



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
«Фитнес-аэробика. Streetdance & Hip-hop»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: с 7 лет

Срок реализации: 5 лет

Составитель программы:

Кондракова Марина Александровна

педагог дополнительного образования

высшей категории

Нижний Новгород
2019

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Фитнес-аэробика. Streetdance & Hip-hop» 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 школьной программе для поддержания и развития физического состояния школьников явно не достаточно. В данной ситуации наиболее актуальны программы дополнительного физического воспитания детей школьного возраста.

Фитнес-аэробика – один из самых молодых видов спорта, доступный для

детей любого возраста. Это командный вид спорта, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития школьников.

Практическая значимость для обучающихся:

В нашей секции ребёнок выбирает своё направление в фитнесе:

- оздоровительная группа «Классическая аэробика» (улучшение физической формы и выносливость кардио-респираторной системы);
- уличные танцы, хип-хоп – очень модное направление среди детей и молодёжи (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).

Кроме того многие учащиеся проходят обучение (посещая мастер-классы и открытые занятия) у ведущих спортсменов и танцоров и получают сертификаты, которые дают возможность самостоятельно вести занятия в группах (в школах и лагерях отдыха) или делиться свои знаниями с окружающими. Это в дальнейшем может повлиять на их профессиональную ориентацию.

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.

Основным аргументом педагогической целесообразности является выбор профессионального пути спортсмена, так как воспитанники ЦРТ поступают в Нижегородский Педагогический Институт и в Университет им. Лобачевского на физкультурное отделение.

Цели и задачи программы

Цель образовательной программы «Фитнес-аэробика. Streetdance & Hip-hop» - формирование позитивного отношения школьников к дополнительным занятиям физической культурой, повышения уровня их физического здоровья на основе интереса обучающихся к спорту и танцам.

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;
- воспитать потребность в физической культуре;
- воспитать ответственность каждого за успех общего дела;
- воспитать дисциплинированность, аккуратность; организованность и трудолюбие.

Принципы и подходы к формированию программы

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе "Фитнес-аэробика" и "Streetdance & Hip-hop" 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;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- подготовку спортивного резерва в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе.

Дополнительная образовательная программа секции «Фитнес-аэробика, хип-хоп» является **модульной программой**, так как она состоит из двух целостных блоков: "Фитнес-аэробика" и "Streetdance & Hip-hop".

Преимущества такой модульной программы:

- участие обучающихся в различных соревнованиях;
- разнообразие номинаций и видов;
- возможность реализации творческого потенциала;
- тренировки и выступления в команде сверстников и в смешанных возрастных группах;
- индивидуальный подход.

Фитнес-аэробика - сложнокоординированный, эстетический, командный вид спорта из семейства "Аэробика". Своеобразие её определяется органическим соединением спорта и искусства, присутствием творческого компонента и фактора новизны, единством движений и музыки.

Соревнования проводятся по трём номинациям (видам): классическая аэробика; степ-аэробика; танцевальная аэробика – хип-хоп/фанк.

Под патронатом Федерации Аэробики России с 2000 г. проходят Чемпионаты и Кубки страны среди взрослых (с17 лет) и первенства среди детей (до10лет) и юношей в двух возрастных группах (юниоров –11-13 лет и старших юниоров –14-16 лет). Инициатором по развитию этого вида спорта является ФИСАФ (FISAF) – Международная федерация спортивной аэробики и фитнеса.

"Streetdance & Hip-hop"- 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. В Нижнем Новгороде созданы Нижегородская Танцевальная Федерация (2006 г.) и Федерация чирлидинга и чир спорта (2011 г.), которые на территории города проводят различные мероприятия и соревнования различного уровня.

Особой популярностью этот вид спорта и эта танцевальная дисциплина пользуется среди детей, подростков и молодёжи, 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. (Краснодар2008).

Программа «Фитнес-аэробика. Streetdance & Hip-hop» является модульной и 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;
- тренировки и выступления в смешанных возрастных группах;
- возможность реализации творческого потенциала;
- многообразие используемых средств и методов;
- разнообразные формы практических занятий;
- отбор в группы начальной подготовки и в оздоровительные группы не проводится (принимаются все желающие, имеющие справку-допуск от врача)

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы:

Возраст обучающихся в секции «Фитнес-аэробика, хип-хоп» - 7-18 лет.

Спортивно-оздоровительный этап (СО)- 10-15 лет – весь период обучения,
этап начальной подготовки (НП) - 7-9 лет - 1-й год обучения,

учебно-тренировочный этап (УТ) – 10-13 лет - 2-й и 3-й год обучения,

спортивного совершенствования (СС) – 14-16 лет- 4-й год обучения и 16-18 лет – 5-й год обучения.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы 5 лет.

Учебные группы в отделении фитнес-аэробики комплектуются в соответствии с нормативно-правовыми требованиями, учётом возраста и подготовленности.

В настоящей программе выделено 4 этапа спортивной подготовки:

- **спортивно-оздоровительный этап** весь период обучения. В группы зачисляются обучающиеся имеющие разрешение врача на занятия. На этом этапе тренировочный процесс строится по типу физкультурно-оздоровительной работы и направлен на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники аэробики. Основной задачей этапа является расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности.
- **этап начальной подготовки (1 год)** 1-й год обучения. В группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, достигшие 7-го

возраста, желающие заниматься аэробикой 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 в аэробике, выявление способностей обучающихся к занятиям той или иной дисциплиной аэробики, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап многолетней подготовки.

- **учебно-тренировочный этап (2 года)** – 2-й и 3-й год обучения. Группы занимающихся на этом этапе комплектуются из числа одаренных и способных к аэробике детей и подростков, прошедших начальную подготовку, выполнивших нормативные требования по общей и специальной подготовке. Основная задача этапа – специализация и углубленная тренировка в избранной дисциплине
- **этап спортивного совершенствования (2 года)** 4-й и 5-й год обучения. На этом этапе группы комплектуются из числа спортсменов, прошедших подготовку в учебно-тренировочных группах и выполнивших нормативы по общей и специальной подготовке. Основная задача совершенствование спортивного мастерства.

