

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 9 июня 2023г. № 373

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Общая физическая подготовка с элементами фитнеса»  
(спортивное совершенствование)  
(продвинутый уровень)**

Возраст учащихся: 11-17 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Составитель программы:  
Кузнецова Татьяна Валерьевна  
педагог дополнительного  
образования

г. Мончегорск  
2023

## **Комплекс основных характеристик программы** **Пояснительная записка**

При разработке дополнительной общеобразовательной программы **«Общая физическая подготовка с элементами фитнеса» (спортивное совершенствование)** 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 2009 году, в 2023 году внесена корректировка в соответствии с современными требованиями и состоянием науки.

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 воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития и укрепление здоровья учащихся;
- формирование общей культуры учащихся.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** продвинутый уровень.

**Актуальность и педагогическая целесообразность** программы заключается в сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения.

Программа способствует совершенствованию развития детей и учит творческому применению полученных знаний, умений и навыков на базовой ступени, для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья. Хип-хоп аэробика является синтезом видов и форм хореографического обучения, акцент ставится на изучение современной хореографии.

**Отличительные особенности программы** в том, что программа адаптирована к учащимся, проживающим в условиях Крайнего Севера, уровень физической подготовленности определяется в соответствии с таблицами: показателей и оценки физической подготовленности учащихся в контрольных нормативах челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, поднимание туловища, разработанными специально для данной категории детей (приложения № 6,7,8).

**Адресат программы:** учащиеся 11-17 лет.

Количество учащихся в группе не менее 6 человек.

Набор учащихся в группы: свободный при наличии мест. В одной группе могут заниматься учащиеся разного возраста, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья. Учащиеся зачисляются по желанию, предпочтение отдается выпускникам по программе «Общая физическая подготовка с элементами фитнеса».

**Форма реализации программы:** очная.

**Объем программы:** 648 часов.

**Срок освоения программы:** 3 года.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 академических часа.

**Формы организации образовательного процесса:** группа.

**Виды занятий по программе** определяются содержанием программы и могут предусматривать беседы, теоретические и практические занятия, мастер-классы, тематические занятия, выполнение самостоятельной работы, соревнования.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** физическое совершенствование учащихся через общую физическую подготовку, обучение элементам фитнес аэробики в дисциплине хип/хоп.

**Основные задачи:**

**Образовательные:**

- закрепление и совершенствование знаний и умений, полученных в ходе освоения программ стартового и базового уровней фитнес-аэробики;
- дальнейшее ознакомление учащихся с культурой и современными тенденциями альтернативного танца хип-хоп;

- совершенствование навыков регулировки нагрузки с учетом индивидуальных особенностей;
- совершенствование техник для выполнения акробатических элементов;

#### Развивающие:

- развивать двигательные качества: гибкость, быстроту, выносливость, скоростно-силовые качества, координационные способности.
- развивать чувство ритма.
- развивать артистизм, эмоциональность и творческие качества.
- развивать познавательный интерес к истории развития и инновациям хип хоп культуры.
- формировать художественно-творческие и музыкально-двигательные способности учащихся.
- повысить уровень осведомленности учащихся об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением;
- способствовать формированию у учащихся устойчивых мотивов к занятиям спортом, в том числе фитнес-аэробикой;
- создавать условия для саморазвития учащихся.

#### Воспитательные:

- воспитывать у учащихся потребность самостоятельно заниматься физической культурой, сознательно применять полученные знания в целях отдыха и укрепления здоровья;
- воспитывать культуру общения и поведения в социуме, коммуникативные способности, нравственные качества;
- воспитывать аккуратность и старательность.

## **Ожидаемые результаты**

### **Предметные результаты:**

Смогут выполнять хип-хоп комбинации свободно, непринужденно и самостоятельно.

Смогут участвовать в коллективном исполнении танцевальных движений.

Смогут выполнять танцевальные движения различных направлений.

Смогут расширить музыкальный кругозор и получить общие представления о музыкальных направлениях, их характерные особенности.

