

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

ПРИНЯТА

Методическим советом  
МАУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»  
Протокол от 03 июня 2024г. №14

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора  
МАУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»  
от 22 июля 2024г. № 482

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  
2024

## **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;

**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.

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 технике 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 усовершенствуют 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.

**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 большой хип хоп команды посредством включения учащихся в соревновательную и концертную деятельность.

**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.
- 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;
- 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
- 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	
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>					
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
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</b>					
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
<b>Раздел 3. Диагностика физической и теоретической подготовки</b>					

11	Тестирование теоретической подготовки	1	1		тестирование
12	Контрольные нормативы	2		2	тестирование
13	Итоговое занятие	1		1	наблюдение
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>5</b>	<b>67</b>	

### 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 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 ноге; 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. 6ти 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.

«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», перекаат прогнувшись с коленей, перекаат назад прогнувшись, кувырки вперед, назад, кувырок с выходом в стойку на лопатках и т.д. перекааты 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.

«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, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология и др.

## 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. 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. Гогунев Е.Н., Мартыанов 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

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](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 «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.
- №13 Методическая работа.
- №14 План физкультурно-массовых и спортивных мероприятий.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения учебных часов на 2024-2025 учебный год

Группа № 5, 1 года обучения

Время проведения занятий: вторник 17.20 -18.05 четверг 17.20 -18.05

Место проведения – Ленинградская наб. 34/3 каб.25

Содержание занятий	Количество часов	Периоды занятий									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
<b>Теоретические занятия:</b>											
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								
<b>Теоретическое тестирование</b>	1									1	
<b>Итого часов:</b>	<b>5</b>										
<b>Практические занятия:</b>											
Гимнастика	9	1	1	1	2	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	1	1	1	1
Акробатика	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Стретчинг	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Базовые элементы хип хоп	9	1	2	1	1	1	1	1	1	1	
Импровизация и баттлы	2		1	1							
Работа с предметом	2					1	1				
Постановочная, репетиционная и соревновательная деятельность	6	1	1		1		1	1	1		
Контрольные нормативы по ОФП	2				1					1	
<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>										1
<b>Итого часов:</b>	<b>67</b>										
<b>Всего часов:</b>	<b>72</b>	8	10	8	9	7	8	8	9	5	