На всех этапах подготовки продолжение занятий в секции и перевод спортсменов в группу следующего года производится по решению тренерского (педагогического) совета на основании выполнения нормативов по общей и специальной подготовке, результатов соревнований.

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, фитнес-аэробикой, кондиционной гимнастикой, силовой аэробикой с различным оборудованием. 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 в секции «Фитнес-аэробика, хип-хоп» является урок – **групповое занятие**. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с воспитанниками:

- 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
- Ролевые игры

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности воспитанников, 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
- Мастер-классы и семинары с ведущими специалистами в области фитнеса и танцевальной культуры

- Экскурсии в городах, где проходят выездные соревнования и совместное посещение выставок, музеев и концертных площадок

На репетиционных занятиях и непосредственно перед выступлением на спортивных или сценических площадках педагоги секции проводят с обучающимися психологические тренинги и беседы о морально-этическом поведении спортсмена-танцора во время выступлений.

Общее количество часов в год:

Первый год обучения – 144 часа в год.

Второй, третий, четвёртый и пятый год обучения – 216 часов в год.

Индивидуальные занятия – 108 часов в год.

Организация учебной деятельности

В секцию «Фитнес-аэробика, хип-хоп» принимаются все желающие от 6 лет. Группы формируются в зависимости от подготовленности того или иного обучающегося и времени его прихода в секцию.

Условия набора в объединение: для занятий в объединении «Фитнес-аэробика, хип-хоп» родители (или их законные представители) предоставляют педагогу медицинскую справку о состоянии здоровья обучающегося и заполняют заявление о приёме в ЦДТ.

Обучающиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача на занятия в спортивной секции зачисляются в учебную группу.

В индивидуальном порядке на второй и последующий года обучения могут быть зачислены обучающиеся, прошедшие собеседование или кастинговый просмотр, выявляющий уровень двигательной подготовленности (чаще всего это обучающиеся, которые пришли из других видов спорта или обучающиеся имеющие танцевальный опыт).

Количество учебных часов в неделю

Спортивно-оздоровительный этап (СО)- групповые занятия – весь период обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (всего 4 часа 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)

Учебно-тренировочный этап (УТ) – групповые занятия- 2-й и 3-й год обучения. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (всего 6 часов в неделю)

Спортивного совершенствования (СС) – групповые занятия- 4-й и 5-й год обучения. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (всего 6 часов в неделю). Кроме того, на этапе СС предусмотрены часы индивидуальной работы с танцорами для подготовки к соревнованиям в номинациях соло и дуэт.

Индивидуальные занятия – 1 час в неделю.

Предполагаемые результаты освоения программы

Прогнозируемые результаты реализации программы учитываются применительно к командам и к отдельной личности, и выражается:

- в вооружении занимающихся специальными знаниями из области физической культуры и фитнеса;
- в формировании умений и навыков прикладного и спортивного характера;
- в обеспечении развития физических качеств координационных способностей;
- в воспитании положительных чувств, связанных с двигательной деятельностью, и на этой основе формировать интересы, желания и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;

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.

На учебно-тренировочном этапе обязательное участие обучающихся в

мероприятиях ЦДТ. Регулярное участие занимающихся в областных и городских фестивалях и конкурсах и соревнованиях. Мониторинг. Сдача нормативов ОФП и СТП

На этапе спортивного совершенствования – углубленная специализация в избранной спортивной дисциплине. Концертные выступления, участие в конкурсах, фестивалях. Активная соревновательная практика с включением тренировок и контрольно-подготовительных соревнований (до 10-12 соревнований в год). Сдача нормативов ОФП и СТП. Мониторинг.

Формы контроля, формы подведения итогов реализации образовательной программы

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

Учебный план

по годам обучения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Фитнес-аэробика. Streetdance & Hip-hop» на 2019-2020 учебный год

Срок реализации программы: 5 лет

Возраст обучающихся: от 7 лет до 18 лет

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

		Разделы								Всего недель/часов за год обучения	Всего недель/часов за год обучения по программе (с учетом часов на проведение аттестации)
			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		
1 год СО фитнес	1 полугодие	Всего недель	1	15	-	-	-	-	-	16	37/144
		Всего часов	2	60	-	-	-	-	-	62	
	2 полугодие	Всего недель	-	2	15	4	-	-	-	21	
		Всего часов	-	8	58	16	-	-	-	82	
1 год НП хип-хоп	1 полугодие	Всего недель	1	15	-	-	-	-	-	16	37/144
		Всего часов	2	60	-	-	-	-	-	62	
	2 полугодие	Всего недель	-	-	5	14	1	-	1	21	
		Всего часов	-	-	18	56	4	-	4	82	
2 год УТ хип-хоп	1 полугодие	Всего недель	1	6	10	-	-	-	-	17	37/216
		Всего часов	2	36	60	4	-	-	-	102	
	2 полугодие	Всего недель	1	-	-	16	1	-	2	20	
		Всего часов	2	-	-	96	6	-	10	114	
3 год УТ хип-хоп	1 полугодие	Всего недель	1	6	10	-	-	-	-	17	37/216
		Всего часов	2	36	60	4	-	-	-	102	
	2 полугодие	Всего недель	1	-	-	16	1	-	2	21	
		Всего часов	2	-	-	96	6	-	10	114	

		часов									
Индивидуальные занятия	1 полугодие	Всего недель	-	2	5	10	-	-	-	17	38/108
		Всего часов	-	6	15	30	-	-	-	51	
	2 полугодие	Всего недель	1	-	-	17	-	-	3	21	
		Всего часов	3	-	-	45	-	-	9	57	
Всего по программе часов										828	

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

№	Средства подготовки	I этап СО	II этап НП	III этап УТ	IV этап СС
		Спортивно-оздоровительный	Начальная подготовка	Учебно-тренировочный	Спортивное совершенствование
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	55	44	15	11
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	40	16	20	14
3.	Специальная техническая подготовка (СТП)	5	40	65	75

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией ЦРТ 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 (чел.)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	4	15
Начальной подготовки	1	4	15
Учебно-тренировочный	2	6	10
	3	6	10
Спортивное совершенствование	4	6	8-10
	5	6	8