Смогут технически правильно выполнять силовые упражнения и простейшие акробатические элементы.

Смогут узнавать танцевальные стили дисциплины хип-хоп и применять двигательный навык в соревновательных программах.

### **Метапредметные результаты**

По окончании освоения программы у учащегося будут сформированы:

- умение осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- способы позитивного взаимодействия со сверстниками;
- умение планировать собственную деятельность с учетом требований ее безопасности;
- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

### **Личностные результаты**

По окончании освоения программы у учащегося будут сформированы:

- опыт позитивного общения и взаимодействия в коллективе;
- опыта саморегуляции, самостоятельности и самоопределения в достижении поставленных задач;
- положительные личностные качества: дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении цели.

### **Формы диагностики/ педагогического контроля**

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

**Промежуточная** диагностика 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 №4, №5, №6), специальной физической подготовке (СФП) (см. приложения №7, №8).

**Итоговая** диагностика учащихся проводится по окончании полного курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. По окончании каждого года обучения, учащиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической подготовленности (см. приложение №9).

Тестирование теоретической подготовки осуществляется в конце каждого учебного года (см. Приложение №10).

Соревновательная деятельность осуществляется в течение учебного года, в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурно-массовых мероприятий учреждения.

**Формы диагностики:** наблюдение, теоретическое тестирование, тестирование физической подготовки.

## Формы педагогического контроля

**Таблица 1**

Год обучения	Знания, умения, навыки	Формы оценки
Первый год	<b>Должен знать:</b> - правила поведения и технику безопасности на занятиях; - основные санитарно-гигиенические требования к спортивным занятиям; - терминологию основных танцевальных элементов, элементы акробатики; - основные правила соревнований по фитнес-аэробике дисциплина хип/хоп; - танцевальный рисунок изучаемого танца; - характеристику основных стилей хип-хоп: Locking, Popping, Breakdancing	Опрос, Проведение устной викторины, Наблюдение
	<b>Должен уметь:</b> - соблюдать дистанцию и интервал во время исполнения танца; - самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения ОФП; - выполнять упражнения на осанку, на растягивание мышц в парах, на укрепление силы мышц стопы и голени; - выполнять основные комбинации хип хоп; - выполнять простые акробатические упражнения	Опрос. Наблюдение. Тестирование. Тестирование физической подготовки
Второй год	<b>Должен знать:</b> - особенности утомления и восстановления при физической нагрузке: причины и профилактика. - правила поведения на занятиях и технику безопасности на занятиях и во время проведения спортивных соревнований, концертных выступлений; - правила антидопинговой политики РУСАДО; - основные стили хип-хоп: Electric boogie, New style, House	Наблюдение, Тестирование
	<b>Должен уметь:</b> - выполнять усложненные координационные комплексы хип хоп, направленные на результат в соревновательной деятельности; - распознавать музыкальные произведения характерные для хип хопа; - совершенствовать выполнение танцевальных рисунков, перестроений, соблюдать дистанцию при их выполнении	Наблюдение, Тестирование физической подготовки
Третий год	<b>Должен знать:</b> - правила поведения и технику безопасности на занятиях и во время проведения спортивных соревнований, концертных выступлений; - историю развития хип-хоп культуры; - основные стили хип хоп: Ragga- dancehall , C-Walk, Krump	Наблюдение. Тестирование. Взаимоконтроль
	<b>Должен уметь:</b> - выполнять сложно координационные комплексы хип хоп, направленные на результат соревновательной деятельности; - распознавать музыкальные стили хип хоп; - совершенствовать выполнение танцевальных рисунков, перестроений, соблюдать дистанцию при их выполнении	Тестирование физической подготовки. Наблюдение

## Учебный план по годам обучения

Таблица 2

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.
1	Теоретическая подготовка	4	4	4
2	Гимнастика	27	27	27
3	Легкая атлетика	27	18	9
4	Подвижные и спортивные игры	27	27	18
5	Фитнес аэробика дисциплина хип хоп	125	134	152
6	Контрольные нормативы	4	4	4
7	Теоретическое тестирование	1	1	1
8	Итоговое занятие	1	1	1
	Итого:	216	216	216

