старшего школьного возраста и сочетает в себе совершенствование техники выполнения базовых физических и акробатических упражнений, элементы и техники выполнения движений дисциплины хип-хоп, выделяя такие стили: локинг, поппинг, вакинг и другие. Обучаясь по данной программе, дети усваивают базовую и навыки танцевальных стилей, приобретут возможность научиться работать в большой танцевальной группе, действуя в команде приобретают навык ориентации на соревновательной и сценической площадке. Программа предусматривает включение учащихся в состав команды по хип хоп – «Большая команда».

Адресат программы: учащиеся 10-17 лет.

Количество учащихся в группе: от 10 до 15 человек.

Документ подписан электронной подписью.

Набор учащихся в группы: свободный при наличии мест. В одной группе могут заниматься учащиеся разного возраста, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Форма реализации программы: очная.

Объем программы: 72 часов.

Ежегодная продолжительность обучения: 72 часа.

Срок освоения программы: 1 год

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Формы организации образовательного процесса: группа.

Виды занятий по программе.

Основными формами учебно-воспитательного процесса являются практические и теоретические занятия, тестирование, участие в соревновательной и концертной деятельности.

Цель и задачи программы

Цель программы:

Создание условий для формирования умений у учащихся работать в большой хип-хип-команде для участия в соревновательной и концертной деятельности.

Основные задачи:

Образовательные:

- Закреплять правила техники безопасности на занятиях, соревнованиях, на сцене.
- Совершенствовать технику выполнения танцевальных движений и базовых элементов дисциплины хип хоп.
- Обучить танцевальным перестроениям большой группой.
- Осваивать танцевальные стили дисциплины хип-хоп.
- Обучить акробатическим элементам, выполняемые в большой команде.

Развивающие:

- Развивать двигательные качества: гибкость, пластику, быстроту, общую выносливость, скоростно-силовые качества, координационные способности.
- Развивать чувство ритма, музыкального слуха, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Развивать артистизм, эмоциональность и творческие качества.
- Развивать познавательный интерес к истории развития и инновациям хип хоп культуры.
- Развивать танцевальный навык базовых элементов дисциплины хип хоп большая команда.
- Формировать художественно-творческие и музыкально-двигательные способности учащихся.

Воспитательные:

- Воспитывать у учащихся потребность самостоятельно заниматься физической культурой, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки и укрепления здоровья.
- Расширять сферы спортивно-культурных контактов детей, обучающихся в объединении.

Документ подписан электронной подписью.

- Воспитывать уважения к результатам личного и коллективного труда, сотворчества.
- Воспитывать культуру общения и поведения в социуме, коммуникативные способности, нравственные качества, доброжелательности к окружающим.
- Формировать эмоционально положительного отношения к занятиям хип-хоп, к здоровому образу жизни.
- Воспитывать аккуратность, дисциплинированность и старательность.

Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Предметные результаты содержат в себе систему основных элементов знаний направления фитнес аэробики дисциплины хип хоп, формирующихся через освоение учебного материала по фитнес аэробики, и систему формируемых физических качеств, которые развиваются через специфику дисциплины хип хоп большая команда, направлены на их применение и преобразование, могут включать теоретические знания и практические умения, предусмотренные программой:

- смогут использовать терминологию физической культуры;
- смогут понимать и владеть техникой движений и стилей хип хоп;
- смогут выполнять координационно танцевально-спортивные комплексы с использованием поддержек и акробатических элементов;

Метапредметные результаты (развивающие) усвоенные учащимися способы деятельности, применяемые ими как в рамках образовательного процесса, так и при решении реальных жизненных ситуаций:

- смогут ставить и формулировать для себя новые задачи в двигательной деятельности;
- смогут осваивать новые движения и перемещения танцевального направления «Mega Crew»
- смогут создавать новые танцевально-спортивные комплексы и обобщать соревновательный опыт;
- смогут узнавать новые знания, преобразовывать информацию из одной формы в другую, самостоятельно выполнять творческие задания;

Личностные результаты (воспитательные) - определяют готовность и способность учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению и могут быть представлены потребностью в самореализации, саморазвитии, самосовершенствовании, мотивации достижения, ценностными ориентациями, умениям и навыкам самооценки, эмоциональному отношению к достижениям, волевым усилиям:

- смогут более ответственно относиться к своему здоровью;
- смогут более ответственно относиться к учебно-воспитательному процессу;
- будут готовы к самообразованию на основе мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- получат представление о здоровом и активном образе жизни;

Документ подписан электронной подписью.

