

Департамент по образованию администрации Волгограда
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр Волгограда»

Принята на заседании
педагогического совета
МОУ ДЮЦ Волгограда
от «28» августа 20 19 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МОУ ДЮЦ Волгограда
Т.М. Минина
«28» августа 20 19 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по фитнес-аэробике «Наш стиль»
(дисциплина «хип-хоп»)**

Возраст учащихся: 7 - 17 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Палкин Алексей Владимирович,
педагог дополнительного образования

г. Волгоград, 2019

Содержание

№ п/п	Разделы программы	Стр.
	Раздел № 1 Комплекс основных характеристик программы	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	7
1.4.	Планируемые результаты	21
	Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1.	Календарный учебный график	23
2.2.	Условия реализации программы	24
2.3.	Формы аттестации	24
2.4.	Оценочные материалы	25
2.5.	Методические материалы	25
2.6.	Список литературы	27
	Приложение	
	Контрольные нормативы по ОФП и СФП по фитнес-аэробике	29

Раздел № 1 № «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана на основании:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Письма Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 9 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена осознанием необходимости создания в современном образовательном пространстве условий для сохранения, укрепления здоровья учащихся, формирования у детей и подростков мотивации к занятиям физическими упражнениями. На наш взгляд, одним из действенных способов реализации указанных направлений работы являются занятия по фитнес-аэробике.

Фитнес-аэробика – это массовый, увлекательный, зрелищный и один из наиболее «здоровых» видов спорта, способный увлечь детей и подростков идеями здорового образа жизни, активного досуга, стремлением к физическому совершенству.

Фитнес-аэробика – один из молодых и перспективных видов спорта. Это командный вид, собравший всё лучшее из теории и практики оздоровительной, спортивной аэробики и современной хореографии.

Бурный рост числа сторонников фитнес-аэробики обеспечил её выход на международную арену, и в настоящее время по данному виду спорта проводятся крупнейшие соревнования, включая чемпионаты Европы и мира, международные турниры среди детей, подростков и молодежи. Начиная с 2011 года, спортсмены «Нашего Стиля» ежегодно представляют Волгоград на российской и международной арене, являясь многократными чемпионами России, Европы и мира по фитнес-аэробике в дисциплине хип-хоп.

Доступность, увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональных нагрузок позволяет выделить фитнес-аэробику в качестве одного из действенных средств физического и психического развития детей. Указанные факты подтверждают *актуальность* использования фитнес-аэробики в системе дополнительного образования учащихся.

При разработке содержания программы учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении. Составляя общеразвивающую программу, опирались на методические рекомендации, разработанные Федерацией фитнес-аэробики России.

Педагогическая целесообразность программы в том, что выполнение задач занятий, развитие физической и технической подготовленности, соблюдение постоянного режима способствует воспитанию волевых качеств обучающихся, формированию чувства долга и ответственности за порученное дело, за успехи коллектива и личные, складывается характер. В процессе волевых проявлений формируется инициативность, решимость, выдержка и самообладание. Все эти качества взаимосвязаны, но главным, ведущим является целеустремленность, которая в значительной мере определяет уровень воспитания и проявления других качеств.

Отличительной особенностью данной программы является:

- учет технических требований к выполнению упражнений в соответствии с международными правилами соревнований;
- единство спортивной и оздоровительной направленности, что обеспечивает возможность для занятий практически без возрастных ограничений и позднюю спортивную специализацию;
- вариативный характер выступлений (одиночный выход на батлах, двойки, команды, мегакрю) способствует тому, что каждый занимающийся может проявить себя как в коллективе сверстников, так и индивидуально;
- развитие фитнес-аэробики на стыке спорта и хореографии открывает большой простор для реализации творческих способностей занимающихся.

Адресат программы - дети, участвующие в реализации данной общеразвивающей программы, согласно международным правилам разделены на две возрастные группы, 7-12 и 12-17 лет.

Для эффективной работы педагогу необходимо учитывать особенности возрастного развития учащихся, возрастных стимулов и интересов.

В младшем школьном возрасте функционирование нервной системы отличается преобладанием процессов возбуждения. Естественной для детей этого возраста является потребность в высокой двигательной активности.

В целом этот возраст наиболее благоприятен для развития физических способностей - скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности. В данном возрасте у детей начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической

активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта.

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размера тела. На данный период приходится быстрое развитие мышечной системы. На фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося в этот период развития центральной нервной системы заметно ощущается незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. У детей данной возрастной группы адаптационные возможности системы кровообращения при мышечной деятельности значительно ниже, чем в юношеском возрасте. В этот период отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Дети в этом возрасте обладают меньшей способностью задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода, у них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом.

На этот возраст приходится период продолжающегося совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Быстро улучшаются координационные, силовые и скоростно-силовые способности. А вот скоростные способности и выносливость в этот период развиваются умеренно. Низкие темпы развития присущи такому физическому качеству, как гибкость.

Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи, с чем увеличивается мышечная масса и растет сила.

В старшем школьном возрасте в первую очередь следует уделить внимание развитию силовых и скоростно-силовых возможностей, различным видам выносливости. Среди координационных способностей особое внимание необходимо обратить на воспитание быстроты перестроения и согласование двигательных действий, способности произвольно расслаблять мышцы и вестибулярной устойчивости.