## Учебный план 1 год обучения

Таблица 3

№ п/п	Название раздела и темы занятий	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>					
1	Вводное занятие. Краткое содержание и программа занятий. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	2	2		наблюдение
2	Гигиенические основы знаний	1	1		наблюдение
3	Правила соревнований по хип хопу	1	1		наблюдение
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП</b>					
4	Гимнастика	27		27	наблюдение
5	Лёгкая атлетика	27		27	наблюдение
6	Подвижные и спортивные игры	27		27	наблюдение
7	Фитнес аэробика дисциплина хип хоп	125		125	наблюдение
<b>Раздел 3. Диагностика физической и теоретической подготовки</b>					
8	Контрольные нормативы	4		4	тестирование
9	Теоретическое тестирование	1	1		тестирование
10	Итоговое занятие	1		1	наблюдение
<b>ИТОГО</b>		216	5	211	

Ожидаемые результаты

К концу **первого года** обучения должны

**знать:**

- правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- основные санитарно-гигиенические требования к спортивным занятиям;
- терминологию основных танцевальных элементов, элементы акробатики;
- танцевальный рисунок изучаемого танца;
- основные правила соревнований по фитнес-аэробике дисциплина хип/хоп;
- основные стили хип-хоп: Locking, Popping, Breakdancing;
- характеристику основных стилей хип-хоп: Locking, Popping, Breakdancing

**уметь:**

- соблюдать дистанцию и интервал во время исполнения танца;
- самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения ОФП;
- выполнять упражнения на осанку, на растягивание мышц в парах, на укрепление силы мышц стопы и голени;
- выполнять основные комбинации хип хоп;
- выполнять простые акробатические упражнения.

## **Содержание деятельности 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 (2ч.)**

Теория.

Техника безопасности в зале, до начала занятия и во время него, место проведения занятий. Ознакомление с правилами поведения на занятиях, с правилами и уставом учреждения ЦРТДиЮ «Полярис».

#### **2. Гигиенические основы знаний. (1ч.)**

Теория.

Личная гигиена «Чистота спасет мир». Знание гигиенических требований, оказание первой доврачебной помощи. Двигательный режим школьника - подростка. Оздоровительное и закалывающее влияние естественных факторов природы на организм человека. Правила и приемы закалывания. Правила гигиены и питания.

#### **3. Правила соревнований по хип хопу (1ч.)**

Теория.

Изменения и корректировка программ соревнований, размеры площадки, музыкальное сопровождение, технические требования дисциплины хип/хоп.

### **Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей ОФП. (206ч.)**

#### **4. Гимнастика (27ч)**

Практика.

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

Строевые и общеразвивающие упражнения, сгибание – разгибание рук от скамьи, преодоление полосы препятствий, стойка на лопатках, группировка, стойка на руках, стойка на голове, мост гимнастический, мост с переворотом в упор лежа, мост с двумя точками опоры, «ласточка», стойка на одной ноге, полушпагат «улитка», шпагат (продольный, поперечный).



Разновидности перекатов, переворотов, «колесо», «рондад », перекат прогнувшись с коленей, перекат назад прогнувшись, кувырки вперед, назад, кувырок с выходом в стойку на лопатках 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.

Прыжки через скакалку: скрестив ноги, с перекрестом рук, на одной ногу, в стороны, бег на месте, бег с захлестом голени назад, «лыжник», двойной прыжок. Стретчинг: фиксирование тела в наклонах, пружинистые амплитудные движения, махи ногами вперед, назад, в стороны, удерживание ноги вперед, в сторону, 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.

### **5. Легкая атлетика(27ч)**

Практика.

Базовые разнообразные виды передвижения: ходьба, бег, прыжки, галоп, бег с захлестом голенью назад, бег с высоким подниманием бедра, подскоки, по кругу, змейкой, по диагонали.