- приобретут эстетический вкус, художественно-творческое мышление, наблюдательность и фантазию;
- будут готовы формировать эстетические потребности — потребности в общении с искусством, потребностей в творческом отношении к окружающему миру, потребностей в самостоятельной практической творческой деятельности;
- овладеют навыками коллективной деятельности в процессе совместной творческой работы в команде учащихся под руководством педагога;
- смогут сотрудничать с учащимися в процессе совместной деятельности, соотносить свою часть работы с общим замыслом;
- смогут обсуждать и анализировать собственную творческо-спортивную деятельность и результаты команды;

Формы аттестации/ педагогического контроля

Промежуточная аттестация учащихся проводится как оценка результатов обучения за каждое полугодие. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности, учащихся является выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) (см. приложения №8, №9, №10), **Итоговая** аттестация учащихся проводится по окончании полного обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. По окончании каждого года обучения, учащиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовленности. (см. приложение №5). Тестирование теоретической подготовки осуществляется в конце каждого учебного года (см. Приложение №7).

Формы диагностики: наблюдение, теоретическое тестирование, тестирование физической подготовки

В процессе обучения осуществляется текущий контроль за уровнем знаний, умений и навыков в соответствии с пройденным материалом программы.

Текущий контроль осуществляется:

- в начале учебного года (вводный контроль – оценка исходного уровня знаний, умений и навыков, сформированности компетенций, учащихся перед началом образовательного процесса),
- в течение учебного года (тематический контроль - определение уровня и качества освоения отдельной части дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, раздела программы или изученной темы).

Промежуточная диагностика учащихся проводится как оценка результатов обучения за каждое полугодие.

Итоговая аттестация учащихся проводится по окончании полного курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (см. Приложение №14 Результаты итоговой аттестации учащихся) Теория: Опрос по пройденному материалу. Вопросы и задания по разделам программы.

Практика: Выполнение музыкально-ритмических, танцевальных комбинаций и разученных комплексов упражнений. Разбор и оценка практической деятельности учащихся.

Формы диагностики:

- наблюдение

Документ подписан электронной подписью.

- собеседование
- тестирование
- опрос
- самоконтроль
- самоанализ
- взаимоконтроль

Формы демонстрации результатов, учащихся:

- концерты, творческие отчеты, мастер-классы;
- открытые занятия,
- участие в конкурсах, фестивалях, соревнованиях различного уровня.

Учащиеся успешно и в полном объеме освоившие данную программу получают удостоверение об окончании обучения.

Учебный план

Таблица 2

№ п/п	Название раздела и темы занятий	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Основы знаний					
1	Вводное занятие. Краткое содержание и программа занятий. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Правила гигиены подростков. Развитие хип-хоп культуры и дисциплины «Хип-хоп» в виде спорта «Фитнес-аэробика» «Правила соревнований ФФАС дисциплины хип хоп «Mega Crew»»	4	4		наблюдение опрос
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.					
2	Гимнастика	9		9	наблюдение
3	Легкая атлетика	9		9	наблюдение
4	Подвижные игры	9		9	наблюдение
5	Акробатика	9		9	наблюдение
6	Стретчинг	9		9	наблюдение
7	Базовые элементы хип хоп	9		9	наблюдение
8	Импровизация и баттлы	2		2	наблюдение
9	Работа с предметами	2		2	наблюдение
10	Постановочная, репетиционная и соревновательная	6		6	наблюдение

Документ подписан электронной подписью.

	деятельность				
Раздел 3. Диагностика физической и теоретической подготовки					
11	Тестирование теоретической подготовки	1	1		тестирование
12	Контрольные нормативы	2		2	тестирование
13	Итоговое занятие	1		1	наблюдение
ИТОГО		72	5	67	

Ожидаемые результаты

Учащийся должен знать:

- правила поведения на занятиях и технику безопасности на занятиях,
- развитие Хип-Хоп культуры и дисциплины «Хип-хоп» в виде спорта «Фитнес-аэробика»,
- «Фитнес-аэробика» «Правила соревнований ФФАС дисциплины хип хоп «Mega Crew»».
- правила гигиены подростков.
- правила поведения во время соревновательной и концертной деятельности.

