

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.Ритм»**  
(стартовый уровень)

Возраст учащихся: 6-8 лет  
Срок реализации программы: 2 года

Составитель программы:  
Кузнецова Татьяна Валерьевна  
педагог дополнительного образования

г. Мончегорск  
2023

Документ подписан электронной подписью.

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

При разработке дополнительной общеобразовательной программы «**Хип – хоп. Ритм**» 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 современным требованиями.

Образовательная деятельность по программе направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** стартовый.

**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. Занятия фитнес-аэробикой (дисциплина хип-хоп) укрепит здоровье, даст ребёнку уверенность в своих силах, радость живого общения со сверстниками.

Хип-хоп (Hip-hop) – одно из ведущих направлений современных танцев, которое имеет ритмическую основу. Основными элементами техники этого стиля являются «кач» тела, прыжки, падения, вращения и легкие акробатические движения.

Программа составлена с учётом интересов детей и пожеланий родителей. Выделены два базовых стиля хип-хоп-аэробики: брейкинг и локинг.

Документ подписан электронной подписью.

Данная программа разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному». Программа предусматривает введение детей в мир современной хип-хоп культуры, ознакомление с простейшими базовыми элементами хип-хопа доступными для детей старшего дошкольного возраста и начального школьного возрастов.

**Педагогическая целесообразность** программы в том, что занятия способствуют формированию правильной осанки, развитию музыкального слуха, физическому развитию. Развиваются такие физические качества как подвижность, ловкость, пластичность, координация движений и т.д. Регулярные занятия хип-хоп танцем благотворно влияют и на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, активизируют обмен веществ, повышают уровень физической подготовленности и улучшают показатели двигательных способностей.

**Отличительные особенности программы.**

В программе «Хип-хоп ритм» предполагает набор разноритмичной музыки, танцевальных хип-хоп движение и акробатических элементов, которые включаются танцевальную постановку. После окончания обучения у детей есть возможность продолжить обучение по программе следующего уровня сложности.

**Адресат программы:** учащиеся 6–8 лет.

Количество учащихся в группе:

1-год обучения не менее 15 человек,

2-й год обучения не менее 12 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:** 216 часов.

Ежегодная продолжительность обучения:

1-2 год обучения – по 108 часов.

В летний период для учащихся предусмотрены занятия по индивидуальным планам на лето.

**Срок освоения программы:** 2 года

**Режим занятий:** 3 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:** создание условий для физического развития учащихся через занятия хип хоп.

**Основные задачи:**

**Образовательные:**

- обучить основам техники выполнения физических упражнений;
- обучить подводящим упражнениям к освоению акробатических элементов.

Документ подписан электронной подписью.

- обучить технике выполнения базовых движений хип хоп.

#### Развивающие:

- развивать двигательные качества: гибкость, быстроту, выносливость, скоростно-силовые качества, координационные способности;
- формировать правильную осанку;
- развивать чувство ритма, музыкального слуха, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- дать начальные представления о возникновении хип-хоп культуры и о дисциплине «Хип-хоп» в виде спорта «Фитнес-аэробика»;
- развивать артистизм, эмоциональность и творческие способности.

#### Воспитательные:

- воспитывать культуру общения и поведения в социуме, коммуникативные способности, нравственные качества, доброжелательности к окружающим,
- приобщать учащихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитывать художественный вкус;
- формирование 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:**

- смогут использовать терминологию физической культуры;
- смогут понимать и владеть техникой простейших движений хип хоп;
- смогут выполнять простейшие координационно танцевально-спортивные комплексы;

#### **Метапредметные результаты:**

- смогут ставить и формулировать для себя новые задачи в двигательной деятельности;
- смогут осваивать новые движения и перемещения танцевального направления хип-хоп;
- приобретут умение самостоятельно заниматься физической культурой и спортом

#### **Личностные результаты:**

- смогут более ответственно относиться к своему здоровью;
- 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 к самообразованию.

#### **Формы аттестация/ педагогического контроля**

**Промежуточная** аттестация учащихся проводится как оценка результатов обучения за каждое полугодие. Основными показателями выполнения программных

Документ подписан электронной подписью.

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 аттестации:** 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** аттестация 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.

Документ подписан электронной подписью.