Медленный бег; кросс 300 м; 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 4х50 м; 6-ти 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). Метание арабского мяча в цель и на дальность.

### **6. Подвижные и спортивные игры (27ч)**

Практика.

«Пионербол», «Бадминтон», «Мяч капитану», «Мяч водящему», «Летучий мяч», «Перестрелка», «Борьба за мяч», эстафеты игровые и спортивные.

### **7. Фитнес аэробика дисциплина хип хоп (125ч.)**

Практика.

Базовые элементы хип/хоп - аэробики: Groove, Bounce, Criss-Cross, Running Man, Robocop, Crab, Sham Rock, Harlem Shake, Back Jump, Monastery.

Олд скул движения: reebok; smurf; prep; cabbage patch; the wop; the fila (rembo);happy feet.

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

Импровизация: самостоятельное создание своей собственной хип хоп – аэробной комбинации. Игра - занятие «New Джем» (танцевальный фристайл, повторение танцевальных движений за участником игры).

Репетиционная деятельность: работа в команде над соревновательным комплексом, рисунком танца, ритмом, синхронностью, техникой выполнения хип хоп – аэробных элементов, визуализация, работа над ошибками перед зеркалом, поэтапное выполнение сложных элементов.

### **Раздел 3. Диагностика физической и теоретической подготовки (6ч.)**

#### **8.Контрольные нормативы по ОФП (2ч.)**

Практика.

Контрольные нормативы по ОФП

1.Челночный бег 3x10 метров с кубиками.

2.Поднимание туловища за 30 секунд.

3.Прыжок в длину с места.

Контрольные нормативы по СФП

1.Наклон вперед из положения сидя.

2.Вис на перекладине на согнутых руках.

#### **9.Теоретическое тестирование(1ч.)**

Теория.

Правила соревнований по хип хопу.

Изменения и корректировка программ соревнований, технические требования.

#### **10.Итоговое занятие(1ч.)**

Практика.

Подведение итогов учебного года, индивидуальные планы на лето. Демонстрация танцевально-спортивного комплекса.

## **Учебный план 2 год обучения**

Таблица 4

№ п/п	Название раздела и темы занятий	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>					
1	Вводное занятие. Краткое содержание и программа занятий. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	2	2		наблюдение
2	Особенности утомления и восстановления при физической нагрузке: причины и профилактика.	1	1		наблюдение
3	Антидопинг – это надо знать	1	1		
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП</b>					
3	Гимнастика	27		27	наблюдение
4	Лёгкая атлетика	18		18	наблюдение
5	Подвижные и спортивные игры	27		27	наблюдение
6	Фитнес аэробика дисциплина хип хоп	134		134	наблюдение
<b>Раздел 3. Диагностика физической и теоретической подготовки</b>					

7	Контрольные нормативы	4		4	тестирование
8	Теоретическое тестирование	1	1		тестирование
9	Итоговое занятие	1		1	наблюдение
ИТОГО		216	5	211	

Ожидаемые результаты

К концу **второго года** обучения должны

**знать:**

-особенности утомления и восстановления при физической нагрузке: причины и профилактика;

-правила поведения на занятиях и технику безопасности на занятиях и во время проведения спортивных соревнований, концертных выступлений;

-правила антидопинговой политики РУСАДО;

-характеристику основных стилей хип-хоп: Electric boogie, New style, House;

**уметь:**

-выполнять усложненные координационные комплексы хип хоп направленные на результат в соревновательной деятельности;

-распознавать музыкальные произведения характерные для хипа хоп;

-совершенствовать выполнение танцевальных рисунков, перестроений, соблюдать дистанцию при их выполнении.

## Содержание деятельности

### 2 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 (2ч.)**

Теория.

Техника безопасности в зале, до начала занятия и во время него, место проведения занятий. Ознакомление с правилами поведения на занятиях, с правилами и уставом учреждения ЦРТДиЮ «Полярис».

#### **2. Особенности утомления и восстановления при физической нагрузке: причины и профилактика. (1ч.)**

Теория.