Учащийся должен уметь:

- соблюдать дистанцию в различных перестроениях в больших группах,
- ориентироваться в пространстве во время выполнения акробатических элементов в больших группах,
- начинать и заканчивать движение в соответствии с музыкой.

Содержание учебного плана 1 год обучения

Раздел 1. Основы знаний (4 ч)

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед и пояснений на практических занятиях.

1.Вводное занятие. Краткое содержание и программа занятий. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Правила гигиены подростков. Развитие хип-хоп культуры и дисциплины «Хип-хоп» в виде спорта «Фитнес-аэробика». «Правила соревнований ФФАС дисциплины хип хоп «Mega Crew»» (4ч.)

Теория.

Краткое содержание и программа занятий: место проведения занятий, порядок в зале, расписание, направленность, репертуар, содержание работы группы. Техника безопасности в зале, до начала занятия и во время него. Ознакомление с уставом учреждения ЦРТДиЮ «Полярис» и правилами поведения на соревнованиях и концертах. (1ч.)

Правила гигиены подростков. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями учащихся в спортивном зале, на улице при различных погодных условиях. Личная гигиена при занятиях в объединении

Документ подписан электронной подписью.

спортивной направленности. Режим дня и питания. Знание гигиенических требований, оказание первой доврачебной помощи. Двигательный режим школьника - подростка. (1ч.)

Развитие хип-хоп культуры и дисциплины «Хип-хоп» в виде спорта «Фитнес-аэробика» (1ч.)

«Правила соревнований ФФАС дисциплины хип хоп большая команда» Изменения и корректировка программ соревнований, размеры площадки, музыкальное сопровождение, технические требования дисциплины хип хоп «Mega Crew». (1ч.)

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. (64ч)

2. Гимнастика (9ч.)

Практика.

Строевые и порядковые перестроения: линейные, шеренга, колонна, шаги с поворотом корпуса через правое, левое плечо и т.д.

Общеразвивающие упражнения (повороты, наклоны, выпады и т.д.) Упор стоя, упор лежа сзади, упор присев; упор лежа на две руки, упор лежа на одну руку, упор лежа на предплечья, гимнастические упражнения в парах: прогибы, наклоны, выпады. Упражнение «Пистолетик» в парах, шаги с поворотом корпуса через правое, левое плечо и т.д. Упражнения с гимнастической палкой: прогибы; наклоны; выкруты; вращения; и т.д. Упражнение со скакалкой: прыжки через скакалку вращение вперед; назад; скрестив ноги; с перекрестом рук; на одной ногу; в стороны; бег на месте; бег за хлестом голени назад; «лыжник»; двойной прыжок. Выполнение прыжков в парах, тройках (лицом друг к другу, боком друг к другу).

3. Легкая атлетика (9ч.)

Практика.

Базовые разнообразные виды передвижения: ходьба, бег, прыжки, галоп, бег с за хлестом голенью назад, бег с высоким подниманием бедра, подскоки, по кругу, змейкой, по диагонали. прыжки с ноги на ногу, прыжок в длину с места, прыжок «ноги врозь - ноги вместе», бег с изменением направления движения и т.д.

Медленный бег; кросс 300м.; бег на короткие дистанции до 60м., 100м. Пробежка 200 м: первые 50 м — с небольшим ускорением, последующие 100 м — очень медленно и последние 50 м — быстрее. Повторные ускорения 4x50 м. бти минутный бег. Общеразвивающие упражнения в беге.

Упражнения в прыжках: прыжки в длину с места и с разбега; прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь по намеченным линиям на расстоянии 1м— 1,5м. Прыжок вперед-вверх. Прыжки с небольшого возвышения (20—30 см).

Упражнения с координационной лестницей: прыжки по клеткам; прыжки «ноги в стороны — ноги вместе»; прыжки на одной ноге; прыжки боком на одной ноге; бег с высоким подниманием бедра боком; боковая разножка

Метание арабского мяча в цель и на дальность.

4. Подвижные игры (9ч.)

Практика.

Документ подписан электронной подписью.

«Крокодил», «Рыбак и рыбки», «Рыбка», «Тише едешь дальше будешь СТОП», «Запрещенное движение», «Чай чай - выручай», «Займи свое место», «Выше ноги от земли», «Пятнашки», «Воробьи вороны», «Второй лишний», «День-ночь», «Крестики нолики», «Перестрелка», «Борьба за мяч», «11»

Эстафеты (спортивные, шуточные, с предметами, в парах).

