



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества
Ленинского района»**

Принято
на педагогическом совете
Протокол № 4 от 03.09. 2019 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
_____ Д.Р.Агафонова
«03» сентября 2019 год

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Хип-хоп для дошкольников»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: с 5 лет до 6 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель программы:
Кондракова Марина Александровна
педагог дополнительного образования
высшей категории

Нижний Новгород
2019

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Хип-хоп для дошкольников» имеет физкультурно-спортивную направленность, которая обладает целым рядом уникальных возможностей для формирования культуры здорового образа жизни и развития физических и творческих способностей, для укрепления здоровья и обогащения внутреннего мира обучающихся, разработана в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" (Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года. Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 "О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.4.4.2.4.4.3172-14";
- Устав МБУ ДО ЦДТ Ленинского района.

Актуальность. В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность детей, а детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов в неделю энергичной физической активности. Двухразовых занятий физической культурой в неделю согласно программе дошкольников, посещающих детские сады для поддержания и развития физического состояния явно не достаточно. В данной ситуации наиболее актуальны программы дополнительного физического воспитания детей дошкольного возраста.

Практическая значимость для обучающихся:

- уличные танцы, хип-хоп – очень модное направление среди детей (возможность реализации творческого потенциала, участия в различных соревнованиях, конкурсах и фестивалях)

Обучающие, участвующие в соревнованиях, имеют зачётные книжки спортсмена-танцора, где отмечаются результаты, рейтинг спортсмена и накопленные баллы по итогам соревнований, что способствует росту спортсмена. Каждый обучающийся нашего коллектива заводит папку-портфолио, где размещены наградные документы (дипломы и медали).

Новизна и оригинальность данной программы, реализуемой в работе спортивного объединения, состоит:

- в реализации идеи эффективного развития гармоничной личности в условиях сотворчества учащихся в разновозрастном творческом объединении;
- в продуктивном внедрении в образовательный процесс информационных технологий;
- в комплексном воздействии различных видов двигательной активности с целью раскрытия творческого потенциала личности;
- в социализации личности в коллективе;
- в развитии у детей мотивации к двигательной активности и совершенствовании физических и спортивных показателей.

Педагогическая целесообразность. Воспитанник-спортсмен много времени уделяет тренировочному процессу, постоянной работе над собой. Достижение спортивных высот по силам только трудолюбивым, целеустремлённым, работоспособным и одарённым спортсменам. Такими спортсменами не рождаются, а становятся ими в процессе воспитательной и учебно-тренировочной деятельности.

Танцевальная аэробика способствует улучшению памяти и развивает концентрацию внимания, музыкальность, чувство ритма и пространства, развивает чувство уверенности в себе и повышает самооценку, даёт

ощущение прилива сил, способствует расслаблению и ощущению хорошего самочувствия, вызывает эмоциональную разрядку, снимает стресс и внутреннее напряжение, способствует весёлому общению занимающихся в группе.

Достижение успехов в спорте и танцах порождает у обучающихся чувство воодушевления, которое в дальнейшем обеспечивает новый, ещё более высокий уровень успешной деятельности, что опять-таки даёт толчок воображению и творчеству. Творческое воображение теснейшим образом связано с логическим мышлением, особенно с такими его операциями, как анализ, синтез, сравнения, обобщения.

Регулярно посещая тренировки, обучающийся правильно планирует свой режим дня, становится более дисциплинированным и находит в спортивной секции новых друзей и знакомых. Кроме того, обучающийся учится работать в коллективе и внимательно относится к окружающим, развивая необходимые качества для общения в группе: общительность, эмоциональную устойчивость, самостоятельность, смелость, уверенность в себе, высокий самоконтроль, адекватную самооценку.

Цели и задачи программы

Цель образовательной программы «Хип-хоп для дошкольников» - формирование позитивного отношения дошкольников к дополнительным занятиям физической культурой и танцами.

Задачи дополнительной образовательной программы

Обучающие:

- повысить уровень ритмической подготовки обучающихся путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки;
- формировать правильную осанку и совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки;

- обучать технически грамотному исполнению движений;
- осваивать с обучающимися движения и связки различных танцевальных стилей и направлений;
- обучать самостоятельным занятиям с целью улучшения физической и технической подготовленности;
- прививать навыки контроля и самоконтроля.