На занятиях со старшеклассниками увеличивается доля упражнений сопряженного воздействия на кондиционные и координационные способности, а также упражнений, при которых одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные навыки и физические качества.

Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Продолжительность образовательного процесса – 288 учебных часов: 1 год обучения - 144 часа, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы; 2 год обучения - 144 часа,

запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы.

Срок реализации программы – 2 года.

Уровень программы – базовый.

Формы обучения - очная форма.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий – занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа продолжительностью 45 минут с 10-ти минутным перерывом. Общее количество учебных часов в год – 144 часа

Особенности организации образовательного процесса - группы учащихся разных возрастных категорий, являющиеся основным составом кружка; состав группы постоянный. Для успешного освоения программы оптимальное количество учащихся в группе - 15 человек.

Данная программа предусматривает групповую учебно-тренировочную форму занятий, как основную. Занятия по программе состоят из теоретической и практической части, наибольшее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть занятий максимально компактна и включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

Занятия проводятся под музыкальное сопровождение. Музыка создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности и дисциплины учащихся.

1.2. Цель и задачи программы

Программа по фитнес-аэробике «Наш стиль» ставит своей **целью** формирование у детей и подростков устойчивой потребности в регулярных занятиях фитнес-аэробикой, популяризацию ценностей здорового образа жизни, развитие спорта высших достижений.

Реализация поставленной цели предполагает решение ряда задач.

Образовательные (предметные) задачи:

✓ освоить базовые знания и общие представления о физической культуре, её истории и современном состоянии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;

✓ сформировать представление о фитнес-аэробике как виде спорта, истории и перспективах её развития, дисциплинах.

✓ обучать навыкам и умениям физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий фитнес-аэробикой;

✓ обогатить двигательный опыт занимающихся посредством изучения различных стилей хип-хопа;

✓ развивать координационные способности, физические качества (силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость), точность воспроизведения движений, ритма, скорости, согласованности движений, ориентации в пространстве;

✓ повысить функциональные возможности основных жизнеобеспечивающих систем организма;

✓ содействовать развитию познавательных-психических процессов (внимания, памяти, мышления).

Личностные задачи:

✓ воспитывать чувство гордости за свою родину, желания внести посильный вклад в спортивные победы России;

✓ сформировать разносторонне физически развитую личность, готовую к активной творческой самореализации;

✓ воспитывать осознанное отношение к тренировкам, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

✓ сформировать умения использовать ценности физической культуры и в частности средства фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного досуга;

✓ воспитывать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в ходе тренировочной и соревновательной деятельности;

✓ развивать эстетический вкус, наслаждение от выполненной работы;

✓ сформировать навык противодействия влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности в пределах своих возможностей.

Метапредметные задачи:

✓ сформировать способности принимать и сохранять цели и задачи спортивной деятельности, самостоятельно искать средства их осуществления в изменяющихся условиях;

✓ сформировать умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

✓ обучать навыкам продуктивного сотрудничества в команде;

✓ воспитывать готовность конструктивно разрешать конфликтные ситуации, находить компромиссы в процессе принятия общих решений;

✓ развивать рефлексивные и самооценочные умения анализировать причины успеха или неудач, способности конструктивно действовать в ситуациях неуспеха.

**1.3. Содержание программы
Учебно-тематический план 1 года обучения**

№ п/п	Раздел, тема	количество часов			Формы аттестаци и/ контроля
		всего	теор. занят ия	практ. заняти я	
Теоретическая подготовка		6			
1	Основы физической культуры и спорта	2	2	-	Опрос
2	Основы здорового образа жизни.	2	2	-	Опрос

	Гигиенические требования к проведению занятий				
3	Основы спортивной медицины	2	2	-	Опрос
<i>Физическая подготовка</i>		26			
1	Общая физическая подготовка: строевые и общеразвивающие упражнения	16	-	16	Показ элементов
2	Специальная физическая подготовка	10	-	10	Показ элементов
<i>Избранный вид спорта</i>		94			
1	Техническая подготовка	40	-	40	Демонстрация
	Специальная двигательная подготовка	40	-	40	Демонстрация
2	Психологическая подготовка спортсмена	2	2	-	Собеседование
3	Восстановительные мероприятия	4	-	4	
4	Соревновательная деятельность	8	-	8	Участие в соревнованиях
<i>Специфика вида</i>		14			
1	Акробатическая подготовка	14	-	14	Демонстрация
<i>Аттестация</i>		4			
1	Промежуточная аттестация в форме контрольных испытаний	2	-	2	Сдача нормативов
2	Итоговая аттестация в форме контрольных испытаний	2	-	2	Сдача нормативов
Итого:		144	8	136	

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Раздел, тема	количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теор. занятия	практ. занятия	
<i>Теоретическая подготовка</i>		4			
1	Основы здорового образа жизни. Гигиенические требования к проведению занятий	2	2	-	Опрос
2	Основы спортивной медицины	2	2	-	Опрос
<i>Физическая подготовка</i>		26			