«Полоса препятствий» (скамья, обруч, скакалка, шведская стенка, мат гимнастический, «лесенка»).

5. Акробатика (9ч.)

Практика.

Стойка на лопатках «Березка», группировка, стойка на руках, стойка на голове, разновидности перекатов, переворотов, «колесо», «рондад», «чебурашка», перекат прогнувшись с коленей, перекат назад прогнувшись, кувырки вперед, назад, кувырок с выходом в стойку на лопатках и т.д. перекаты с выходом в стойку, мост гимнастический, мост с переворотом в упор лежа, мост с двумя точками опоры.

Элементы акробатики в танце: продвижение вперед с помощью другого участника (Assisted Propulsion); переворот назад (фляк) (Back flip); переворот боком (колесо) (Cartwheel); боковой шпагат (Front split); темповой переворот вперед (Handspring); вращение на голове (Head Spin); положение «барьерного бега» (Hurdle Position)

6. Стретчинг (9ч.)

Практика.

Фиксирование тела в наклонах, пружинистые амплитудные движения, махи ногами вперед, назад, в стороны, удерживание ноги впереди, сбоку, назад, с поддержкой на партнера, попеременное напряжение и расслабление мышц и т.д. Вис и подтягивание: на одной руке, перехват, с подъемом коленей, прямых ног, полушпагат «улитка», шпагат (продольный, поперечный).

7. Базовые элементы хип хоп (9ч.)

Практика.

«Кач» (Groove).

База хип хоп: Kross step, Crab, Sham rock, Doggie, ATL Stomp, Steve Martin, Monestary, C-walk, Camel walk, Brooklyn dance Happy feet, Cat Daddy и Biz Markie, Bank head Bounce, Bounce rock skate, Walk-it-out, Harlem Shake, Tone-whop, Wreckin Shop, Patty duke, Atlanta stomp и т.д.

Танцевальный рисунок (по кругу, в шеренгах, в колонне, «расческа», используя танцевальный шаг).

Танцевальные хип хоп комбинации (вариативны в зависимости от музыкального сопровождения).

Техническая подготовка (поэтапное изучение танцевальных элементов, имитационные движения, визуализация).

Основные стили дисциплины хип хоп: Locking, Popping (Waving, King Tut, Gliding, Strobbing), Electric boogie, Breakdancing, C-Walk, House (jacking, footwork и lofting), Ragga – dancehall.

8. Импровизация и баттлы (2ч.)

Практика.

Образно-игровые и ритмические упражнения.

Документ подписан электронной подписью.

«Характер музыки» (быстрая-медленная; об эмоциональной окраске: веселая-грустная).

«Темп движений» (обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе)

«Ритмический рисунок» (различать музыкальный акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на темп музыки).

Танцевальные импровизации под музыку, с целью снятия эмоционального напряжения. Специальные упражнения: «Шапка-невидимка», «Маска», «Диагональ», «Имитация». Игра «New Джем» (танцевальный фристайл, повторение танцевальных движений за участником игры).

9.Работа с предметами (2ч.)

Практика.

Жонглирование или перекладывание арабского мяча одной, двумя руками, в паре-стоя сидя.

Координационное взаимодействие в парах с арабскими мячами. Вариативное переворачивание кепки, через колено, через партнера.

Упражнения с предметами, используемыми в танце: тростью, кепкой, пластинкой, маской, веером и т.д.

10.Постановочная, репетиционная и соревновательная деятельность (6ч.)

Практика.

Постановка, отработка движений, изучение рисунка танцевальной композиции. Подготовка и участие в соревновательной деятельности. Репетиции на сцене, генеральные репетиции, концертные выступления.

Раздел 3. Диагностика физической и теоретической подготовки (4ч.)

11.Контрольные нормативы (2 ч.)

Практика.

Контрольные нормативы.

1.Поднимание туловища за 30 секунд.

2.Наклон вперед из положения сидя.

3.Вис на перекладине на согнутых руках.

12.Тестирование теоретической подготовки (1ч.)

Теория.

«Правила соревнований ФФАС – дисциплина хип хоп большая команда».

Изменения и корректировка программ соревнований, технические требования.

13.Итоговое занятие (1ч.)

Практика.

Подведение итогов учебного года: итоговая аттестация теоретических знаний и практических умений по программе; выявление положительных моментов и проблемы в работе в течение учебного года, награждения дипломами, благодарностями, грамотами за участие в культурно-массовых и спортивных мероприятиях.