Развивающие:

- развивать физические качества (гибкость, ловкость, быстроту, силу) и координацию движений;
- развивать творческие способности и умение импровизировать
- развивать двигательную память и внимание.

Воспитательные:

- способствовать адаптации обучающихся в коллективе;
- воспитывать потребность в физической культуре;
- воспитывать ответственность каждого за успех общего дела;
- воспитывать дисциплинированность, аккуратность, организованность и трудолюбие.

Принципы и подходы к формированию программы

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе "Хип-хоп для дошкольников" направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе.

Преимущества такой программы:

- участие обучающихся в различных соревнованиях;

- разнообразие номинаций и видов;
- возможность реализации творческого потенциала;
- индивидуальный подход.

"Хип-хоп для дошкольников" - это танцевальная дисциплина по направлению хип-хоп и уличные танцы, где танцор может участвовать в соревнованиях в различных номинациях: индивидуально (соло), в дуэте и в команде.

Под патронатом Общероссийской Танцевальной Организации (ОРТО), проводятся Чемпионаты, Первенства и Кубки, Конкурсы и Фестивали среди детей и взрослых.

Особой популярностью этот вид спорта и эта танцевальная дисциплина пользуется среди детей, для которых выступление в соревнованиях, конкурсах, шоу-программах является важным мотивационным фактором систематических занятий физической культурой.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих

При разработке данной программы учитывался опыт Федерации Аэробики России FISAF и опыт аналогичных образовательных объединений. Были проанализированы следующие программы: **"Фитнес-аэробика: примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва"**, авторы: Зайцева Г.А., Шимонин А.И., Крамина С.В., Пономарева Е.Ю., Смирнова Л.А., Цвиловский К.В., Штода М.Л. (Москва 2008); **«Фитнес: программа дополнительного образования учащихся V-VII классов»** Штода М.Л., Ростовцева М.Ю. (Москва); **«Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики»** Слуцкер О.С., Полухина Т.Г., Козырев В.С., Андреева С.В., Морозова О.Л., Лёвкин А.А.

(Москва 2011); «Основы фитнес аэробики» Денисова С.Н. (Петрозаводск 2009); «Фитнес-аэробика» Мордвинова А.В. (Красноярск), Авторская дополнительная образовательная программа «Фитнес-аэробика» Халявка А.А. (Краснодар 2008).

Программа «Хип-хоп для дошкольников» имеет следующие **отличительные особенности:**

- у обучающихся появляется большая возможность участия в различных соревнованиях, фестивалях и конкурсах;
- разнообразие номинаций и видов танцевальной и спортивной деятельности;
- индивидуальный подход (индивидуальные занятия);
- тренировки и выступления в команде сверстников;
- возможность реализации творческого потенциала;
- многообразие используемых средств и методов;
- разнообразные формы практических занятий;
- отбор в группы начальной подготовки не проводится (принимаются все желающие, имеющие справку-допуск от врача)

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы:

Возраст обучающихся по программе «Хип-хоп для дошкольников» - 5-6 лет.

- **этап начальной подготовки (НП) - 5-6 лет - 1-й год обучения,**

Сроки реализации дополнительной образовательной программы 1 год.

В группы зачисляются обучающиеся дошкольного возраста, достигшие 5-6 возраста, желающие заниматься хип-хоп и имеющие разрешение врача.

На этом этапе проводится физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с обучающимися, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники движений хип-хоп.

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, участие в соревнованиях.

Формы, режим занятий

Занятия проводятся в форме практических уроков, проводимых преподавателем «вживую» под фонограмму в формате занятий аэробикой. Уроки могут носить игровой характер, проводиться в виде мини-соревнований и игровых заданий. Предполагается наличие индивидуальных заданий для самостоятельной работы дома.