1	Общая физическая подготовка: строевые и общеразвивающие упражнения	16	-	16	Показ элементов
2	Специальная физическая подготовка	10	-	10	Показ элементов
<i>Избранный вид спорта</i>		96			
1	Техническая подготовка	40	-	40	Демонстрация
	Специальная двигательная подготовка	40	-	40	Демонстрация
2	Психологическая подготовка спортсмена	2	2	-	Собеседование
3	Восстановительные мероприятия	4	-	4	
4	Соревновательная деятельность	10	-	10	Участие в соревнованиях
<i>Специфика вида</i>		14			
1	Акробатическая подготовка	14	-	14	Демонстрация
<i>Аттестация</i>		4			
1	Промежуточная аттестация в форме контрольных испытаний	2	-	2	Сдача нормативов
2	Итоговая аттестация в форме контрольных испытаний	2	-	2	Сдача нормативов
Итого:		144	6	138	

Содержание учебного плана 1 год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Основы физической культуры и спорта.

Теория. Роль и значение физической культуры и спорта в укреплении здоровья, профилактике заболеваний, сохранении творческой активности и долголетия. Определение фитнес-аэробики как вида спорта, история возникновения, перспективы развития в России и на международной арене. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Дисциплины фитнес-аэробики. Правила HIP HOP UNITE.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Тема 2. Основы здорового образа жизни. Гигиенические требования к проведению занятий.

Теория. Содержание понятий «здоровье», «здоровый образ жизни». Структурные компоненты здорового образа жизни (рациональное питание, режим дня, тренировка иммунитета и закаливание организма, отсутствие

вредных привычек, оптимальный двигательный режим). Особенности питания в процессе спортивных тренировок, энергозатраты при физических нагрузках. Гигиенические требования к проведению занятий фитнес-аэробикой: личная гигиена, гигиена одежды и обуви, гигиена помещения.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Тема 3. Основы спортивной медицины.

Теория. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на состояние органов и систем организма. Способы оценки функционального состояния спортсменов. Самоконтроль спортсмена.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Раздел 2. Физическая подготовка.

Тема 1. Общая физическая подготовка

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения: Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота. Расчет.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги, построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд обозначение шага на месте. Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег.

Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагом (приставные, шаги галопа), прыжками.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения без предметов.

Для рук: поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лёжа; в упоре лёжа, с отведением ноги (поочерёдно правой и левой), назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стены), в висах (подтягивание в висе лёжа, в различных хватах).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочерёдные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, полукруговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперёд, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперёд, назад, с поворотом туловища в различных стойках, сидя на полу, гимнастической скамейке.

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения лёжа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнёром. Поднимания туловища до прямого угла в седее и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, сидя с закреплёнными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полу приседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперёд или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперёд, назад, в стороны, вперед наружу (и внутрь), назад-наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками.

Движения ног в горизонтальной плоскости (из и.п. «стойка на одной», другая вперед – к низу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения парами: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

Упражнения с предметами.

С набивными мячами (вес 1-3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной

рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты, круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями (вес 0,5-1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями (гантели в обеих руках).

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке – сгибание рук с поочерёдным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки по скамейке вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочерёдные махи ногами; стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседание на одной или обеих ногах. Из стойки на одной ноге, другая на рейке – наклоны вперёд, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге. Из положения лёжа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Упражнения из других видов спорта.

Лёгкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно переселённой местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин). Кроссы от 500 до 1500м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100м) с низкого и высокого старта.

Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

Подвижные и спортивные игры: эстафеты с бегом и прыжками, преодоление препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

Тема 2. Специальная физическая подготовка

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика:

Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

Наклоны вперёд, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперёд, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; упражнения вдвоём (с

сопротивлением), сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 с.).

Примечание: упражнения на растяжку включаются в каждый урок.

Упражнение на совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 с., за 8 с., и т.д.). Эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и другие предметы.

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек.

Прыжки в глубину с высоты 30-40 см. в темпе, отскок на жёсткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.).

Упражнения на развитие координации движений.

Выполнение комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые элементы хип-хопа. Выполнение отдельных элементов в усложнённых условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Раздел 3. Избранный вид спорта

Тема 1. Техническая и специальная двигательная подготовка.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика: разучивание, закрепление, отработка базовых элементов хип-хопа, дэнсхола, брейкданса, построение на их основе тренировочных комбинации и соревновательной композиции в целом.

Основные элементы Hip-hop

Old school: - wop wop, smurf, prap, guchi, Rambo, cabbage patch.

Middle school: running man, criss cross, Roger rabbit, bizz marki, to the top, steve martin, bart simpson, party machine, spunch bob.

New school: monastery, atl storm, Brooklyn bounce, walk it out, bankhead bounce, cat daddy, hit dem folk, dougie, stanky leg, nay nay, whip, throat walk.

Основные элементы Dancehall

Old school: bogle dance, bogle walk, hotti hotti bogle, zip it up, world dance, labba labba, della move, bengeleng, LOY, urkle dance, see you 200, pop youh collar, tatti, back to basic.

Middle school: willy bounce, wacky dip, row di boat, sesami street, get jiggy, summer bounce, pon di cloud, pon di river, badda wave, weddy weddy, chacka dance, Scooby doo, japan bounce, footloose, crazy hype, slam dem, cut dem off.