Учебный план учебно-тренировочных занятий (час)

№	Раздел подготовки	Этап СО	Этап НП	Этап УТ	Этап СС	Этап СС
		10-15 лет	6-9 лет	10-13 лет	14-16 и 16-18 лет	Индивидуальные занятия
1.	Теоретическая и психологическая подготовка	2	2	4	5	1
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	72	64	36	31	10
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	66	20	60	40	13
4.	Специальная техническая подготовка (СТП)	4	50	100	110	75
5.	Приёмные и переводные нормативы	-	4	6	6	-
6.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	4	-
7.	Участие в соревнованиях	-	4	10	20	9
	Всего часов	144	144	216	216	108

**Учебный план пятилетней подготовки спортсмена в
дисциплине хип-хоп учебно-тренировочных занятий (час)**

№	Раздел подготовки	Этап НП	Этап УТ		Этап СС		Индивидуальные занятия
		6-9 лет	10-13 лет		14-16 и 16-18 лет		
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
1.	Теоретическая и психологическая подготовка	2	4	4	5	5	1
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	64	36	36	31	31	10
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	20	60	60	40	40	13
4.	Специальная техническая подготовка (СТП)	50	100	100	110	110	75
5.	Приёмные и переводные нормативы	4	6	6	6	6	-
6.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	4	4	-
7.	Участие в соревнованиях	4	10	10	20	20	9
	Всего часов	144	216	216	216	216	108

Теоретический план многолетней подготовки (в часах)

№	Содержание занятий	СО	НП	УТ			СС	
		Весь пер-д	-1	-2	-3	-4	-5	индивидуально
1.	Гигиена, режим дня и питание спортсмена	0,5	0,5	0,3	0,3	0,3	0,3	-
2.	История развития фитнеса в мире, России. История хип-хопа, стили, старая, новая школа.	1	1	1	0,8	0,2	0,2	-
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физических упражнений	-	-	-	-	0,4	0,4	-
4.	Самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж	-	-	-	-	0,5	0,5	-
5.	Спортивная форма, правила пользования оборудованием, инвентарем, техника безопасности	0,3	0,3	0,2	0,2	0,1	0,1	-
6.	Терминология аэробики, элементы техники, основы музыкальной грамоты	0,2	0,2	0,5	-	-	-	-
7.	Основы планирования, организации и методики тренировки	-	-	-	-	0,5	0,5	-
8.	Психологическая, моральная, волевая подготовка спортсмена	-	-	-	-	0,3	0,3	0,3
9.	Правила соревнований, их организация и проведение	-	-	0,5	1,2	0,7	0,7	0,2
10.	Подведение итогов соревнований	-	-	1,5	1,5	2	2	0,5
Общее количество часов		2	2	4	4	5	5	1

Содержание учебного плана.

Первый год обучения.

Группа спортивно-оздоровительная, фитнес 1 год обучения.

№	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	История развития фитнеса в мире, России.	1	1		1
4	Основы музыкальной грамоты, музыка в движении. Терминология в аэробике	0,2	0,2		0,2
5	Общая физическая подготовка (ОФП): общеразвивающие упр-я; упражнения на осанку; упражнения из других видов спорта: гимнастика (строевые упражнения, упр-ия на равновесие и гибкость), акробатика (группировка, мост, стойка на лопатках, кувырки, колесо)	72	66 50 6 10	6 6	72 50 6 16
6	Специальная физическая подготовка (СФП): классическая аэробика (разучивание связок); степ-аэробика (связки); хореография; упр-я для увеличения амплитуды и гибкости; упр-я для скоростно-силовых качеств	66 32 18 4 5 7		66 32 18 4 5 7	66 32 18 4 5 7
7	Специальная техническая подготовка (СТП): основные базовые элементы, положения рук, прыжки, акробатические элементы	4		4	4
	Всего	144	70	74	144

Группа начальной подготовки, хип-хоп 1 год обучения (школьники).

№	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 40 24	64 40 24		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, c-walk, «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

Второй год обучения.

Группа учебно-тренировочная, 2-й год обучения хип-хоп.

№	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	Музыка в движении. Ритмика в хип-хоп культуре.	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	36 20 16	36 20 16		36 20 16
6	Специальная физическая подготовка (СФП): разучивание связок в стиле: классическая и хип-хоп-аэробика; упр-я для увеличения амплитуды и гибкости; упр-я на равновесие и ориентацию в пространстве; упр-я для скоростно-силовых качеств	60 50 2 2 6	60 50 2 2 6		
7	Специальная техническая подготовка (СТП): продолжаем разучивание основные базовые движения; усложняем связки в стиле хип-хоп, king tut, c-walk, «изоляция» и разучивание новых стилей: locking, waving, breaking, new style; специальные упражнения для стилей; разучивание композиций для групповых выступлений	100 20 20 10 50	4 4	96 16 20 10 50	100 20 20 10 50
8	Контрольные нормативы: сдача нормативов ОФП - отжимания, пресс, наклон вперед, шпагат, прыжки ч/з скакалку, равновесие, прыжок вверх, прыжок в длину, челночный бег, поднимание ног в висе, бег на 60 м и сдача зачётов по СТП (выполнение композиций	6		6	6

	на оценку).				
9	Правила соревнований, их организация и проведение	0,5		0,5	0,5
10	Участие в соревнованиях: городских, областных в номинации- соло, дуэт, малая группа	10		10	10
11	Подведение итогов	1,5		1,5	1,5
	Всего	216	102	114	216

Третий год обучения.

Группа учебно-тренировочная, 3-й год обучения хип-хоп.