## Учебный план по годам обучения

Таблица 1

| № п/п | Раздел, тема                                                 | Количество часов |            |
|-------|--------------------------------------------------------------|------------------|------------|
|       |                                                              | 1 г.о.           | 2 г.о.     |
| 1     | Вводное занятие. Теоретическая подготовка                    | 2                | 2          |
| 2.    | Гимнастика                                                   | 9                | 9          |
| 3.    | Легкая атлетика                                              | 9                | 9          |
| 4.    | Подвижные игры                                               | 18               | 9          |
| 5.    | Акробатика                                                   | 9                | 9          |
| 6.    | Ритмика                                                      | 9                | 9          |
| 7.    | Стретчинг                                                    | 9                | 9          |
| 8.    | Базовые элементы хип хоп                                     | 27               | 30         |
| 9.    | Импровизация и баттлы                                        | 5                | 9          |
| 10.   | Постановочная, репетиционная и соревновательная деятельность | 7                | 9          |
| 11.   | Тестирование теоретической подготовки                        | 1                | 1          |
| 12.   | Контрольные нормативы                                        | 2                | 2          |
| 13.   | Итоговое занятие                                             | 1                | 1          |
|       | <b>Итого</b>                                                 | <b>108</b>       | <b>108</b> |

## Учебный план 1 год обучения

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. Гигиенические основы. Возникновении хип-хоп культуры и дисциплины «Хип-хоп» в виде спорта «Фитнес-аэробика» | 2                | 2        |            | наблюдение<br>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                                                                                                                                                                                                             | 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                 |
| <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>108</b>       | <b>3</b> | <b>105</b> |                            |

Документ подписан электронной подписью.

## **Ожидаемые результаты ЗУН 1-го года обучения**

### **Учащийся должен знать:**

- правила поведения на занятиях и технику безопасности на занятиях,
- историю возникновения Хип-Хоп культуры и дисциплины «Хип-хоп» в виде спорта «Фитнес-аэробика»,
- названия базовых движений хип хоп,
- основные гигиенические правила,
- правила поведения во время соревновательной и концертной деятельности.

### **Учащийся должен уметь:**

- соблюдать дистанцию в различных перестроениях,
- ориентироваться в пространстве во время выполнения акробатических элементов,
- правильно выполнять базовые элементы хип-хопа,
- начинать и заканчивать движение в соответствии с музыкой.

## **Содержание учебного плана 1 год обучения**

### **Раздел 1. Основы знаний (2 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 (1ч.)**

Теория.

Краткое содержание и программа занятий: порядок в зале, расписание, направленность и содержание работы группы. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Гигиенические основы. 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.

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

### **Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. (102ч)**

#### **2.Гимнастика (9ч.)**

Практика.

Строчные и порядковые перестроения (линейные, шеренга, колонна, в парах). Общеразвивающие упражнения (повороты, наклоны, выпады и т.д.) Упражнения с гимнастическими предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч, «лесенка»). Упражнения на равновесие: ходьба по прямой, упражнения «Аист», «Девочка с кувшином», «Пистолетик» с опорой, шаги с поворотом корпуса через правое, левое плечо и т.д.

#### **3. Легкая атлетика(9ч.)**

Практика.

Документ подписан электронной подписью.

Базовые разнообразные виды передвижения (ходьба, бег, прыжки, галоп, бег с захлестом 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.

#### **4. Подвижные игры (18ч.)**

Практика.

Игры на развитие творчества и фантазии «Море волнуется», «Рыбка», «Карлики и Великаны», «Рыбак и рыбки», «Тише едешь дальше будешь СТОП», «Запрещенное движение», «Чай чай - выручай», «Займи свое место», «Выше ноги от земли», «Пятнашки», «Два Мороза», «Воробьи вороны», «Второй лишний», «День-ночь».

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, перекуты, перекуты с выходом в стойку, мост (упрощенно), стойка на одной ноге «Ласточка», шпагат (продольный поперечный). Упражнения в парах на развитие гибкости, дыхательные упражнения, динамическая и статическая растяжка. Вис на прямых и согнутых руках.

#### **6. Ритмика (9ч.)**

Практика.

Образно-игровые и ритмические упражнения.

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

«Музыкальная шкатулка» (прохлопать, протопать ритм музыкального произведения, поочередно, через «бит» и т.д.)

«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).

#### **7. Стретчинг (9ч.)**

Практика.

Наклоны, прогибы, скручивания, упражнения с кубиками, упражнения: «Полумесяц», «Плуг», «Кошка», «Собака мордой вниз», «Рыбка», «Корзиночка», «Полулотос», «Лотос», «Голубь», «Треугольник», «Дерево», «Кобра», «Сфинкс» и т.д.