New school: difficult, fly ova dem, genius slap, keep quiet, all about the feeling, unknown feeling, ziggy, cho blo wow, cho blo shot, top track, ally, feel so, look good, so we bad, burry dem, worry dem, bad appearance, million shooter, dead trigger.

Основные элементы BreakDance:

Flare/Delasal (флай) - вращение ног по кругу, с поочерёдной сменой рук.

Windmill (гелик) - вращение на полу с широко разведёнными ногами за счёт маховых движений ног.

Munchmill (бочка) - схожа с геликом, но переворачивание происходит прыжком при помощи скрещенных и прижатых к груди ног.

Headspin - вращение на голове при помощи рук.

Ninety-nine (свеча) - вращение на прямой руке.

Two-thousand - вращение на двух руках.

Swipe - вращение тела на 180 градусов вокруг горизонтальной оси с отталкиванием от пола одной или двумя ногами и сменой опорной руки.

Turtle (черепашка) - горизонтальное вращение тела на согнутых руках, которые упираются локтями в туловище.

Air Flare - движением рук, он очень схож с элементом Swipe, но главная особенность заключается в том, что ноги не входят в контакт с полом, они постоянно совершают маховые движения по окружности в воздухе, тем самым давая поддерживать тело в положении, близком к горизонтальному.

Cricket - элемент, схожий с Turtle, но в этом элементе вместо переноса центра тяжести тела с одного локтя на другой используется одна рука, вторая же является направляющей.

Sixsteps (шесть шагов) - состоит из шести движений ног. Руки в данном элементе являются опорой. В итоге получатся круговые пробежки ногами по полу.

Backspin - кручение на спине на 360 и более градусов с широко разведёнными или скрещёнными ногами.

Flare (флай) - элемент схож с гимнастическим элементом «даласалом», но выполняется на полу и с разведёнными ногами.

Baby freeze - фриз, схожий с Turtle, но без вращения. В отличие от Turtle, голова опущена и одно колено. Разновидности: open baby freeze, close baby freeze, baby gun

Air baby freeze - стойка на чуть согнутой руке с поставленным на локоть коленом.

Тема 2. Психологическая подготовка.

Теория: Овладение приёмами саморегуляции психических состояний: успокаивающая и активизирующая разминка, дыхательные упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующая тренировка, успокаивающий и активизирующий самомассаж, подчинение самоприказу.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Тема 3. Восстановительные мероприятия

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика: Упражнения на расслабление и восстановление дыхания. Корректирующие упражнения для позвоночника, суставов и стопы. Психорегулирующая и идеомоторная тренировки. Массаж, спортивные растирки.

Тема 4. Соревновательная деятельность.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика: спортсмены принимают участие в соревнованиях муниципального, регионального, федерального и всероссийского уровней (не менее 4 соревнований в год).

Раздел 4. Специфика вида.

Акробатическая подготовка.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика: разучивание акробатических упражнений:

- акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полу-перевороты, сальто);

- балансирования (сохранение равновесия при неустойчивом положении, упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравнивание одного или нескольких партнеров – хватки, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды);

- бросковые упражнения (броски и ловля партнера, соскоки).

Раздел 5. Аттестация.

Тема 1. Промежуточная аттестация в форме контрольных испытаний.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика: выполнение контрольных нормативов по фитнес-аэробике.

Тема 2. Итоговая аттестация в форме контрольных испытаний.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика: выполнение контрольных нормативов по фитнес-аэробике.

Содержание учебного плана

2 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Основы здорового образа жизни. Гигиенические требования к проведению занятий.

Теория. Структурные компоненты здорового образа жизни (рациональное питание, режим дня, тренировка иммунитета и закаливание организма, отсутствие вредных привычек, оптимальный двигательный режим). Особенности питания в процессе спортивных тренировок, энергозатраты при физических нагрузках. Гигиенические требования к проведению занятий фитнес-аэробикой: личная гигиена, гигиена одежды и обуви, гигиена помещения.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Тема 2. Основы спортивной медицины.

Теория. Повторение сведений об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на состояние органов и систем организма. Способы оценки функционального состояния спортсменов. Самоконтроль спортсмена.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Раздел 2. Физическая подготовка.

Тема 1. Общая физическая подготовка

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения: Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота. Расчет.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги, построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд обозначение шага на месте. Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег.

Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагом (приставные, шаги галопа), прыжками.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения без предметов.

Для рук: поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочерёдные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лёжа; в упоре лёжа, с отведением ноги (поочерёдно правой и левой), назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стены), в висах (подтягивание в висе лёжа, в различных хватах).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочерёдные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, полукруговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперёд, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперёд, назад, с поворотом туловища в различных стойках, сидя на полу, гимнастической скамейке.

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения лёжа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнёром. Поднимания туловища до прямого угла в седее и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, сидя с закреплёнными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полу приседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперёд или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперёд, назад, в стороны, вперед наружу (и внутрь), назад-наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками.

Движения ног в горизонтальной плоскости (из и.п. «стойка на одной», другая вперед – к низу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения парами: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

Упражнения с предметами.

С набивными мячами (вес 1-3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты, круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями (вес 0,5-1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные

движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями (гантели в обеих руках).