Основной формой учебно-тренировочных занятий является урок – **групповое занятие**. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с обучающимися:

- Фронтальный, сагиттальный показ упражнений
- Работа в парах тройках, малых группах
- Индивидуальные занятия (для подготовки к соревнованиям в «соло», «дуэтах»)

И такие формы деятельности как:

- Круговая тренировка по станциям
- Интервальная тренировка
- Тренировки на стадионе весной и осенью
- Эстафеты, «весёлые старты»
- Подвижные игры
- Игры и тренировки на свежем воздухе

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности обучающихся, такие как:

- Соревновательные выступления
- Показательные выступления и отчётные концерты
- Различные фестивали и танцевальные конкурсы

- Тематические праздники (фитнес-ёлка и т.п.)
- Открытые занятия для родителей
- Экскурсии в городах, где проходят выездные соревнования и совместное посещение выставок, музеев и концертных площадок

Общее количество часов в год: Первый год обучения – 144 часа в год.

Организация учебной деятельности

В группу принимаются все желающие от 5 лет.

Условия набора в объединение: для занятий родители (или их законные представители) предоставляют педагогу медицинскую справку о состоянии здоровья обучающегося и заполняют заявление о приёме в ЦДТ.

Количество учебных часов в неделю

Этап начальной подготовки (НП) - групповые занятия - 1-й год обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (всего 4 часа в неделю, 1 час - 30 мин)

Предполагаемые результаты освоения программы

В течении первого года обучения обучающиеся учатся знать/ понимать:

- правила техники безопасности и поведения в ЦДТ, - название основных базовых шагов.

К концу первого года обучения обучающиеся должны уметь:

- двигаться под музыку в хип-хоп стиле и импровизировать под музыку;
- выполнять упражнения на равновесие и ориентацию в пространстве, выполнять технично основные базовые шаги и движения в стиле хип-хоп;
- двигаться и выполнять связки в стиле хип-хоп, king tut, «изоляция»;
- правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, правильно выполнять движения в прыжках и правильно приземляться, правильно выполнять отжимания, прыжки через скакалку и упражнения на пресс;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр, эстафет, спортивно-оздоровительных мероприятий.

Способы проверки результатов обучения

На этапе начальной подготовки участие детей в течение года в городских турнирах в стиле хип-хоп (первые шаги), сольные выступления в соревнованиях «Имидж», «Композиция», «Техника» «Музыка».

Сдача нормативов ОФП.

Формы контроля, формы подведения итогов реализации образовательной программы

- визуальный контроль;
- сдача нормативов ОФП и СТП;
- итоговые и открытые занятия;
- участие в турнирах, конкурсах и фестивалях, соревнованиях;
- мониторинг;
- результаты соревнований, рейтинги и баллы.

Учебный план

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«Хип-хоп для дошкольников» на **2019-2020 учебный год**

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: от 5 лет до 6 лет

Проведение промежуточной аттестации определено в форме выполнения норм общей физической и специальной технической подготовки

		Разделы	Теоретическая и психологическая подготовка	Общая физическая подготовка (ОФП)	Специальная физическая подготовка (СФП)	Специальная техническая подготовка (СТП)	Приёмные и переводные нормативы	Восстановительные мероприятия	Участие в соревнованиях	Всего недель/часов за год обучения	Всего недель/часов за год обучения по программе (с учетом часов на прохождение аттестации)
1 год НП хип-хоп дошкольники	1 полугодие	Всего недель	1	15	-	-	-	-	-	16	37/144
		Всего часов	2	60	-	-	-	-	-	62	
	2 полугодие	Всего недель	-	1	5	13	1	-	1	21	
		Всего часов	-	4	20	50	4	-	4	82	
			Всего по программе часов								144

Соотношение средств ОФП, СФП и СТП на этапах обучения (%)

№	Средства подготовки	II этап НП Начальная подготовка
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	44
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	16
3.	Специальная техническая подготовка (СТП)	40

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией ЦДТ с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей

использования спортивного зала.

Продолжительность тренировочного занятия и число занимающихся в группе зависит от этапа подготовки и года обучения спортсменов.