№	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	Музыка в движении. Ритмика в хип-хоп культуре.	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 и туловища); упражнения из других видов спорта: лёгкая атлетика (бег, прыжки), гимнастика (строевые упражнения, упр-ия с мячом и скакалкой), акробатика (шпагаты, стойки на руках), спортивные игры (пионербол, футбол)	36 20 16	36 20 16		36 20 16
6	Специальная физическая подготовка (СФП): разучивание связок в стиле: классическая и хип-хоп-аэробика; упр-я для увеличения амплитуды и гибкости; упр-я на равновесие и ориентацию в пространстве; упр-я для скоростно-силовых качеств	60 50 2 2 6	60 50 2 2 6		

7	Специальная техническая подготовка (СТП): продолжаем разучивание основные базовые движения; усложняем связки в стиле хип-хоп, king tut, c-walk, «изоляция» и разучивание новых стилей: locking, waving, breaking, new style; специальные упражнения для стилей; разучивание композиций для групповых выступления	100 20 20 10 50	4 4	96 16 20 10 50	100 20 20 10 50
8	Контрольные нормативы: сдача нормативов ОФП - отжимания, пресс, наклон вперед, шпагат, прыжки ч/з скакалку, равновесие, прыжок вверх, прыжок в длину, челночный бег, поднимание ног в висе, бег на 60 м и сдача зачётов по СТП (выполнение композиций на оценку).	6		6	6
9	Правила соревнований, их организация и проведение	0,5		0,5	0,5
10	Участие в соревнованиях: городских, областных в номинации- соло, дуэт, малая группа	10		10	10
11	Подведение итогов	1,5		1,5	1,5
	Всего	216	102	114	216

2.3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей

программе «Фитнес-аэробика. Streetdance & Hip-hop»

раздел 1 «Теоретическая и психологическая подготовка»

№	Тематический план	Часы			Форма контроля
		Всего	Теор.	Практ.	
Группа спортивно-оздоровительная, фитнес. 1 год обучения					
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	История развития фитнеса в мире, России.	1	1	-	Собеседование, дискуссия, педагогическое наблюдение
4	Основы музыкальной грамоты, музыка в движении. Терминология в аэробике.	0,2	0,2	-	Собеседование, дискуссия, педагогическое наблюдение
Группа начальной подготовки, хип-хоп. 1 год обучения					
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
Группа учебно-тренировочная хип-хоп. 2 год обучения					
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	Музыка в движении. Ритмика в хип-хоп культуре.	0,2	0,2	-	Собеседование, дискуссия, педагогическое наблюдение
4	История хип-хопа, стили, старая, новая школа	1	1	-	Собеседование, дискуссия, педагогическое наблюдение
5	Правила соревнований, их организация и проведение	0,5	0,5	-	Соблюдение правил соревнований
6	Подведение итогов соревнований	1,5	1,5	-	Разбор допущенных ошибок Знакомство с протоколами соревнований, обсуждение

					баллов и оценок, поставленных судьейством.
Группа учебно-тренировочная хип-хоп. 3 год обучения					
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	Музыка в движении. Ритмика в хип-хоп культуре.	0,2	0,2	-	Собеседование, дискуссия, педагогическое наблюдение
4	История хип-хопа, стили, старая, новая школа	1	1	-	Собеседование, дискуссия, педагогическое наблюдение
5	Правила соревнований, их организация и проведение	0,5	0,5	-	Соблюдение правил соревнований
6	Подведение итогов соревнований	1,5	1,5	-	Разбор допущенных ошибок Знакомство с протоколами соревнований, обсуждение баллов и оценок, поставленных судьейством.

Индивидуальные занятия					
1	Правила соревнований, их организация и проведение	0,2	0,2	-	Собеседование, дискуссия, педагогическое наблюдение
2	Психологическая, моральная, волевая подготовка спортсмена	0,3	0,3	-	Соблюдение правил соревнований
3	Подведение итогов соревнований	0,5	0,5	-	Разбор допущенных ошибок Знакомство с протоколами соревнований, обсуждение баллов и оценок, поставленных судьейством.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Фитнес-аэробика. Streetdance & Hip-hop»

раздел 2 «Общефизическая подготовка»

№	Тематический план	Часы			Форма контроля
		Всего	Теор.	Практ.	
Группа спортивно-оздоровительная, фитнес. 1 год обучения					
1	Общеразвивающие упражнения	50	-	50	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Специальные контрольные физические упражнения
2	Упражнения на осанку	6	-	6	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Специальные контрольные физические упражнения
3	Упражнения из других видов спорта: гимнастика, акробатика	16	-	16	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Специальные контрольные физические упражнения

Группа начальной подготовки, хип-хоп. 1 год обучения					
1	Общеразвивающие упражнения (для рук, ног, шеи и туловища)	40	-	40	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Специальные контрольные физические упражнения
2	Упражнения из других видов спорта: легкая атлетика подвижные игры	24	-	24	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Специальные контрольные физические упражнения
Группа учебно-тренировочная хип-хоп. 2 год обучения					
1	Общеразвивающие упражнения (для рук, ног, шеи и туловища)	20	-	20	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Специальные контрольные физические упражнения
2	Упражнения из других видов спорта: легкая атлетика, подвижные игры	16	-	16	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Специальные контрольные физические упражнения
Группа учебно-тренировочная хип-хоп. 3 год обучения					
1	Общеразвивающие упражнения (для рук, ног, шеи	20		20	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Специальные

	и туловища)				контрольные физические упражнения
2	Упражнения из других видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, акробатика, спортивные игры	16	-	16	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Специальные контрольные физические упражнения
Индивидуальные занятия					
1	Общеразвивающие упражнения	6	-	6	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Специальные контрольные физические упражнения
2	Упражнения из других видов спорта	4	-	4	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Специальные контрольные физические упражнения

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей

программе «Фитнес-аэробика. Streetdance & Hip-hop»

раздел 3 «Специальная физическая подготовка»

№	Тематический план	Часы			Форма контроля
		Всего	Теор.	Практ.	
Группа спортивно-оздоровительная, фитнес. 1 год обучения					
1	Классическая аэробика (разучивание связок)	32	-	32	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Специальные контрольные физические упражнения
2	Степ-аэробика (связки)	18	-	18	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Специальные контрольные физические упражнения
3	Хореография	4	-	4	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Специальные контрольные физические упражнения