Комплекс организационно-педагогических условий Материально-техническое обеспечение

Краткая характеристика помещения для занятий по программе; перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:

- аптечка доврачебной помощи(1шт.)
- гимнастический обруч; (6 шт.)
- гимнастическая палка (16 шт.)
- гимнастический эспандер (16 шт.)
- гимнастический мат (6 шт.)
- гимнастическая скамья (6 шт.)
- коврик гимнастический (16 шт.)
- конус (12 шт.)
- малый и большой мяч(16 шт.)
- мяч набивной (6 шт.)
- «лесенка» (2 шт.)
- батут малый (1 шт.)
- упоры для отжиманий (16 пар)
- канат(1 шт.)
- кубики для йоги (16 пар.)
- арабские мячи (16 шт.)
- музыкальный проигрыватель МПЗ(1 шт.);
- скакалка (16 шт.)
- утяжелитель на ноги (15 пар)
- шведская стенка (5 шт.)
- специализированный спортивный зал, оборудованный зеркалами в соответствии с СанПиН;

Кадровое обеспечение

Квалифицированный педагог дополнительного образования.

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы включает:

- методы обучения** (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, игровой и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и др.);
- формы организации учебного занятия** - беседа, организация встреч с интересными людьми, игра, конкурс, мастер-класс, наблюдение, открытое занятие, праздник, практическое занятие, презентация, соревнование.
- педагогические технологии** - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения,

Документ подписан электронной подписью.

технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология и др.

Список литературы для педагога

1. Андреев К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике. Автореф. дисс. канд.пед.наук.- М.: РГАФК, 1996.-23с.
2. Библиотечка для педагогов, родителей и детей. Приложение к журналу Внешкольник. Воспитание и дополнительное образование детей и молодежи. Развитие физической культуры и спорта в дополнительном образовании детей (концепция и опыт работы). № - М.: ГОУ ЦРСДОД. 2002г.-с.41
3. Вайцеховский С.М. Книга тренера. - М.: Физкультура и спорт, 1971г. –125с.
4. Гогонов Е.Н., Мартынов Б.И., Психология физического воспитания и спорта.- М: Издательский центр Академия, 2000.- 288с.
5. Голикова. Г. Фитнес – клуб Сборник./ М.: Лабиринт Пресс, 2003г. (Серия «Спорт, здоровье, красота»).
6. Курамшин Ю.Ф., Теория и методика физической культуры. Учебное пособие для образовательных заведений физической культуры, -СПб.: СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 1999.-324с.
7. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра – Спорт,2000.-197 с.
8. Назаренко Л.Д., Оздоровительные основы физических упражнений.- М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.-240С.
9. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Теория и методика преподавания аэробики//Методические материалы – Киев: УГУФВС.1998.-33с.
10. Орехова В. Секрет гибкости. перевод. 1997. – 58с.
11. Программы для учреждений дополнительного образования детей (Выпуск 10) Государственное образовательное учреждение. Центр развития системы дополнительного образования детей. Министерства образования Российской Федерации, Москва М.: ГОУ ЦРСДОД 2004г. – 43с.
12. Общая физическая подготовка (Сборник программ для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. издание 3, 1986 г.).- 127с.
13. Рукабер Н.А., Серкова Ю.П. Матвеевой, Л.К.Баюновой Е.В., Букусовой Р.В. «Спортивная аэробика» Сборник программ для учреждений дополнительного образования детей, Выпуск 10, 2004г.-231с.
14. Талага. Е. Энциклопедия физических упражнений/ Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412с.
15. Терминология спорта: толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
16. Тихонов В. Н. «Терминология общеразвивающих упражнений» : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В. Н. Тихонов ; МГАФК. - 2-е изд. - Малаховка, 2007. - 80 с. : ил. - 40.45.

Список литературы для учащихся и родителей

Документ подписан электронной подписью.