#### **8. Базовые элементы хип хоп (27ч.)**

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.



Документ подписан электронной подписью.

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).

### **9.Импровизация и батлы (5ч.)**

Практика.

Танцевальные импровизации под музыку, с целью снятия эмоционального напряжения. Специальные упражнения: «Шапка-невидимка», «Маска», «Диагональ», «Имитация».

Тренировочные баттлы «Джем»: 1х1; 2х2; команда на команду.

### **10.Постановочная, репетиционная и соревновательная деятельность (7ч.)**

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 из положения сидя.

3.Вис на перекладине на согнутых руках.

### **12.Тестирование теоретической подготовки (1ч.)**

Теория.

«Гигиенические основы знаний» - особенности организма, режим дня и питания, здоровый образ жизни.

### **13.Итоговое занятие (1ч.)**

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 учащихся и родителей. Выдача индивидуальных планов на лето.

## **Учебный план 2 год обучения**

Таблица 3

| № 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. | 2                | 2      |          | наблюдение<br>опрос        |

Документ подписан электронной подписью.

|                                                                             |                                                                                                                                 |            |          |            |              |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|------------|--------------|
|                                                                             | Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Правила соревнований дисциплины «Хип-хоп» в виде спорта «Фитнес-аэробика» |            |          |            |              |
| 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                                                                           | Ритмика                                                                                                                         | 9          |          | 9          | наблюдение   |
| 7                                                                           | Стретчинг                                                                                                                       | 9          |          | 9          | наблюдение   |
| 8                                                                           | Базовые элементы хип хоп                                                                                                        | 30         |          | 30         | наблюдение   |
| 9                                                                           | Импровизация и баттлы                                                                                                           | 9          |          | 9          | наблюдение   |
| 10                                                                          | Постановочная, репетиционная и соревновательная деятельность                                                                    | 9          |          | 9          | 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   |
| <b>ИТОГО</b>                                                                |                                                                                                                                 | <b>108</b> | <b>3</b> | <b>105</b> |              |

### Ожидаемые результаты ЗУН 2-го года обучения

#### Учащийся должен знать:

- правила поведения на занятиях и технику безопасности на занятиях,
- правила соревнований дисциплины «Хип-хоп» в виде спорта «Фитнес-аэробика»,
- что такое импровизация и баттлы,
- названия базовых движений хип хоп,
- правила поведения во время соревновательной и концертной деятельности.

#### Учащийся должен уметь:

- соблюдать дистанцию в различных перестроениях,
- ориентироваться в пространстве во время выполнения акробатических элементов,
- правильно выполнять базовые элементы хип-хопа,
- начинать и заканчивать движение в соответствии с музыкой.
- исполнять номера технически правильно, в ритм, эмоционально.

### Содержание учебного плана 2 год обучения

#### Раздел 1. Основы знаний (2 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 (1ч.)

Теория.

Краткое содержание и программа занятий: порядок в зале, расписание,

Документ подписан электронной подписью.

направленность и содержание работы группы. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Личная гигиена при занятиях в объединении спортивной направленности. Правила поведения на сцене во время выступления на сцене, на соревнованиях.

Правила соревнований дисциплины «Хип-хоп» в виде спорта «Фитнес-аэробика» (1ч.)

## **Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. (102ч)**

### **2. Гимнастика (9ч.)**

Практика.

Строевые и порядковые перестроения (линейные, шеренга, колонна, в парах). Общеразвивающие упражнения (повороты, наклоны, выпады и т.д.) Упражнения с гимнастическими предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч, «лесенка»). Упражнения на равновесие: ходьба по прямой, упражнения с предметами, «Пистолетик» в парах, шаги с поворотом корпуса через правое, левое плечо и т.д.

### **3. Легкая атлетика (9ч.)**

Практика.

Базовые разнообразные виды передвижения (ходьба, бег, прыжки, галоп, бег с заклёстом 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.

### **4. Подвижные игры (9ч.)**

Практика.

«Море волнуется», «Рыбка», «Карлики и Великаны», «Рыбак и рыбки», «Тише едешь дальше будешь СТОП», «Запрещенное движение», «Чай чай - выручай», «Займи свое место», «Выше ноги от земли», «Пятнашки», «Два Мороза», «Воробьи воронь», «Второй лишний», «День-ночь».