4	Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости	5	-	5	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Специальные контрольные физические упражнения
5	Упражнения для скоростно-силовых качеств	7	-	7	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Специальные контрольные физические упражнения
Группа начальной подготовки, хип-хоп. 1 год обучения					
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
Группа учебно-тренировочная хип-хоп. 2 год обучения					
1	Классическая и хип-хоп аэробика (разучивание связок)	50	-	50	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	6	-	6	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Специальные контрольные физические упражнения

Группа учебно-тренировочная хип-хоп. 3 год обучения					
1	Классическая и хип-хоп аэробика (разучивание связок)	50	-	50	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	6	-	6	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Специальные контрольные физические упражнения
Индивидуальные занятия					
1	Хип-хоп аэробика	35	-	35	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Специальные контрольные физические

					упражнения
2	Упражнения на равновесие и ориентацию в пространстве	6	-	6	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Специальные контрольные физические упражнения
3	Упражнения для увеличения скоростно-силовых качеств	8	-	8	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Специальные контрольные физические упражнения
4	Упражнения для развития общей координации различных групп мышц	24	-	24	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Специальные контрольные физические упражнения

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей

программе «Фитнес-аэробика. Streetdance & Hip-hop»

раздел 4 «Специальная техническая подготовка»

№	Тема занятия	Часы			Форма контроля
		Всего	Теор.	Практ.	
Группа спортивно-оздоровительная, фитнес. 1 год обучения					
1	Основные базовые элементы, положения рук, прыжки, акробатические элементы	4	-	4	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся.
Группа начальной подготовки, хип-хоп. 1 год обучения					
1	Основные базовые движения	20	-	20	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Тесты на знание базовых элементов.
2	Стиль: кинг тат, с-волк	10	-	10	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся.
3	Стиль: «изоляция»	10	-	10	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся.

Группа учебно-тренировочная хип-хоп. 2 год обучения					
1	Продолжение разучивания основных базовых движений	20	-	20	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Тесты на знание базовых элементов.
2	Усложнение связок в стиле хип-хоп, king tut, c-walk, «изоляция» и разучивание новых стилей: locking, waving, breaking, new style	20	-	20	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся.
3	Специальные упражнения для стилей	10	-	10	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся.
5	Разучивание композиций для групповых выступления	50	-	50	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся.
Группа учебно-тренировочная хип-хоп. 3 год обучения					
1	Продолжение разучивания основных базовых движений	20	-	20	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Тесты на знание базовых элементов.
2	Усложнение связок в стиле хип-хоп, king tut, c-walk, «изоляция» и разучивание новых стилей: locking, waving, breaking, new style	20	-	20	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся.
3	Специальные упражнения для стилей	10	-	10	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся.

4	Разучивание композиций для групповых выступления	50	-	50	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся.
Индивидуальные занятия					
1	Самостоятельные композиции и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической подготовленности, составление индивидуальной танцевальной программы	75	-	75	Наблюдение. Самоконтроль обучающихся. Тесты на знание базовых элементов, прыжков, акробатических элементов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Фитнес-аэробика. Streetdance & Hip-hop».

Раздел 5 «Контрольные нормативы»

№	Тема занятия	Часы			Форма контроля
		Всего	Теор.	Практ.	
Группа начальной подготовки, хип-хоп. 1 год обучения					
1	Контрольные нормативы: отжимания, пресс, наклон вперед, прыжки ч/з скакалку, равновесие, прыжок вверх, прыжок в длину, челночный бег, поднятие ног в вися	4	-	4	Выполнение контрольных нормативов. Зачётные протоколы
Группа учебно-тренировочная хип-хоп. 2 год обучения					
1	Контрольные нормативы: сдача нормативов ОФП - отжимания, пресс, наклон вперед, шпагат, прыжки ч/з скакалку, равновесие, прыжок вверх, прыжок в длину, челночный бег, поднятие ног в вися, бег на 60 м и сдача зачётов по СТП (выполнение композиций на оценку).	6	-	6	Выполнение контрольных нормативов. Зачётные протоколы
Группа учебно-тренировочная хип-хоп. 3 год обучения					

1	Контрольные нормативы: сдача нормативов ОФП - отжимания, пресс, наклон вперед, шпагат, прыжки ч/з скакалку, равновесие, прыжок вверх, прыжок в длину, челночный бег, поднимание ног в висе, бег на 60 м и сдача зачётов по СТП (выполнение композиций на оценку).	6	-	6	Выполнение контрольных нормативов. Зачётные протоколы
---	---	---	---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Фитнес-аэробика. Streetdance & Hip-hop». 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
Группа учебно-тренировочная хип-хоп. 2 год обучения					
1	Участие в соревнованиях: городских, областных в номинации соло, дуэт, группа	10	-	10	Занятое место, результат, набранные баллы
Группа учебно-тренировочная хип-хоп. 3 год обучения					
1	Участие в соревнованиях: городских, областных в номинации соло, дуэт, группа	10	-	10	Занятое место, результат, набранные баллы
Индивидуальные занятия					
1	Участие в соревнованиях	13	-	13	Занятое место, результат, набранные баллы

Индивидуальный учебный план.

№	Название разделов	Всего часов	I полугодие	II полугодие	Итого
1	Общая физическая подготовка (ОФП): общеразвивающие упр-я; упражнения из других видов спорта	10 6 4	10 6 4		10 6 5
2	Специальная физическая подготовка (СФП): хип-хоп-аэробика; равновесие и ориентацию в прост-ве; упр-я для скоростно-силовых качеств, упр-ния для развития общей координации различных групп мышц	13 6 1 2 4	13 6 1 2 4		13 6 1 2 4
3	Специальная техническая подготовка (СТП): самостоятельные композиции и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической подготовленности, составление индивидуальной танцевальной программы	75	31	44	75
4	Правила соревнований, их организация и проведение	0,2	-	0,2	0,2
5	Психологическая, моральная, волевая подготовка спортсмена	0,3	-	0,3	0,3
6	Участие в соревнованиях	9	-	9	9
7	Итоги проведенных соревнований	0,5	-	0,5	0,5
	Итого в год	108	54	54	108

Контрольные нормативы ОФП для этапа начальной подготовки, группа 1 год обучения хип-хоп.