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке – сгибание рук с поочерёдным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки по скамейке вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочерёдные махи ногами; стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседание на одной или обеих ногах. Из стойки на одной ноге, другая на рейке – наклоны вперёд, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге. Из положения лёжа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Упражнения из других видов спорта.

Лёгкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно переселённой местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин). Кроссы от 500 до 1500м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100м) с низкого и высокого старта.

Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

Подвижные и спортивные игры: эстафеты с бегом и прыжками, преодоление препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

Тема 2. Специальная физическая подготовка

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика:

Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

Наклоны вперёд, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперёд, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; упражнения вдвоём (с сопротивлением), сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 с.).

Примечание: упражнения на растяжку включаются в каждый урок.

Упражнение на совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 с., за 8 с., и т.д.).

Эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и другие предметы.

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек.

Прыжки в глубину с высоты 30-40 см. в темпе, отскок на жёсткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.).

Упражнения на развитие координации движений.

Выполнение комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые элементы хип-хопа. Выполнение отдельных элементов в усложнённых условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Раздел 3. Избранный вид спорта

Тема 1. Техническая и специальная двигательная подготовка.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика: закрепление, отработка базовых элементов хип-хопа, дэнсхола, брейкданса, построение на их основе тренировочных комбинации и соревновательной композиции в целом.

Закрепление основных элементов Hip-hop

Old school: - wop wop, smurf, prap, guchi, Rambo, cabbage patch.

Middle school: running man, criss cross, Roger rabbit, bizz marki, to the top, steve martin, bart simpson, party machine, spunch bob.

New school: monastery, atl storm, Brooklyn bounce, walk it out, bankhead bounce, cat daddy, hit dem folk, duggie, stanky leg, nay nay, whip, throat walk.

Закрепление основных элементов Dancehall

Old school: bogle dance, bogle walk, hotti hotti bogle, zip it up, world dance, labba labba, della move, bengeleng, LOY, urkle dance, see you 200, pop youh collar, tatti, back to basic.

Middle school: willy bounce, wacky dip, row di boat, sesami street, get jiggy, summer bounce, pon di cloud, pon di river, badda wave, weddy weddy, chacka dance, Scooby doo, japan bounce, footloose, crazy hype, slam dem, cut dem off.

New school: difficult, fly ova dem, genius slap, keep quiet, all about the feeling, unknown feeling, ziggy, cho blo wow, cho blo shot, top track, ally, feel so, look good, so we bad, burry dem, worry dem, bad appearance, million shooter, dead trigger.

Закрепление основных элементов BreakDance:

Flare/Delasal (флай) - вращение ног по кругу, с поочерёдной сменой рук.

Windmill (гелик) - вращение на полу с широко разведёнными ногами за счёт маховых движений ног.

Munchmill (бочка) - схожа с геликом, но переворачивание происходит прыжком при помощи скрещенных и прижатых к груди ног.

Headspin - вращение на голове при помощи рук.

Ninety-nine (свеча) - вращение на прямой руке.

Two-thousand - вращение на двух руках.

Swipe - вращение тела на 180 градусов вокруг горизонтальной оси с отталкиванием от пола одной или двумя ногами и сменой опорной руки.

Turtle (черепашка) - горизонтальное вращение тела на согнутых руках, которые упираются локтями в туловище.

Air Flare - движением рук, он очень схож с элементом **Swipe**, но главная особенность заключается в том, что ноги не входят в контакт с полом, они постоянно совершают маховые движения по окружности в воздухе, тем самым давая поддерживать тело в положении, близком к горизонтальному.

Cricket - элемент, схожий с **Turtle**, но в этом элементе вместо переноса центра тяжести тела с одного локтя на другой используется одна рука, вторая же является направляющей.

Sixsteps (шесть шагов) - состоит из шести движений ног. Руки в данном элементе являются опорой. В итоге получатся круговые пробежки ногами по полу.

Backspin - кручение на спине на 360 и более градусов с широко разведёнными или скрещёнными ногами.

Flare (флай) - элемент схож с гимнастическим элементом «даласалом», но выполняется на полу и с разведёнными ногами.

Baby freeze - фриз, схожий с **Turtle**, но без вращения. В отличие от **Turtle**, голова опущена и одно колено. Разновидности: open baby freeze, close baby freeze, baby gun

Air baby freeze - стойка на чуть согнутой руке с поставленным на локоть коленом.

Тема 2. Психологическая подготовка.

Теория: Овладение приёмами саморегуляции психических состояний: успокаивающая и активизирующая разминка, дыхательные упражнения, идеомоторная тренировка, психорегулирующая тренировка, успокаивающий и активизирующий самомассаж, подчинение самоприказу.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Тема 3. Восстановительные мероприятия

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика: Упражнения на расслабление и восстановление дыхания. Корректирующие упражнения для позвоночника, суставов и стопы. Психорегулирующая и идеомоторная тренировки. Массаж, спортивные растирки.

Тема 4. Соревновательная деятельность.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика: спортсмены принимают участие в соревнованиях муниципального, регионального, федерального и всероссийского уровней (не менее 4 соревнований в год).

Раздел 4. Специфика вида.

