

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Хип-хоп.Ритм»
(стартовый уровень)

Возраст учащихся: 6-8 лет

Срок реализации программы: 2 года

Составитель программы: Кузнецова Татьяна Валерьевна педагог
дополнительного образования

Учебный план
1 год обучения

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. Гигиенические основы. Возникновении хип-хоп культуры и дисциплины «Хип-хоп» в виде спорта «Фитнес-аэробика»	2	2		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	18		18	наблюдение
5	Акробатика	9		9	наблюдение
6	Ритмика	9		9	наблюдение
7	Стретчинг	9		9	наблюдение
8	Базовые элементы хип хоп	27		27	наблюдение
9	Импровизация и баттлы	5		5	наблюдение
10	Постановочная, репетиционная и соревновательная деятельность	7		7	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		108	3	105	