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 3x10, сек		Поднимание ног в висе на гимнастической стенке	
	<u>М</u>	<u>Д</u>	<u>М</u>	<u>Д</u>	<u>М</u>	<u>Д</u>	<u>М</u>	<u>Д</u>	<u>М</u>	<u>Д</u>	<u>М</u>	<u>Д</u>	<u>М</u>	<u>Д</u>	<u>М</u>	<u>Д</u>	<u>М</u>	<u>Д</u>
НП - дек	6	5	15	15	6	7	-	-	3	3	20	20	140	120	9,8	10	10	10
НП- май	10	8	18	18	7	8	25	30	5	5	25	25	150	130	9,1	9,7	20	20

Сдача нормативов для обучающихся 1 этапа начальной подготовки происходит два раза в год. Выполнение контрольных нормативов необходимо для зачисления на учебно-тренировочный этап многолетней подготовки спортсменов.

Контрольные нормативы ОФП для учебно-тренировочного этапа, 2 и 3 год обучения хип-хоп. Сдача нормативов ОФП и сдача зачётов по СТП (выполнение композиций на оценку).

Группа	Отжимания (кол-во раз)		Пресс (кол-во раз)		Наклон, см		Шагата, см		Бег ч/скакалку (кол-во раз)		Равновесие, сек		Прыжок вверх, см		Прыжок в длину с места, см		Челночный бег 3x10, сек		Поднимание ног в висе на гимнастической стенке	
	<u>М</u>	<u>Д</u>	<u>М</u>	<u>Д</u>	<u>М</u>	<u>Д</u>	<u>М</u>	<u>Д</u>	<u>М</u>	<u>Д</u>	<u>М</u>	<u>Д</u>	<u>М</u>	<u>Д</u>	<u>М</u>	<u>Д</u>	<u>М</u>	<u>Д</u>	<u>М</u>	<u>Д</u>
УТ-2	25	18	20	20	11	15	+	+	45	50	20	20	34	31	180	160	8,5	8,9	25	25
УТ-3	30	18	20	20	11	16	+	+	50	55	25	25	37	33	185	165	8,3	8,8	25	25

Бег на 60м: мальчики: «5» - 10,2 с, «4» - 10,8 с, «3» - 11,4 с; девочки : «5» - 10,4 с, «4» - 10,9 с, «3» - 11,6 с

- 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

Контрольные нормативы для этапа спортивного совершенствования, группа 4-5 год обучения хип-хоп

Сдача нормативов и зачётных требований и сдача зачётов по СТП (выполнение композиций на оценку).

Группа	Отжимания (кол-во раз)		Пресс (кол-во раз)		Наклон, см		Шаг, см		Бег ч/скакалку (кол-во раз)		Равновесие, сек		Прыжок вверх, см		Прыжок в длину с места, см		Челночный бег 3x10, сек		Поднимание ног в висе на гимнастической стенке	
	30	20	24	24	10	18	+	+	50	55	30	30	40	35	190	170	8,3	8,7	28	28
СС-4	30	20	24	24	10	18	+	+	50	55	30	30	40	35	190	170	8,3	8,7	28	28
СС-5	35	20	25	25	12	20	+	+	50	55	30	30	43	37	200	175	8,0	8,6	30	30

- 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

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

тестовые и контрольные упражнения

(Общероссийская система мониторинга «Физкультурный паспорт»

к.п.н. Тяпин А.Н. ЦОМОФВ МДО апробированы с 2005г.)

Физическая подготовленность 8 класс.

Физические упражнения	юноши			девушки		
	уровень					
	в	с	н	в	с	н
Бег на 30 м, с	4,7	5,3	5,8	5,0	5,7	6,2
Бег на 60 м, с	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,8
Сгибание и разгибание рук в упоре за 10 сек.	4	3	2	3	2	0
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, локти в стороны, ноги согнуты под углом 90 ⁰ , стопы на полу. (кол-во раз за 30сек)	22	20	18	18	16	14
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,0	8,5	9,0	8,6	9,2	9,9
Шестиминутный бег, м	1450	1250	1050	1250	1050	850
Прыжок в длину с места, см	208	185	165	200	175	145
Наклон вперед из положения сидя, (см)	8	6	4	10	8	6

Физическая подготовленность 9 класс.

Физические упражнения	юноши		девушки			
	уровень					
	в	с	н	в	с	н
Бег на 30 м, с	4,6	4,8	5,2	4,9	5,2	5,9
Бег на 60 м, с	8,6	9,4	10,0	9,4	10,0	10,5
Сгибание и разгибание рук в упоре за 10 с	5	4	3	4	3	1
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, локти в стороны, ноги согнуты под углом 90 ⁰ , стопы на полу . (кол-во раз за 30сек)	24	22	19	22	20	16
«Челночный бег» 3x10 м, с	7,9	8,3	8,8	8,4	9,0	9,6
Шестиминутный бег, м	1500	1300	1150	1350	1150	950
Прыжок в длину с места, см	218	200	176	206	184	162
Наклон вперед из положения сидя (см)	9	7	5	12	9	7

Физическая подготовленность 10 класс.

Физические упражнения	юноши		девушки			
	уровень					
	в	с	н	в	с	н
Бег на 30 м, с	4,5	4,6	4,9	4,8	5,0	5,4
Бег на 60 м, с	8,4	9,0	9,8	9,4	9,8	10,0
Сгибание и разгибание рук в упоре за 10 с	6	5	4	4	3	2
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, локти в стороны, ноги согнуты под углом 90 ⁰ , стопы на полу. (кол-во раз за 30сек)	25	24	22	23	22	20
«Челночный бег» 3x10 м, с	7,6	8,0	8,6	8,2	8,7	9,3
Шестиминутный бег, м	1550	1400	1250	1450	1250	1000
Прыжок в длину с места, см	222	212	182	210	204	178
Наклон вперед из положения сидя	10	8	6	14	11	8

Физическая подготовленность 11 класс.