Нормативы режима учебно-тренировочной работы и наполняемость групп

Этап подготовки	Год обучения	Максимальный объем уч. тр. работы (час/неделю)	Минимальная наполняемость учебных групп (человек)
Начальной подготовки	1	4	15

Учебный план учебно-тренировочных занятий (час)

№	Раздел подготовки	Этап НП 5-6 лет
1.	Теоретическая и психологическая подготовка	2
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	64
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	20
4.	Специальная техническая подготовка (СТП)	50
5.	Приёмные и переводные нормативы	4
6.	Восстановительные мероприятия	-
7.	Участие в соревнованиях	4
	Всего часов	144

**Учебный план однолетней подготовки спортсмена в
дисциплине хип-хоп начальная подготовка (час)**

№	Раздел подготовки	Этап НП
		5-6 лет 1 год
1.	Теоретическая и психологическая подготовка	2
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	64
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	20
4.	Специальная техническая подготовка (СТП)	50
5.	Приёмные и переводные нормативы	4
6.	Восстановительные мероприятия	-
7.	Участие в соревнованиях	4
	Всего часов	144

Теоретический план однолетней подготовки (в часах)

№	Содержание занятий	НП
		-1
1.	Гигиена, режим дня и питание спортсмена	0,5
2.	История развития фитнеса в мире, России. История хип-хопа, стили, старая, новая школа.	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физических упражнений	-
4.	Самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж	-
5.	Спортивная форма, правила пользования	0,3

	оборудованием, инвентарем, техника безопасности	
6.	Терминология аэробики, элементы техники, основы музыкальной грамоты	0,2
7.	Основы планирования, организации и методики тренировки	-
8.	Психологическая, моральная, волевая подготовка спортсмена	-
9.	Правила соревнований, их организация и проведение	-
10.	Подведение итогов соревнований	-
Общее количество часов		2

Содержание учебного плана
Группа начальной подготовки, хип-хоп дошкольники.

№	Название разделов	Всего часов	I полугодие	II полугодие	Итого
1	Вводное занятие	0,3	0,3		0,3
2	Гигиена, режим дня и питание	0,5	0,5		0,5
3	Основы музыкальной грамоты, музыка в движении. Ритмика уличных танцев	0,2	0,2		0,2
4	История хип-хопа, стили, старая, новая школа	1	1		1
5	Общая физическая подготовка (ОФП): общеразвивающие упр-я (для рук, ног, шеи, туловища); упражнения из других видов спорта: лёгкая атлетика, подвижные игры	64 30 34	64 30 34		64
6	Специальная физическая подготовка (СФП): хип-хоп-аэробика (комбинации связок); упр-я для увеличения амплитуды и гибкости; упражнения на равновесие и ориентацию в пространстве; упр-я для улучшения скоростно-силовых качеств	20 14 2 2 2	2	18 12 2 2 2	20
7	Специальная техническая подготовка (СТП): основные базовые движения, стили: king tut, «изоляция»	50 30 10 10		50 30 10 10	50
8	Контрольные нормативы: отжимания, пресс, наклон вперед, прыжки ч/з скакалку, равновесие, прыжок вверх, прыжок в длину, челночный бег, поднимание ног в висе	4		4	4
9	Участие в соревнованиях: турниры для начинающих: соло импровизация «имидж», «композиция», «техника», «музыка»	4		4	4
	Всего	144	68	76	144

2.3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей

программе «Хип-хоп для дошкольников»

раздел 1 «Теоретическая и психологическая подготовка»

№	Тематический план	Часы			Форма контроля
		Всего	Теор.	Практ.	
Группа начальной подготовки, хип-хоп. 1 год обучения дошкольники					
1	Вводное занятие.	0,3	0,3	-	Собеседование, дискуссия, педагогическое наблюдение
2	Гигиена, режим дня и питание.	0,5	0,5	-	Собеседование, дискуссия, педагогическое наблюдение
3	Основы музыкальной грамоты, музыка в движении. Ритмика уличных танцев.	0,2	0,2	-	Собеседование, дискуссия, педагогическое наблюдение
4	История хип-хопа, стили, старая, новая школа	1	1	-	Собеседование, дискуссия, педагогическое наблюдение

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Хип-хоп для дошкольников»

раздел 2 «Общефизическая подготовка»

№	Тематический план	Часы			Форма контроля
		Всего	Теор.	Практ.	
Группа начальной подготовки, хип-хоп. 1 год обучения дошкольники					
1	Общеразвивающие упражнения (для рук, ног, шеи и туловища)	30	-	30	Наблюдение.Самоконтроль обучающихся. Специальные контрольные физические упражнения
2	Упражнения из других видов спорта: легкая атлетика подвижные игры	34	-	34	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Специальные контрольные физические упражнения