Акробатическая подготовка.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика: разучивание акробатических упражнений:

- акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полу-перевороты, сальто);

- балансирования (сохранение равновесия при неустойчивом положении, упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравнивание одного или нескольких партнеров – хвататы, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды);

- бросковые упражнения (броски и ловля партнера, соскоки).

Раздел 5. Аттестация.

Тема 1. Промежуточная аттестация в форме контрольных испытаний.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика: выполнение контрольных нормативов по фитнес-аэробике.

Тема 2. Итоговая аттестация в форме контрольных испытаний.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика: выполнение контрольных нормативов по фитнес-аэробике.

1.4. Планируемые результаты освоения программы по фитнес-аэробике «Наш стиль» (дисциплина хип-хоп)

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

Учащийся 1 года обучения будут знать:

✓ основные понятия фитнес-аэробики;
✓ основные регуляторы нагрузки на занятиях хип-хоп аэробикой;
объективные и субъективные методы определения и корректировки нагрузки;

✓ названия основных базовых элементов хип-хопа, брейка, дэнсхола;

✓ понятие танцевального рисунка, перестроения;

✓ критерии оценки техники в фитнес-аэробике;

✓ критерий оценки артистизма в фитнес-аэробике.

Учащийся 1 года обучения будет уметь:

✓ владеть правильной техникой выполнения базовых элементов;

✓ уверенно выполнять базовые движения хип-хопа отдельно и в связках;

✓ выполнять силовые элементы;

✓ соблюдать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений;

✓ передавать эмоциональную составляющую музыки;

✓ взаимодействовать в команде.

Учащийся 2 года обучения будут знать:

✓ основные регуляторы нагрузки на занятиях хип-хоп аэробикой;
объективные и субъективные методы определения и корректировки нагрузки;

- ✓ названия основных базовых элементов хип-хопа, брейка, дэнсхола;
- ✓ понятие танцевального рисунка, перестроения;
- ✓ критерии оценки техники в фитнес-аэробике;
- ✓ критерий оценки артистизма в фитнес-аэробике.

Учащийся 2 года обучения будет уметь:

- ✓ владеть правильной техникой выполнения базовых элементов;
- ✓ уверенно выполнять базовые движения хип-хопа отдельно и в связках;
- ✓ выполнять силовые элементы с большими усилениями;
- ✓ соблюдать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений;
- ✓ передавать эмоциональную составляющую музыки;
- ✓ взаимодействовать в команде.

Личностные задачи:

- ✓ воспитание чувства гордости за свою родину, желания внести посильный вклад в спортивные победы России;
- ✓ формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации;
- ✓ воспитание осознанного отношения к тренировкам, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- ✓ формирование умения использовать ценности физической культуры и в частности средства фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного досуга;
- ✓ воспитание норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в ходе тренировочной и соревновательной деятельности;
- ✓ развитие эстетического вкуса, наслаждения от выполненной работы;
- ✓ формирование навыка противодействия влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью и безопасности в пределах своих возможностей.

Метапредметные задачи:

- ✓ формирование способности принимать и сохранять цели и задачи спортивной деятельности, самостоятельно искать средства их осуществления в изменяющихся условиях;
- ✓ формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- ✓ обучение навыкам продуктивного сотрудничества в команде;
- ✓ воспитание готовности конструктивно разрешать конфликтные ситуации, находить компромиссы в процессе принятия общих решений;
- ✓ развитие рефлексии и самооценки в ходе тренировочного и соревновательного процессов, умения анализировать причины успеха или неудач, способности конструктивно действовать в ситуациях неуспеха.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

	1 полугодие	ОП	Зимние праздники	2 полугодие	ОП	Летние каникулы	Всего в год
1-й год обучения	01.09.-30.12	17 недель	31.12.-08.01	09.01-31.05	19 недель	01.06-31.08	36 недель
Этапы образовательного процесса		1-й год обучения					
Начало учебных занятий		01 сентября					
Промежуточная аттестация		24 декабря – 15 января					
Итоговая аттестация		13 мая – 30 мая					
Окончание учебного года		31 мая					
Летние каникулы		01 июня – 31 августа					
	1 полугодие	ОП	Зимние праздники	2 полугодие	ОП	Летние каникулы	Всего в год
2-й год обучения	01.09.-30.12	17 недель	31.12.-08.01	09.01-31.05	19 недель	01.06-31.08	36 недель
Этапы образовательного процесса		2-й год обучения					
Начало учебных занятий		01 сентября					
Промежуточная аттестация		24 декабря – 15 января					
Итоговая аттестация		13 мая – 30 мая					
Окончание учебного года		31 мая					
Летние каникулы		01 июня – 31 августа					

В рамках реализации дополнительной общеразвивающей программы, учащиеся примут участие в соревновательных мероприятиях.

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки	Ответственный
1.	Открытый чемпионат и первенство Волгограда по фитнес-аэробике	Ноябрь	А.В. Палкин
2.	Фестиваль United Dance Open	Декабрь	А.В. Палкин
3.	Открытый чемпионат и первенство Волгоградской области по фитнес-аэробике	Январь	А.В. Палкин
4.	Соревнования Федерации фитнес-аэробики России 2020 года	Март	А.В. Палкин
5.	Всероссийский чемпионат Russia Hip Hop Dance Championship 2020	Март	А.В. Палкин

6.	Чемпионат и первенство России по фитнес-аэробике в 2020 году	Апрель	А.В. Палкин
7.	Чемпионат и первенство Европы по фитнес-аэробике	Май	А.В. Палкин

2.2. Условия реализации программы

Для занятий по программе требуется:

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал 9×18 м.