- 1.Беднарская И.Г. Искусство быть красивыми. – М.1993г.- 168с.
- 2.Гуреев Н.В. Активный отдых. - М.: Издательство Советский спорт, 1991- 61 с., ил.
- 3.Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Пер с англ.-2-е издание доп.перераб.-М.: ФиС ,1989.-224с.
- 4.Латохина Л.И. Хатха – Йога для детей Кн. Для учащихся и родителей. - М.: Просвещение, 1993г.- 134с. Ил.
- 5.Малов В.И. Тайны великих спортсменов.- М.: Издательство Оникс, 2008. – 256 с.: ил.- (Библиотека открытий).
- 6.Михайлов В.В. Физкультура для всей семьи. - М.Физкультура и спорт.1989г. – 141с
- 7.Освальд К.и С.Баско Стретчинг для всех.- И.ЭКСМО,2000 г.- 10с.

Перечень интернет ресурсов

1. Видео – сайт школа танцев Slenrgy Extreme <https://www.youtube.com/slenergy.ru>
- 2.Общественная сообщество «Городской федерации» Спортивная Федерация фитнес-аэробике г. Мончегорска» aerobicamonh@yandex.ru
- 3.Общественная спортивная федерация Фитнес-аэробики <http://www.fitness-aerobics.ru/>
- 4.Портал электронной музыки <https://promodj.com/promo-dj>
- 5.Сайт сообщества в ВК Федерации фитнес аэробики г. Мончегорска <https://vk.com/fitnesaerobicamonchegorsk>
- 6.Сайт сообщества в ВК Досуг Общение Творчество ЦРТДиЮ «Полярис» <https://vk.com/polyarismonch>
- 7.Сайт сообщества в ВК Danceproject.info <https://vk.com/danceproject.info>

Приложения к образовательной программе «Хип-хоп. Большая команда»

- №1 Календарный учебный график.
- №2 Мониторинг личностного развития учащегося в процессе освоения образовательной программы.
- №3 Методические рекомендации по технике выполнения контрольных нормативов по ОФП.
- №4 Протокол диагностики ЗУН.
- №5 Воспитательная работа.
- №6 Работа с родителями.
- №7 Тестовые теоретические вопросы к программе.
- №8 Таблица показателей и оценки физической подготовленности учащихся по ОФП /поднимание туловища из положения, лёжа на спине за 30 сек/.
- №9 Таблица показателей и оценки наклон вперед из положения сидя.
- №10 Таблица показателей и оценки вис на перекладине на согнутых руках.
- №11 Характеристика основных стилей хип хоп.
- №12 Методические материалы.

Документ подписан электронной подписью.

№13 Методическая работа.

№14 План физкультурно-массовых и спортивных мероприятий.

Документ подписан электронной подписью.

Приложение № 1

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения учебных часов на 2023-2024 учебный год

Объединение: Фитнес Группа № 1 года обучения

Время проведения занятий: пятница 19.15-20.00 суббота 13.50-14.35

Место проведения – Ленинградская наб. 34/3 каб.26 Форма занятия – групповая Педагог дополнительного образования Кузнецова Т.В.

Содержание занятий	Количество часов	Периоды занятий								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретические занятия:										
Вводное занятие: инструктаж и т/б Краткое содержание и программа занятий. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	1								
Правила гигиены подростков	1	1								
Развитие хип-хоп культуры и дисциплины «Хип-хоп» в виде спорта «Фитнес-аэробика»	1							1		
«Правила соревнований ФФАС дисциплины хип хоп «Mega Crew»»	1		1							
Теоретическое тестирование	1									1
Итого часов:	5									
Практические занятия:										
Гимнастика	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Легкая атлетика	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Подвижные игры	9	1	1	1	1	1	1	2	1	
Акробатика	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Стретчинг	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Базовые элементы хип хоп	9	1	1	2	1	1	1	1	1	
Импровизация и баттлы	2	1			1					
Работа с предметами	2	1			1					
Постановочная, репетиционная и соревновательная деятельность	6		1		1		1	1	1	1
Контрольные нормативы по ОФП	2				1				1	
Итоговое занятие	1									1
Итого часов:	67									
Всего часов:	72	10	8	7	10	6	7	9	8	7

Документ подписан электронной подписью.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:	Подпись верна
Сертификат:	00С3А066АА5153D8СD21F3FBE7A7F58F71
Владелец:	Белякова Елена Викторовна, Белякова, Елена Викторовна, polyaris@edumonch.ru, 510702219770, 06042713927, МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА "ПОЛЯРИС", директор, Мурманская область, RU
Издатель:	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
Срок действия:	Действителен с: 21.06.2023 12:51:00 UTC+03 Действителен до: 13.09.2024 12:51:00 UTC+03
Дата и время создания ЭП:	12.09.2023 17:08:12 UTC+03