Физические упражнения	юноши		девушки			
	уровень					
	в	с	н	в	с	н
Бег на 30 м, с	4,3	4,5	4,8	4,7	5,0	5,5
Бег на 60 м, с	8,2	8,4	9,2	9,2	9,4	10,0
Сгибание и разгибание рук в упоре за 10 с	7	6	5	5	4	3
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, локти в стороны, ноги согнуты под углом 90 ⁰ , стопы на полу . (кол-во раз за 30сек)	26	25	23	24	23	22
«Челночный бег» 3x10 м, с	7,2	7,8	8,4	8,0	8,4	8,8
Шестиминутный бег, м	1650	1500	1300	1500	1350	1100
Прыжок в длину с места, см	232	220	186	214	206	180

Наклон вперед из положения сидя	12	9	7	15	13	10
---------------------------------	----	---	---	----	----	----

Развитие скоростных способностей. Бег на результат на дистанцию 100 м : юноши «5» - 13,5 с, «4» - 14 с, «3» - 14,3 с; девушки «5» - 17 с, «4» - 17,5, «3» - 18 с. Эстафетный бег.

Тесты на общую физическую подготовку:

- 1) Тесты на выносливость: Step test определяет выносливость сердечно-сосудистой системы - подсчёт пульса после 3-х минут аэробной нагрузки, бег на длинные дистанции (500 м, 1000 м, 1500 м, 6-и минутный бег);
- 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 (30 м, 60м, 100м, 200 м , челночный бег, эстафетный бег 4x100 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 аэробике 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, батутом.

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 x 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 I этап обучения
группа спортивно-оздоровительная**

№	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.	История развития фитнеса в мире, России.	Лекция-беседа	Иллюстративно-объяснительные	Литература по питанию, журналы «Shape»	видеопроектор ноутбук, экран	Собеседование
4.	Основы музыкальной грамоты, музыка в движении. Терминология в аэробике	Лекция-беседа	Музыкально-объяснительные	CD-диски, методические пособия по ритмике и аэробике	Музыкальный центр	Контроль ритма: (хлопки и счёт музыки)
5.	Общая физическая подготовка (ОФП): общеразвивающие упр-я; упражнения на осанку; упражнения из других видов спорта: гимнастика (строевые упражнения, упр-я на равновесие и гибкость),	Учебно-тренировочное комплексное, игровое занятие	Голосовые сигналы (счёт, подсказки), вербальные команды, показ упражнений	Методические пособия по физической культуре	Спортивный зал с зеркалами и инвентарём: гантели, мячи, скакалки, степ-платформы, коврики.	Укрепление здоровья и активный образ жизни

	акробатика (группировка, мост, стойка на лопатках, кувырки, колесо)					
6.	Специальная физическая подготовка (СФП): классическая аэробика (разучивание связок); степ-аэробика (связки); хореография; упр-я для увеличения амплитуды и гибкости; упр-я для 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.	Спортивный зал с зеркалами и инвентарём: степ-платформы, станки для хореографии, коврики, мячи fitball, палки гимнастические	Укрепление здоровья и активный образ жизни
7.	Специальная техническая подготовка (СТП): основные базовые шаги	Учебно-тренировочное	Поточно-фронтальный метод, сочетая одновременный показ упражнений и рассказ и вербальные, невербальные команды. Приём инструктирования	Методические пособия аэробике. Учебное пособие Аэробика «Теория и методика»	Спортивный зал с зеркалами и инвентарём: степ-платформа	контроль техники выполнения базовых шагов

**Методическое обеспечение II этап обучения
группа начальной подготовки, 1-й год обучения хип-хоп**

№	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.Шереметьева «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): общеразвивающие упр-я (для рук, ног, шеи, туловища); упражнения из других видов спорта: лёгкая	Учебно-тренировочное комплексное, игровое занятие	Голосовые сигналы (счёт, подсказки), вербальные команды, показ упражнений	Методические пособия по физической культуре	Спортивный зал с оборудованием: гимнастические палки, мячи, гантели, степ-платформа, коврики, гимнастичес	Укрепление здоровья и активный образ жизни

	атлетика , подвижные игры				кая стенка.	
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, гимнастическ. 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 культуре в школе»	Стадион в весенне-осенний период. Спортивный зал с инвентарём: степ-платформа, скамья, рулетка, секундомер, скакалка и	Зачёт

					т.д.	
9.	Участие в соревнованиях	соревновательное	Инструктирование и корректирование	Положения и правила соревнований	Площадка для выступления, сцена	Занятое место, результат, набранные баллы

**Методическое обеспечение III этап обучения
группы учебно-тренировочной подготовки,
2-й и 3-й год обучения хип-хоп**

№	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, итоги прошлого учебн. года	Зал со стульями, видеопроектор ноутбук, экран	Собеседование
2.	Гигиена, режим дня и питание	Лекция-беседа	Иллюстративно-объяснительные	Литература по питанию, журналы «Share»	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, DVD-диски, интернет ресурсы	видеопроектор ноутбук, экран	Собеседование
5.	Общая физическая подготовка	Учебно-тренировочное	Голосовые сигналы (счёт,	Методические пособия по физической	Спортивный зал с оборудованием:	Укрепление здоровья и активный

	<p>(ОФП): общеразвивающие упр-я (для рук, ног, шеи и туловища); упражнения из других видов спорта: лёгкая атлетика (бег, прыжки), гимнастика (строевые упражнения, упр-я с мячом и скакалкой), акробатика (шпагаты, стойки на руках), спортивные игры (пионербол, футбол)</p>	<p>комплексное, игровое занятие</p>	<p>подсказки), , вербальные команды, показ упражнений</p>	<p>культуре</p>	<p>гимнастические палки, мячи, гантели, степ-платформа, коврики, гимнастическая стенка. Стадион в весенне-осенний период.</p>	<p>образ жизни</p>
<p>б.</p>	<p>Специальная физическая подготовка (СФП): разучивание связок в стиле: классическая и хип-хоп-аэробика; упр-я для увеличения амплитуды и гибкости; упр-я на равновесие и ориентацию в пространстве; упр-я для скоростно-силовых качеств</p>	<p>Учебно-тренировочное комплексное, хореографическое занятие</p>	<p>Поточно-фронтальный метод, сочетая одновременный показ упражнений и рассказы и вербальные, невербальные команды. Методы разучивания: сложения и блок-метод. Симметричное обучение</p>	<p>Методические пособия по фитнес-аэробике, и физической культуре. Рабочие и примерные программы образования по фитнесу и физической культуре.</p>	<p>степ-платформа, станок для хореографии, скакалки, гимнастическая стенка.</p>	<p>Укрепление здоровья и активный образ жизни</p>