Спортивный инвентарь и оборудование:

- гимнастические коврики (20 шт.);
- гимнастические стенки (10 шт.);
- гимнастические скамейки (10 шт.);
- утяжелители (20 пар);
- гимнастический мат (5 шт.);

Техническое оснащение:

1. Магнитофон или музыкальный центр – 1 шт.
2. Компьютер – 1 шт.

Информационное обеспечение:

1. <https://www.minsport.gov.ru/> - сайт Министерства спорта РФ.
2. <https://edu.gov.ru/> - сайт Министерства просвещения РФ.
3. <https://ffarsport.ru/> - сайт Общероссийской общественной организации «Федерация фитнес-аэробики России».

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой.

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- ежемесячные отчёты об участии в тематических мероприятиях;
- выполнение практических заданий;
- грамоты, дипломы, сертификаты, полученные учащимися за участие в профильных мероприятиях;
- журнал посещаемости;
- протокол соревнований, контрольных тестов и упражнений;
- фото;
- отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- участие в спортивных профильных мероприятиях городского, областного и всероссийского уровней;
- результаты сдачи контрольных нормативов;
- спортивные конкурсы, праздники, открытое занятие.

2.4. Оценочные материалы

Способы проверки результатов освоения программы.
Педагогические наблюдения, использование методов специальной диагностики умений и навыков:

- контрольные занятия по завершению каждой темы (раздела)
- участие в концертных программах, отчетных концертах и авторских проектах
- соревнования различного уровня.

Критериями оценки достижений ребенка является выступление на соревнованиях различного уровня и показательные выступления команд. Оценка качества и уровня тренировочных занятий производится в процессе сдачи нормативов по ОФП и СФП (см. Приложение) и достижений в спортивных соревнованиях.

Одним из основных критериев оценки результатов занятий должны служить изменения в состоянии здоровья занимающихся - отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы (если таковы имелись) по результатам ежегодного всестороннего обследования в физкультурном диспансере.

2.5. Методические материалы

Методы обучения.

На тренировочных занятиях применяются следующие группы методов обучения:

- наглядные (метод показа отдельных элементов движения, целостный показ, демонстрация способов выполнения движения, использование зрительных ориентиров, просмотр видеоматериалов и др.);
- словесные (объяснение, убеждение, комментирование упражнения, описание, сравнение, указания, команды, беседа, анализ и др.);
- практические (повторение упражнения, выполнение движения);
- методы, направленные на развитие специальных физических качеств (повторный, переменный, соревновательный).

Формы организации образовательного процесса.

При реализации программы используются групповые, индивидуально-групповые и индивидуальные формы образовательного процесса.

Формы организации учебного занятия:

❖ по количеству детей:

- групповые.

❖ по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей:

- практические;
- теоретические;
- соревнования;
- отчетные выступления.

❖ **по дидактической цели:**

- вводное занятие;
- практическое занятие;
- анализ соревнований;
- комбинированные формы занятий;
- контрольные.

В процессе реализации программы используются разные формы занятий. Изучение теоретического материала осуществляется в форме мини-лекций или беседы. Практические занятия предполагают отработку соревновательной композиции, практические задания, оттачивание спортивных элементов, повышение спортивного мастерства.

Программа предусматривает участие занимающихся в спортивных соревнованиях по профилю фитнес-аэробика (дисциплина «хип-хоп»).

Дидактическое обеспечение программы:

1. Карточка общеразвивающих упражнений для разминки.
2. Видеозаписи выступлений учащихся.
3. «Правила судейства в фитнес-аэробике (дисциплина «хип-хоп»)».

Педагогические технологии.

Тренировка юных спортсменов подчинена общим закономерностям обучения и воспитания. При проведении занятий педагог руководствуется как *общими*, так и *специфическими* педагогическими принципами.

К первым относятся принципы систематичности и последовательности, всесторонности, сознательности, активности, ответственности, постепенности, наглядности, индивидуального подхода.

К специфическим принципам спортивной тренировки относятся:

- единство общей и специальной подготовки спортсмена (общая подготовка создает базу, на основе которой обучающиеся совершенствуются в избранном виде спорта, расширяют функциональные возможности организма, развивают морально-волевые качества; специальная подготовка обеспечивает формирование навыков и умений, связанных с особенностями спортивной деятельности);
- непрерывность тренировочного процесса (каждое последующее занятие наслаивается на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их);
- постепенное и максимальное увеличение тренировочных нагрузок (рост достижений обусловлен повышением объема и интенсивности нагрузок, усложнением требований).

На занятиях используются следующие *педагогические технологии*:

- педагогические технологии на основе личностной ориентации образовательного процесса (педагогика сотрудничества, внутреннего самосознания и раскрытия личности);
- технология само развивающего обучения.

Алгоритм учебного занятия.