Основные признаки усталости. Способы предупреждение травм на занятиях, наблюдение за самочувствием и самоконтроль, врачебный контроль. Признаки переутомления. Способы измерения ЧСС. Профилактика простудных заболеваний. Влияние курения и алкоголя на организм человека.

#### **3. «Антидопинг – это надо знать» (1ч.)**

Теория.

Антидопинговая политика РУСАДО. Требования к спортсмену для участия в соревновательной деятельности.

## **Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП. (206ч.)**

### **4. Гимнастика (27ч.)**

Практика.

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

Строевые и общеразвивающие упражнения, сгибание – разгибание рук от скамьи, преодоление полосы препятствий, стойка на лопатках, группировка, стойка на руках, стойка на голове, мост гимнастический, мост с переворотом в упор лежа, мост с двумя точками опоры, стойка на одной ноге, «ласточка», «ласточка боковая», полушпагат, «улитка назад» и «улитка вперед», шпагат: продольный, поперечный.

Разновидности перекатов, переворотов, «колесо», «рондад », перекат прогнувшись с коленей, перекат назад прогнувшись, кувырки вперед, назад, кувырок с выходом в стойку на лопатках, кувырок вперед с выходом в стойку на голове 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.

Прыжки через скакалку: скрестив ноги, с перекрестом рук, на одной ногу, в стороны, бег на месте, бег с захлестом голени назад, «лыжник», двойной прыжок.

Стретчинг: 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.

### **5. Легкая атлетика (18ч.)**

Практика.

Медленный бег; бег с ускорением; кросс 300 м; бег на короткие дистанции до 100м, эстафетный бег, прыжки в длину с места, с разбега, прыжки в высоту до ориентира. Метание мяча в цель и на дальность.

### **6. Подвижные и спортивные игры (27ч.)**

Практика.

«Волейбол», «Пионербол», «Футбол», «11», «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «эстафета у стенки», спортивные эстафеты с использованием гимнастических предметов и снарядов.

### **7. Фитнес аэробика дисциплина хип хоп (134ч.)**

Практика.

Базовые элементы хип/хоп - аэробики: Groove, Bounce, Criss-Cross, Running Man, Robocop, Crab, Sham Rock, Harlem Shake, Back Jump, Monastery.

Олд скул движения: reebok; smurf; prep; cabbage patch; the wop; the fila (rembo); happy feet.

Элементы хип хоп акробатики 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) Основные стили хип хоп - аэробики: Locking, Popping (Finger Tut, Slow Motion Strobbing), Electric boogie, Breakdancing, C-Walk, New style (прыжок нью-джек-свинг), House, Ragga-dancehall, Waving.

Импровизация: самостоятельное создание своей собственной хип/хоп – аэробной комбинации. Игра - занятие «Джем»/танцевальный фристайл.

Репетиционная деятельность: работа в команде над соревновательным комплексом, рисунком танца, ритмом, синхронностью, техникой выполнения хип/хоп – аэробных элементов, визуализация, работа над ошибками перед зеркалом, поэтапное выполнение сложных элементов.

### **Раздел 3. Диагностика физической и теоретической подготовки (6ч.)**

Практика.

#### **8.Контрольные нормативы по ОФП (2ч.)**

Практика.

Контрольные нормативы по ОФП

- 1.Челночный бег 3х10 метров с кубиками.
- 2.Поднимание туловища за 30 секунд.
- 3.Прыжки в длину с места.

Контрольные нормативы по СФП

- 1.Наклон вперед из положения сидя.
- 2.Вис на перекладине на согнутых руках.

#### **9.Теоретическое тестирование(1ч.)**

Теория.

«Антидопинг – это надо знать!»

#### **10.Итоговое занятие (1ч.)**

Практика.

Подведение итогов учебного года, индивидуальные планы на лето. Демонстрация танцевально-спортивного комплекса.

