

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

Учебный план

Таблица 2

№ п/п	Название раздела и темы занятий	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практик а	
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 деятельность	6		6	наблюдение
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	