Алгоритм учебного занятия включает следующие этапы:

- мотивация (зачем мне ученику нужно это занятие)

- предъявление теоретического материала (в виде мини-лекции или беседы) теоретического материала;
- выполнение практических заданий (на закрепление полученных знаний);
- рефлексия (чему научились/что узнали/как к этому относимся/как будем использовать новое знание).

2.6. Список литературы

Основная учебная литература:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. М.: СпортАкадемПресс, 2002. 304 с.
2. Гончарова Н.В. Современные оздоровительные технологии в физкультурно-спортивной деятельности. Учебное пособие. М.: Планета, 2015. 144с.
3. Горцев Г.В. Энциклопедия здорового образа жизни / Г.В. Горцев. М.: Вече, 2001. 464 с.
4. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Оздоровительный фитнес для детей и взрослых на специальных мячах: Учебно-методическое пособие. Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2004 86 с.
5. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. М.: RETORIKA-A, 2001. 560 с.
6. Зайцев Г.К. Валеология. Культура здоровья: Кн. для учителей и студ. пед. спец. / Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев. Самара, 2003. 272 с.
7. Зайцева Г.А., Медведева О.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях. М.: Физкультура и Спорт, 2007. 104 с.
8. Ким Н.К. Фитнес и аэробика. М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2001. 176 с.
9. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: в 2 тт. М: Федерация аэробики России, 2002. 216 с.
10. Маринина М.Г. Формирование основ культуры здоровья младших школьников: дис. ... канд. пед. наук / М.Г. Маринина. Волгоград, 2004.
11. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. 384 с.
12. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры. М.: ТВТ Дивизион, 2009. 192 с.
13. Степанова О.А. Игровые оздоровительные технологии в начальной школе / О.А. Степанова // Нач. школа плюс До и После. 2002. № 12. С. 27–35.
14. Теория и методика физического воспитания. Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Под общей ред. Т.Ю. Круцевич. Киев: Издательство «Олимпийская литература», 2003. // Том 1. / Общие основы теории и методики физического воспитания. 423 с.
15. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / Под. Ред. С.П. Евсеева. М.: Советский спорт, 2004

16. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий. М.: «Коммерческие технологии», 2001. 316 с.

17. Фитнес-аэробика. Примерные программы спортивной подготовки. М., 2009. 67 с.

18. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес. / Перевод с англ. А. Ященко. Киев: «Олимпийская литература», 2000. 367 с.

Дополнительная учебная литература:

1. Вайнер Э.Н. Валеология: учеб. для вузов / Э.Н. Вайнер. М.: Флинта: Наука, 2001. 416 с.

2. Васильева О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов М.: Академия, 2001. 352 с.

3. Гончарова Н.В. Формирование культуры профессионального здоровья будущего учителя: дис. ... канд. пед. наук / Н.В. Гончарова. Волгоград, 2005.

4. Горячев В. Здоровье – категория педагогическая / В. Горячев // Нар. образование. 1999. № 9. С. 219–231.

5. Гребенюк О.С. Основы педагогики индивидуальности: учеб. пособие / О.С. Гребенюк, Т.Б. Гребенюк; Калинингр. ун-т. – Калининград, 2000. – 572 с.

6. Думбай, Н.В. Физиологические основы валеологии, труда и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.В. Думбай, К.Е. Бугаев. Ростов н/Д.: ЦВВР, 2000. 128 с.

7. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.М. Казин [и др.]. М.: ВЛАДОС, 2000. 192 с.

Литература для учащихся:

1. Слуцкер О.С., Полухина Т.Г., Козырев В.С. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики. М.: 2011. 133 с.

2. ФИТНЕС И АЭРОБИКА - книги, методические пособия, обучающее видео - [Электронный ресурс] <http://www.e-fenix.ru> (дата обращения: 06.08.2013).

Литература для родителей:

1. Левченкова Т.В., Сверчкова О.Ю. Малыши на мячах. М.: ННОУ «Учебно-оздоровительный центр «Фитбол», 2007. 126 с.

2. Лисицкая Т.С. Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе. 2013. [Электронный ресурс] <http://spo.1september.ru> (дата обращения: 06.08.2013).

Паффенбартер Р.С. Здоровый образ жизни / Р.С. Паффенбартер, Э. Ольсен. Киев: Олимпийская литература, 1999.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП по фитнес-аэробике

№	Контрольные упражнения	Этапы подготовки		
		Начальной подготовки		
		До 1 года	Свыше года	
		1	2	3
ОФП:				
1	Кросс 1 км.	Без учета времени	6.20	6.10
2	Бег на 30 метров, сек.	5.0	5.7	6.2
3	«Пистолет»	-	2	4
СФП:				
№	Год обучения	1	2	3
1	Челночный бег 3*10 метров, сек.	8.6	9.2	9.9
2	Прыжок в длину с места	125	155	175
3	Отжимания	5	8	10
4	Пресс-подъёмы за 1 мин.	20	30	35
5	Наклон вперёд из положения сидя, см.	0	5	8
6	Шпагат		1	2
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
1	Освоение базовых элементов Old School	+	+	+
2	Освоение базы Middl, New School	+	+	+
3	Освоение базовых стэпов Дэнсхола	+	+	+
4	Освоение основных элементов Брейка		+	+
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
1	Техника безопасности	+	+	+
2	Правила HIP HOP UNITE	+	+	+