## Учебный план 3 год обучения

Таблица 5

№ п/п	Название раздела и темы занятий	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>					
1	Вводное занятие. Краткое содержание и программа занятий. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	2	2		наблюдение
2	Развитие хип хоп культуры	2	2		наблюдение
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. ОФП</b>					
4	Гимнастика	27		27	наблюдение
5	Лёгкая атлетика	9		9	наблюдение
6	Подвижные и спортивные игры	18		18	наблюдение
7	Фитнес аэробика дисциплина хип хоп	152		152	наблюдение
<b>Раздел 3. Диагностика физической и теоретической подготовки</b>					
8	Контрольные нормативы	4		4	тестирование
9	Теоретическое тестирование	1	1		тестирование
10	Итоговое занятие	1		1	наблюдение
<b>ИТОГО</b>		<b>216</b>	<b>5</b>	<b>211</b>	

### Ожидаемые результаты

К концу **третьего года** обучения должны

#### знать:

-правила поведения на занятиях и технику безопасности на занятиях и во время проведения спортивных соревнований, концертных выступлений;

-историю развития хип-хоп культуры;

-характеристику основных стилей хип хоп: Ragga- dancehall , C-Walk, Krump.

#### уметь:

-выполнять сложно координационные комплексы хип хоп направленные на результат в соревновательной деятельности;

-распознавать музыкальные стили хип хоп;

-совершенствовать выполнение танцевальных рисунков, перестроений, соблюдать дистанцию при их выполнении.

### Содержание деятельности 3 год обучения

#### Раздел 1. Основы знаний(4ч.)

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 техники безопасности на занятиях (2ч)**

Теория.

Техника безопасности в зале, до начала занятия и во время него, место проведения занятий. Ознакомление с правилами поведения на занятиях, с уставом учреждения

ЦРТДиЮ «Полярис». Фитнес - как разнообразие видов спорта и возможности двигательной активности. Обзор программного материала.

## **2. Развитие хип хоп культуры (2ч.)**

Теория.

Основатели хип хоп движения в граффити, танце и музыке. Развитие стилей хип хоп. Стилль одежды в хип-хоп культуре. Модные течения и изменения стилистики танца.

## **Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей ОФП. (206ч.)**

### **4. Гимнастика (27ч.)**

Практика.

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

Общеразвивающие упражнения без предметов: повороты, наклоны, выпады, сгибание – разгибание рук от скамьи, стойка на лопатках, группировка, стойка на руках, стойка на голове, мост гимнастический, мост с переворотом в упор лежа, мост с двумя точками опоры, «ласточка», «ласточка боковая», стойка на одной ноге, полушпагат, «улитка назад» и «улитка вперед», шпагат (продольный, поперечный) и т.д.

Упражнения с набивным мячом (вес 1-3 кг); поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же, одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой,

Разновидности перекатов, переворотов, «колесо», «рондад », перекат прогнувшись с коленей, перекат назад прогнувшись, кувырки вперед, назад, кувырок с выходом в стойку на лопатках, кувырок вперед с выходом в стойку на голове и т.д.

Упор стоя, упор лежа сзади, упор присев, упор лежа на две руки, упор лежа на одну руку, упор лежа на предплечья.

Прыжки через скакалку: на двух ногах, скрестив ноги, с перекрестом рук, на одной ногу, в стороны, бег на месте, бег с захлестом голени назад, «лыжник», прокруты, прыжки с партнером, двойной прыжок.

Стретчинг: 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.

### **5. Легкая атлетика (9ч.)**

Практика.

Ходьба обычная, с различным положением рук, изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции от 30 м до 60м, в медленном темпе 200 м. Кросс 300 метров. Прыжки на 2-х ногах, на одной ноге, с места, с ноги на ногу, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Метание, броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

### **6.Подвижные и спортивные игры (18 ч.)**

Практика.

«Невод», «Рыбак и рыбки», «Прыжок за прыжок», «Не дай мяч водящему», «Перестрелка», «Одиннадцать», «Тридцать три», «Горячая картошка», «Выбивалы», «Тридцать три».

Баскетбол, стрит бол, волейбол, футбол, регби, пионербол и т.д.

Спортивные эстафеты с мячом.