7.	<p>Специальная техническая подготовка (СТП): продолжаем разучивание основные базовые движения, усложняем связки в стиле хип-хоп, king tut, c-walk, «изоляция», разучивание новых стилей: locking, waving, breaking, new style, специальные упражнения для стилей, разучивание композиций для групповых выступления</p>	Учебно-тренировочное комплексное, репетиционное 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.	<p>Контрольные нормативы: сдача нормативов ОФП - отжимания, пресс, наклон вперед, шпагат, прыжки ч/з скакалку, равновесие, прыжок вверх, прыжок в длину, челночный бег, поднимание ног в висе, бег на 60 м и сдача зачётов по СТП (выполнение композиций на</p>	Контрольное занятие	Тесты ОФП, СФП, СТП – выполнение музыкальных композиций на оценку	Учебные пособия Аэробика «Теория и методика», по «Физической культуре в школе»	Стадион в весенне-осенний период. Спортивный зал с инвентарём: степ-платформа, скамья, рулетка, секундомер, скакалка и т.д.	Зачёт

	оценку).					
9.	Правила соревнований, их организация и проведение	Лекция	Инструктирование, комментирование	Положения и правила соревнований	видеопроектор ноутбук, экран	Соблюдение правил соревнований
10	Участие в соревнованиях	соревновательное	Инструктирование и комментирование	Положения и правила соревнований	Площадка, сцена, CD–диски с записями композиций для командных выступлений	Занятое место, результат, набранные баллы
11	Подведение итогов соревнований	Просмотр видео, фото-материалов	Комментирование, комментирование	DVD-диски, интернет ресурсы	видеопроектор ноутбук, экран	Разбор допущенных ошибок Знакомство с протоколами соревнований, обсуждение баллов и оценок поставленных судейством.

**Методическое обеспечение
Индивидуальные занятия хип-хоп.**

№	Тема	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактические материалы	Техническое оснащение, оборудование	Форма подведения итогов
1.	Общая физическая подготовка (ОФП): общеразвивающие упражнения; упражнения из других видов	Учебно-тренировочное комплексное, игровое	Голосовые сигналы (счёт, подсказки), вербальные команды,	Методические пособия по физической культуре	Спортивный зал с оборудованием: тренажёры, гимнастические палки,	Укрепление здоровья и активный образ жизни

	спорта	занятие	показ упражнений		мячи, гантели, бодибары, степ- платформы, коврики, гимнастическая стенка, батут, амортизатор	
2.	Специальная физическая подготовка (СФП): хип-хоп-аэробика; равновесие и ориентацию в пространстве; упражнения для скоростно-силовых качеств, упражнения для развития общей координации различных групп мышц	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
3.	Специальная техническая подготовка (СТП): самостоятельные композиции и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и	Учебно-тренировочное комплексное, репетиционное занятие. Участие в мастер-классах	Показ упражнений, симметричное обучение зеркальным показом, медленное пошаговое выполнение	Методические пособия, рекомендации, интернет ресурсы	Спортивный зал с зеркалами, коврики	контроль техники выполнения базовых шагов и движений. Составление комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма для

	физической подготовленности, составление индивидуальной танцевальной программы		е движения, проводка по движению, без музыки и с музыкой			самостоятельные занятия хип-хоп-аэробикой и для публичных выступлений
4.	Правила соревнований, их организация и проведение	Лекция	Инструктирование, комментирование	Положения и правила соревнований	видеопроектор ноутбук, экран	Соблюдение правил соревнований
5.	Психологическая, моральная, волевая подготовка спортсмена	Собеседование тестирование	Методы словесного воздействия, психолого-педагогические убеждения	Учебные и методические пособия, тесты и игры по психологии . Методика Смирнов Б.Н.: «Психологический анализ развития волевых качеств спортсмена »	видеопроектор ноутбук, экран	Адаптация к соревнованиям и экстремал. условиям, преодоление специфич. трудностей. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, выдержки, настойчивости и уверенности в своих силах. Мотивация на достижение результатов.
6.	Участие в соревнованиях	соревновательное	Инструктирование и корректирование	Положения и правила соревнований	Площадка, сцена, CD–диски с записями композиций для командных выступлений	Занятое место, результат, набранные баллы, рейтинг (лига-танцора, разряд спортсмена)
7.	Итоги проведенных соревнований	Просмотр видео, фото-материалов	Комментирование, корректирование	DVD-диски, интернет ресурсы	видеопроектор ноутбук, экран	Разбор допущенных ошибок Знакомство с протоколами соревнований,

						обсуждение баллов и оценок поставленных судьейством.
--	--	--	--	--	--	--

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. Бирюков Массаж и самомассаж - Ростов н/Д: 1999. – 569 с.
3. Ермолин С.Н., Сиднева Л.В. Питание и контроль массы тела при занятиях аэробикой, М.: 1999.- 96 с.
4. Зуев Е.И Волшебная сила растяжки – М.: 1993. – 35 с.
5. Коркин В.П. Акробатика – М.: 1990. – 145 с.
6. Федерация Аэробики России Фитнес для детей и подростков – М., 1997.
7. 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., Цвилловский 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. – 155 с.
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.
6. Лях В.И., Зданевич А. А. Рабочие программы. Физкультура 1-11 классы – Волгоград: 2011.
7. Лях В.И. Физическая культура. Предметная линия учебников. Рабочие программы. 1-4 классы, 5-9 классы – М.: 2012.
8. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль 10-11 классы. – М.: 2012.
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.
12. Слуцкер О.С., Полухина Т.Г., Козырев В.С., Андреева С.В., Морозова О.Л., Лёвкин А.А. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики. – М.: 2011. – 164 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, 2009. – 635 с.