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей

программе «Хип-хоп для дошкольников»

раздел 3 «Специальная физическая подготовка»

№	Тематический план	Часы			Форма контроля
		Всего	Теор.	Практ.	
Группа начальной подготовки, хип-хоп. 1 год обучения дошкольники					
1	Хип-хоп аэробика (разучивание связок)	14	-	14	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Специальные контрольные физические упражнения
2	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости	2	-	2	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Специальные контрольные физические упражнения
3	Упражнения на равновесие и ориентацию в пространстве	2	-	2	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Специальные контрольные физические упражнения

4	Упражнения для увеличения скоростно-силовых качеств	2	-	2	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Специальные контрольные физические упражнения
---	---	---	---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей

программе «Хип-хоп для дошкольников»

раздел 4 «Специальная техническая подготовка»

№	Тема занятия	Часы			Форма контроля
		Всего	Теор.	Практ.	
Группа начальной подготовки, хип-хоп. 1 год обучения дошкольники					
1	Основные базовые движения	20	-	20	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Тесты на знание базовых элементов.
2	Стиль: кинг тат	10	-	10	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся.
3	Стиль: «изоляция»	10	-	10	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Хип-хоп для дошкольников»
раздел 5 «Контрольные нормативы»

№	Тема занятия	Часы			Форма контроля
		Всего	Теор.	Практ.	
Группа начальной подготовки, хип-хоп. 1 год обучения дошкольники					
1	Контрольные нормативы: отжимания, пресс, наклон вперед, прыжки ч/з скакалку, равновесие, прыжок вверх, прыжок в длину, челночный бег, поднимание ног в висе	4	-	4	Выполнение контрольных нормативов. Зачётные протоколы

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Хип-хоп для дошкольников»
раздел 7 «Участие в соревнованиях»

№	Тематический план	Часы			Форма контроля
		Всего	Теор.	Практ.	
Группа начальной подготовки, хип-хоп. 1 год обучения					
1	Участие в соревнованиях: турниры для начинающих: соло импровизация «имидж», «композиция», «техника», «музыка»	4	-	4	Занятое место, результат, набранные баллы

Контрольные нормативы ОФП для этапа начальной подготовки, группа хип-хоп для дошкольников.

Группа	Отжимания (кол-во раз)		Пресс (кол-во раз)		Наклон, см		Бег ч/скакалку (кол-во раз)		Равновесие, сек		Прыжок вверх, см		Прыжок в длину с места, см		Челночный бег 3х10, сек		Поднимание ног в висе на гимнаст. стенке	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
НП - дек	6	5	15	15	6	7	–	–	3	3	10	10	100	80	12	12	5	8
НП – май	10	8	18	18	7	8	10	15	5	5	15	15	110	100	10	11	10	10

Сдача нормативов для обучающихся 1 этапа начальной подготовки происходит два раза в год

- Зачётные требования по СТП, выполнение композиций на оценку:
 - оценка «5» -упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально,
 - оценка «4» - упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально.
 - оценка «3» - упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки.
 - оценка «2» - упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

Тесты на общую физическую подготовку:

- 1) Тесты на выносливость: Step test определяет выносливость сердечно-сосудистой системы - подсчёт пульса после 3-х минут аэробной нагрузки;
- 2) Тесты на гибкость (наклоны в положении сидя, стоя на полу или на скамье);
- 3) Тест для определения силовой выносливости (Sit up) определяет силу мышц брюшного пресса. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты под прямым углом, стопы на полу, выполнить максимальное количество раз за минуту или 30 сек;
- 4) Тест для определения силы (Push up) – отжимание из упора на коленях или из упора лёжа. Определяет силу мышц груди и плечевого пояса;
- 5) Тесты для определения координационных способностей: статическое равновесие (поза дерева, «ласточка» с открытыми и закрытыми глазами);
- 6) Тесты для определения скоростно-силовых качеств: прыжок вверх с места, прыжок в длину с места и с разбега, прыжки через скакалку;

7) Тесты для определения скоростных качеств: бег на короткие дистанции (челночный бег, эстафетный бег 4x10 м)

Методическое, материально-техническое обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение (необходимые условия реализации программы)

Техническое и дидактическое обеспечение занятий

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально-технического обеспечения:

- наличие специально оборудованного спортивного зала, оснащенного зеркалами и тренажёрами;
- наличие большого зала для сдачи нормативов и зачётов и для репетиций больших смешанных (разновозрастных) групп;
- качественное освещение в соответствии с нормами СанПин 2.4.4.1251-03.