Игра-приключение «Флеш-моб» (спортивное ориентирование на местности).

### **7. Фитнес аэробика дисциплина хип хоп (152ч.)**

Практика.

Базовые элементы хип/хоп - аэробики: Groove, Bounce, Criss-Cross, Running Man, Robocop, Crab, Sham Rock, Harlem Shake, Back Jump, Monastery, Floating/Gliding (скольжение)

Олд скул движения: reebok; smurf; prep; cabbage patch; the wop; the fila (rembo);happy feet.

Элементы хип хоп акробатики: 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).

Основные стили хип хоп - аэробики: Locking, Popping (Puppet, Animation), Electric boogie, Breakdancing, new style (Freestyle), House, Ragga- dancehall, C-Walk , Waving, King tut, Krump dance (Stomp,Chest pop, Arm swing, Power moves, Kill-offs).

Импровизация: самостоятельное создание своей собственной хип хоп – аэробной комбинации, «battle стайл»/танцевальный – состязательный турнир один на один.

Репетиционная деятельность: командная работа над соревновательным комплексом, рисунком танца, ритмом, синхронностью, техникой выполнения хип/хоп – аэробных элементов, «изоляция» движений, визуализация, работа над ошибками перед зеркалом, поэтапное выполнение сложных элементов.

### **Раздел 3. Диагностика физической и теоретической подготовки (6ч.)**

#### **8.Контрольные нормативы по ОФП (2ч.)**

Практика.

Контрольные нормативы по ОФП

1.Челночный бег 3x10 метров с кубиками.

2.Поднимание туловища за 30 секунд.

3.Прыжок в длину с места.

Контрольные нормативы по СФП



1. Наклон вперед из положения сидя.
2. Вис на перекладине на согнутых руках.

### **9. Теоретическое тестирование (1 ч.)**

Теория.

«Развитие хип хоп культуры»

### **10. Итоговое занятие (1 ч.)**

Практика.

Подведение итогов учебного года. Демонстрация танцевально-спортивного комплекса.

## **Комплекс организационно-педагогических условий Материально-техническое обеспечение**

### **Спортивное помещение**

Специализированный спортивный зал, оборудованный в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21;

### **Спортивный инвентарь и оборудование**

- аптечка доврачебной помощи (1 шт.)
- гимнастический обруч (6 шт.)
- гимнастическая палка (16 шт.)
- гимнастический эспандер (16 шт.)
- гимнастический мат (6 шт.)
- гимнастическая скамья (6 шт.)
- гантель (от 0,5 до 2,5 кг)
- коврик гимнастический (16 шт.)
- конус (8 шт.)
- малый и большой мяч (16 шт.)
- мяч набивной (6 шт.)
- музыкальный проигрыватель МПЗ (1 шт.);
- скакалка (16 шт.)
- утяжелитель на ноги (10 пар)
- упор для отжиманий (4 пары)
- шведская стенка (5 шт.)

### **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, встреча с интересными людьми, игра, конкурс, мастер-класс, 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, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология и др.

Оценочные материалы, дидактические материалы, Календарный учебный график перенесены в приложение из-за большого объёма информации и количества поправок в течение учебного года (изменения в расписании в виду карантина, уважительных причин отсутствия педагога, выездов на мероприятия и т.п).