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, перекуты, перекуты с выходом в стойку, «Мостик» из положений лежа и стоя, стойка на одной ноге «Ласточка», шпагат (продольный поперечный). Упражнения в парах на развитие гибкости, дыхательные упражнения, динамическая и статическая растяжка. Вис на прямых и согнутых руках. «Рукаход». Комплекс специальных упражнений, связанных с сохранением равновесия (балансирования) и вращением тела с опорой и без опоры (прыжки, падения, перекуты, колесо). Изучение парных упражнений, изучение простейших поддержек.

### **6. Ритмика (9ч.)**

Практика.

«Музыкальная шкатулка» (прохлопать, протопать ритм музыкального произведения, поочередно, через «бит» и т.д.)

Документ подписан электронной подписью.

«Темп движений» (устойчивый метр, сильная доля, повторение «эхо» более сложных ритмов, развитие способности держать ритм остинато)

«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).

### **7.Стретчинг(9ч.)**

Практика.

Наклоны, прогибы, скручивания, упражнения с кубиками, упражнения: «Полумесяц», «Плуг», «Кошка», «Собака мордой вниз», «Рыбка», «Корзиночка», «Полулотос», «Лотос», «Голубь», «Треугольник», «Дерево», «Кобра», «Сфинкс» и т.д.

### **8.Базовые элементы хип хоп (30ч.)**

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, Heel-toe (ragga version), Robocop (2 version), Aunt jackie, Chicken head, Erby, Pop, lock & drop it, Chicken noodle soup, Push-and-Pull, Trammps, Filla, 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).

### **9.Импровизация и батлы (9ч.)**

Практика.

Упражнения на развитие импровизации: танец с предметами; танец с воображаемыми предметами, передача их; контактная импровизация.

Танцевальные импровизации под музыку, с целью создания пластического музыкально-игрового образа: принцесса, робот, усталая старушка и др.; собственного хип-хоп стиля, с использованием разученных движений хип-хоп танца. Увеличения арсенала собственных движений.

Тренировочные батлы «Джем».

### **10.Постановочная, репетиционная и соревновательная деятельность (9ч.)**

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.

Документ подписан электронной подписью.

- 1.Поднимание туловища за 30 секунд.
- 2.Наклон из положения сидя.
- 3.Вис на перекладине на согнутых руках.

## **12.Тестирование теоретической подготовки (1ч.)**

Теория.

«Хип хоп - правила соревнований»

## **13.Итоговое занятие (1ч.)**

Подведение итогов учебного года: итоговая аттестация теоретических знаний и практических умений по программе; положительные моменты и проблемы в работе в течение учебного года, награждения дипломами, благодарностями, грамотами сертификатами за участие в культурно-массовых и спортивных мероприятиях учащихся и родителей. Выдача индивидуальных планов на лето. Перевод учащихся на программу базового уровня подготовки.

## **Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Материально-техническое обеспечение**

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

### **Спортивный инвентарь и оборудование**

- аптечка доврачебной помощи (1шт.)
- гимнастический обруч (6 шт.)
- гимнастическая палка (16 шт.)
- гимнастический мат (6 шт.)
- гимнастическая скамейка (6 шт.)
- коврик гимнастический (16 шт.)
- конус (12 шт.)
- малый и большой надувной мяч(16 шт.)
- музыкальный проигрыватель МПЗ; (1 шт.);
- скакалка (16 шт.)
- кубики для йоги (32шт.)
- упор для отжимания (4 шары)
- балансировочный диск (4 шт.)
- «Лесенка» (2шт.)
- гимнастическая стенка (4 шт.)

### **Кадровое обеспечение**

Квалифицированный педагог дополнительного образования.

### **Методическое обеспечение программы**

Методическое обеспечение программы включает:

–**методы обучения** (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, игровой) и воспитания (убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и др.);

Документ подписан электронной подписью.

–**формы организации учебного занятия** - беседа, встреча с интересными людьми, игра, концерт, конкурс, мастер-класс, наблюдение, олимпиада, открытое занятие, поход, праздник, практическое занятие, презентация, соревнование, турнир, фестиваль, эстафета;

–**педагогические технологии** - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология разно уровневого обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, технология портфолио, технология педагогической мастерской, технология образа и мысли, здоровьесберегающая технология и др.

Календарный учебный график (см. 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.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., Мартьянов 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.Иванова А. Гимнастика. Легкий путь к идеальной фигуре Сборник./ М.: ООО Лабиринт Пресс, 2003г. - 46с. ( Серия «Спорт, здоровье, красота»).
- 7.Курамшин Ю.Ф., Теория и методика физической культуры. Учебное пособие для образовательных заведений физической культуры, -СПб.: СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 1999.-324с.
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.Освальд К.и С.Баско Стретчинг для всех.- И.ЭКСМО,2000 г.- 10с.
- 12.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.
- 13.Общая физическая подготовка (Сборник программ для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. издание 3, 1986 г.).- 127с.