Для проведения занятий по хип-хоп желательно, при наличии отдельного зала:

высота потолка - не менее 3м;

размещение зеркал - не менее 2-х (по длине и ширине зала) - на расстоянии от пола -15 см, при высоте- 2,2-2,5 м.;

структура полов - деревянная;

стены, дверь - звукоизоляция

Для музыкального сопровождения занятий по аэробике используется музыкальный центр не менее 100 Дб, DVD-CD-Player, мини дисковый магнитофон, СД-диски, стойка для музыкального оборудования. Необходимы pitch-control, I-Pod/Pad подключение, микрофон для учителя (A-mic).

Для просмотра соревнований, мастер-классов используется телевизор. Для записи и просмотра занятий необходимы видеокамера, ноутбук, фотоаппарат.

Спортивный зал оснащён необходимым оборудованием: беговой дорожкой, велотренажёром, многофункциональным силовым тренажёром, степами, гантелями, резиновыми амортизаторами, бодибарами, ковриками, фитболами, мячами, батутотом.

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения спортивного зала	Количество	Примечания
Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования Примерная программа по физической культуре Рабочие программы	Д	
Учебно-методические пособия и рекомендации	Д	
Печатные пособия		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д	
Технические средства обучения		
Музыкальный центр не менее 100 Дб, DVD-CD-Player, мини дисковый магнитофон, стойка для музыкального оборудования	Д	
Экранно-звуковые пособия		
Аудиозаписи Видеозаписи	Д	
Учебно-практическое оборудование		
Беговая дорожка	1	
Велотренажёр	1	
Многофункциональный силовой тренажёр	1	
Батут	1	
Мячи: резиновые средние и маленькие, малый (теннисные)	К	
Скакалка	П	
Кегли	К	
Секундомер	1	
Рулетка измерительная	К	

Аптечка	Д	
Коврики для занятий	К	Размеры (180 х 60) см
Степ платформы	К	нескользящее резиновое покрытие, три уровня высоты 15, 20, 25 см, размеры в сложенном состоянии: 900х350х150 мм, вес: 7,5 кг, 11 кг.
Гантели	К	Вес 1 и 2 кг пары
Гантели	К	Вес 3-4 кг пары
Стойка под Гантели	Д	одна
Резиновые амортизаторы ленточные	К	Сопротивление слабое
Резиновые амортизаторы ленточные	К	Сопротивление сильное
Резиновые амортизаторы ленточные	К	Сопротивление среднее
Бодибары	К	Вес 2 кг.
Бодибары	К	Вес 3 кг.
Мячи fitball детские	Ф	Диаметр 35-50 см.
Мячи fitball взрослые и массажные	Ф	Диаметр 55 -75 см.
Палка гимнастическая пластмассовая	К	100 см
Обручи: пластмассовый, железные, жимфлекторы	К	80 см
Стойка для хранения оборудования	Д	одна

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

**Методическое обеспечение II этап обучения
группа начальной подготовки (хип-хоп для дошкольников)**

№	Тема	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактические материалы	Техническое оснащение, оборудование	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие	Лекция-беседа	Иллюстративно-объяснительные	Инструктаж по технике безопасности; фото- видео-материалы «Презентация секции»	Зал со стульями, видеопроектор ноутбук, экран	Собеседование
2.	Гигиена, режим дня и питание	Лекция-беседа	Иллюстративно-объяснительные	Литература по питанию, журналы «Shape»	видеопроектор ноутбук, экран	Дискуссия
3.	Основы музыкальной грамоты, музыка в движении. Ритмика уличных танцев	Лекция-беседа	Музыкально-объяснительные	Аудиозаписи. CD-диски. Методические пособия по ритмике и аэробике. Статья В.Шерементьева «Как стать Гуру»	Музыкальный центр	Контроль ритма: (хлопки и счёт музыки)
4.	История хип-хопа, стили, старая, новая школа	Лекция-рассказ	Видео-объяснительные	Методические пособия, интернет ресурсы	видеопроектор ноутбук, экран	Собеседование
5.	Общая физическая подготовка (ОФП):	Учебно-тренировочное комплекс	Голосовые сигналы (счёт, подсказки),	Методические пособия по физической культуре	Спортивный зал с оборудованием: гимнастичес	Укрепление здоровья и активный образ