### **Календарный учебный график. (Приложение № 1).**

#### **Список литературы для педагога**

1. Андрисян К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике. Автореф. дисс. канд.пед.наук.- М.: РГАФК, 1996.-23с.
2. Беднарская И.Г. Искусство быть красивыми. – М.1993г.- 168с.
3. 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
4. Вайцеховский С.М. Книга тренера. - М.: Физкультура и спорт, 1971г. –125с.
5. Гогоунов Е.Н., Мартьянов Б.И., Психология физического воспитания и спорта.- М: Издательский центр Академия, 2000.- 288с.
6. Голикова. Г. Фитнес – клуб Сборник./ М.: Лабиринт Пресс, 2003г. ( Серия «Спорт, здоровье, красота»).
7. Иванова А. Гимнастика. Легкий путь к идеальной фигуре Сборник./ М.: ООО Лабиринт Пресс, 2003г. - 46с. ( Серия «Спорт, здоровье, красота»).
8. Курамшин Ю.Ф., Теория и методика физической культуры. Учебное пособие для образовательных заведений физической культуры, -СПб.: СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 1999.-324с.
9. Лукина Г.Г. Оздоровительная направленность упражнений фитбол – гимнастики на занятиях с детьми дошкольного возраста. Российский Государственный Университет им. А.И.Герцена, Санкт Петербург 2003г10с.
10. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра – Спорт,2000.-197 с.
11. Назаренко Л.Д., Оздоровительные основы физических упражнений.- М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.-240С.
12. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Теория и методика преподавания аэробики//Методические материалы – Киев: УГУФВС.1998.-33с.
13. Орехова В. Секрет гибкости. перевод. 1997. – 58с.
14. Освальд К.и С.Баско Стретчинг для всех.- И.ЭКСМО,2000 г.- 10с.
15. Плешаков А.А. Окружающий мир рабочая тетрадь к учебнику 3-го класса приложение №1 (Мир вокруг нас) Издательство «Просвещение», 2005г. 4-е издание 2008г.- 49с.

16. 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.

17. Общая физическая подготовка (Сборник программ для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. издание 3, 1986 г.).-127с.

18. 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.

19. Талага. Е. Энциклопедия физических упражнений/ Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412с.

20. Терминология спорта: толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.

21. 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**

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

#### **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](mailto: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**  
**«Общая физическая подготовка с элементами фитнеса»**  
**(спортивное совершенствование)**  
**3 года (продвинутый уровень)**

№1 Календарный учебный график.

№2 Методические рекомендации по технике выполнения контрольных нормативов по ОФП.

№3 Методические рекомендации по технике выполнения контрольных нормативов по СФП.

№4 Таблица показателей и оценки физической подготовленности учащихся по ОФП /челночный бег/.

№5 Таблица показателей и оценки физической подготовленности учащихся по ОФП /прыжок в длину с места/.

№6 Таблица показателей и оценки физической подготовленности учащихся по ОФП /поднимание туловища из положения, лёжа на спине за 30 сек/.

№7 Таблица показателей и оценки специальной физической подготовленности учащихся по СФП. /наклон вперед из положения сидя /.

№8 Таблица показателей и оценки специальной физической подготовленности учащихся по СФП. /вис на перекладине на согнутых руках/.

№9 Протокол диагностики контрольных нормативов по ОФП и СФП.

№10 Тестовые теоретические вопросы к программе.

№ 11 Протокол теоретического тестирования.

№12 Мониторинг личностного развития учащегося в процессе освоения образовательной программы.

№13 Воспитательная работа.

№14 Методическая работа.

№15 Работа с родителями.

№16 План физкультурно-массовых и спортивных мероприятий.

№17 Методические материалы.

№18 Характеристика основных стилей хип хоп дисциплины.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения учебных часов на 2023-2024 учебный год

Объединение: Фитнес- спортивное совершенствование

Группа № 3, 1 года обучения

Время проведения занятий: понедельник 16.00 -17.45, среда 16.00 -17.45, пятница 16.00 -17.45

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
<b>Теоретические занятия:</b>										
Вводное занятие. Краткое содержание и программа занятий. Правила поведения и техника безопасности на занятиях	2	1			1					
Развитие хип хоп культуры	2			1				1		
<b>Теоретическое тестирование</b>	1								1	
<b>Итого часов:</b>	<b>5</b>									
<b>Практические занятия:</b>										
Гимнастика	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Легкая атлетика	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Подвижные и спортивные игры	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Фитнес аэробика дисциплина хип хоп	152	19	20	19	17	14	16	17	17	13
Контрольные нормативы по ОФП, СФП	4				2				2	
<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>									1
<b>Итого часов:</b>	<b>211</b>									
<b>Всего часов:</b>	<b>216</b>	26	26	26	26	20	22	24	26	20