Документ подписан электронной подписью.

14. 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.

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

### **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/polyarisonch>

7. Сайт сообщества в ВК Danceproiject.info <https://vk.com/danceproiject.info>

Документ подписан электронной подписью.

**Приложения к образовательной программе  
«Хип хоп ритм»  
2 года обучения (стартовый уровень)**

№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 Методические материалы.

№5 Протокол диагностики контрольных нормативов по ОФП

№6 Воспитательная работа.

№7 Методическая работа.

№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 специальной физической подготовленности учащихся по ОФП. / наклон вперед из положения сидя /.

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

№11 Тестовые теоретические вопросы к программе.

№12 Работа с родителями.

№13 План физкультурно-массовых и спортивных мероприятий.

№14 Форма итогового протокола программы.



Документ подписан электронной подписью.

Приложение № 1

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК**  
распределения учебных часов на 2023-2024 учебный год

Объединение: Фитнес

Группа № 1, 1 года обучения

Время проведения занятий: понедельник – 18.00-18.45, среда – 18.00-18.45, пятница – 18.00-18.45

Место проведения – Ленинградская наб. 34/3

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. Гигиенические основы. | 1                | 1               |         |        |         |        |         |      |        |     |
| Возникновении хип-хоп культуры и дисциплины «Хип-хоп» в виде спорта «Фитнес-аэробика»                                                | 1                |                 | 1       |        |         |        |         |      |        |     |
| Теоретическое тестирование                                                                                                           | 1                |                 |         |        |         |        |         |      | 1      |     |
| <b>Итого часов:</b>                                                                                                                  | <b>3</b>         |                 |         |        |         |        |         |      |        |     |
| <b>Практические занятия:</b>                                                                                                         |                  |                 |         |        |         |        |         |      |        |     |
| Легкая атлетика                                                                                                                      | 9                | 1               | 1       | 1      | 1       | 1      | 1       | 1    | 1      | 1   |
| Гимнастика                                                                                                                           | 9                | 1               | 1       | 1      | 1       | 1      | 1       | 1    | 1      | 1   |
| Подвижные игры                                                                                                                       | 18               | 2               | 2       | 2      | 2       | 2      | 2       | 2    | 1      | 3   |
| Акробатика                                                                                                                           | 9                | 1               | 1       | 1      | 1       | 1      | 1       | 1    | 1      | 1   |
| Ритмика                                                                                                                              | 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                                                                                                             | 27               | 4               | 3       | 4      | 3       | 3      | 3       | 3    | 3      | 1   |
| Импровизация и баттлы                                                                                                                | 5                |                 | 1       | 1      | 1       |        |         | 1    | 1      |     |
| Постановочная, репетиционная и соревновательная деятельность                                                                         | 7                | 1               | 1       | 1      | 1       |        | 1       | 1    | 1      |     |
| Контрольные нормативы по ОФП                                                                                                         | 2                |                 |         |        | 1       |        |         |      | 1      |     |
| Итоговое занятие                                                                                                                     | 1                |                 |         |        |         |        |         |      |        | 1   |
| <b>Всего часов:</b>                                                                                                                  | <b>108</b>       | 13              | 13      | 13     | 13      | 10     | 11      | 12   | 13     | 10  |

Документ подписан электронной подписью.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**



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

**ПОДПИСЬ**

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Общий статус подписи:</b>     | Подпись верна                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Сертификат:</b>               | 00C3A066AA5153D8CD21F3FBE7A7F58F71                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Владелец:</b>                 | Белякова Елена Викторовна, Белякова, Елена Викторовна, polyaris@edumonch.ru, 510702219770, 06042713927,<br>МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ<br>ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА "ПОЛЯРИС", директор, Мурманская область, RU |
| <b>Издатель:</b>                 | Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1,<br>1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@goskazna.ru                                                                                               |
| <b>Срок действия:</b>            | Действителен с: 21.06.2023 12:51:00 UTC+03<br>Действителен до: 13.09.2024 12:51:00 UTC+03                                                                                                                                                                            |
| <b>Дата и время создания ЭП:</b> | 11.09.2023 18:12:23 UTC+03                                                                                                                                                                                                                                           |