	общеразвивающее упр-я (для рук, ног, шеи, туловища); упражнения из других видов спорта: лёгкая атлетика, подвижные игры	ное, игровое занятие	вербальные команды, показ упражнений		кие палки, мячи, гантели, степ-платформа, коврики, гимнастическая стенка.	жизни
6.	Специальная физическая подготовка (СФП): хип-хоп-аэробика (комбинации связок); упр-я для увеличения амплитуды и гибкости; упражнения на равновесие и ориентацию в пространстве; упр-я для улучшения скоростно-силовых качеств	Учебно-тренировочное комплексное, хореографическое занятие	Поточно-фронтальный метод, сочетая одновременный показ упражнений и рассказ и вербальные, невербальные команды. Методы разучивания: сложения и блок-метод. Симметричное обучение	Методические пособия по фитнес-аэробике, и физической культуре. Рабочие и примерные программы образования по фитнесу и физической культуре.	степ-платформа, станок для хореографии, скакалки, гимнастическая стенка.	Укрепление здоровья и активный образ жизни
7.	Специальная техническая подготовка (СТП): основные базовые движения, стили king tut, c-walk, «изоляция»	Учебно-тренировочное комплексное занятие	зеркальный показ, медленное пошаговое выполнение движения, проводка по движению, без музыки и с музыкой	Методические пособия, интернет ресурсы	Спортивный зал с зеркалами, коврики	контроль техники выполнения базовых шагов и движений
8.	Контрольные нормативы	Контрольное занятие	Тесты на ОФП	Учебные пособия Аэробика «Теория и методика», по «Физической	Стадион в весенне-осенний период. Спортивный зал с	Зачёт

				культуре в школе»	инвентарём: степ-платформа, скамья, рулетка, секундомер, скакалка и т.д.	
9.	Участие в соревнованиях	соревновательное	Инструктирование и корректирование	Положения и правила соревнований	Площадка для выступления, сцена	Занятое место, результат, набранные баллы

Перечень учебных изданий использованных для реализации программы.

Список литературы для детей:

1. Баршай В.М. Активные игры для детей – Ростов н/Д: 2001. – 320 с.
2. Васильева Н.Н., Новоторцева Н.В. Развивающие игры для дошкольников – Ярославль: 1998. - 208 с.
3. Федерация Аэробики России Фитнес для детей и подростков – М.: 1997.
4. Федерация Аэробики России Аэробика со скакалкой – М.: 1999.

Список литературы для педагогов:

1. Зайцева Г.А., Шимонин А.И., Крамина С.В. , Пономарёва Е.Ю., Смирнова Л.А., Цвиловский К. В. , Штода М.Л. Фитнес-Аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. - М.: 2009. – 133 с.
2. Ильин Е.П. Психология воли – СПб.: 2000. -288 с.
3. Корх Н.А. Учебное пособие по оздоровительной аэробике: "Аэробика от А до Я" – М.: 1997.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т. I «Теория и методика» и Т. II «Частные методики.» – М.: Федерация Аэробики России, 2002. - 216 с.

5. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Фитнес-аэробика (Методическое пособие) – М.: 2003.
9. Никитин В.Н. Психология телесного сознания – М.: 1999. – 488 с.
10. Попов А.Л. Спортивная психология. // Учебное пособие для физкультурных вузов. – М.: 1999. – 152 с.
11. Сидоров А.А., Прохорова М.В., Синюхин Б.Д. Педагогика. // Учебник для высших учебных заведений физической культуры. – М.: 2000. – 272 с.
13. Хрестоматия./ Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – СПб.:2002. – 384 с.
14. Программы общеобразовательных учреждений Физическая культура (начальные классы)- М.: 2006.
15. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 635 с.