НАЗВАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Хип-хоп аэробика»

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5 лет

ПЕДАГОГ

Регина Ринатовна Файрузова

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ

7-15 лет

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ НА ИЗУЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1404 часа

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

Пока в активно растущем организме формируются все важнейшие системы, закладываются основы хорошего здоровья, важно добавлять физическую активность.
5 причин отдать ребёнка в объединение «ХИП-ХОП аэробика»
1. Развитие памяти и интеллекта. Разучивание связок, движений и шагов тренирует память. Совершенствуются координация и выдержка, инициативность и самостоятельность.
2. Возможность получить профессиональную спортивную карьеру в любом возрасте. В спорте часто есть определённые ограничения: развитие в каких-то сферах необходимо начинать не позднее 5-6 лет, например. В танцевальном спорте таких границ нет: ребёнок может начать развиваться и в 9, и в 13 лет — и это не помешает ему выходить на соревнования, получать спортивные разряды.
3. Концентрация. С помощью танцев ребёнок учится ловить себя в моменте, развивая контроль над своим телом и работая над чётко определённой задачей.
4. Творчество. Танцы растят в ребёнке оригинальность, индивидуальность. Он остаётся открыт к изменениям, принимает новое, нестандартно мыслит — и это не раз пригодится в обучении, работе и жизни в целом.
5. Стать. Красивая осанка, фактура и походка — результат танцевального спорта, который обязательно становится заметен через пару месяцев занятий.
Танцы, помимо этого, лучшим образом влияют на все группы мышц и на многие системы: дыхательную, сердечно-сосудистую, нервную. Танцевальный спорт менее травматичен, чем обычный, а дети, как правило, испытывают к нему больший интерес и увлечённость.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель программы: приобщение детей к искусству улично-современного танца, развитие их художественного вкуса, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер в молодежной культуре посредством занятий в танцевальном коллективе.
Задачи программы:
1 год обучения

Личностные (воспитательные):
- сформировать общественную активность личности, ее гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме;
- воспитать морально-волевые и нравственно-эстетические качества обучающихся, потребность личности в здоровом образе жизни;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- приобщать обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям.

Метапредметные (развивающие):
- развивать мотивацию к занятиям хип-хоп аэробики, к созданию необходимых условий для укрепления физического и нравственного здоровья;
- развивать интеллектуальные навыки и опыт межличностного общения;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки обучающихся.

Предметные (обучающие):
- выявить задатки и способности детей;
- формировать систему специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;
- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий в сочетании, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других;
- развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести.

2 год обучения

Личностные (воспитательные):

- способствовать развитию творческих способностей детей, их духовному, нравственному физическому совершенствованию;
- сформировать навыки здорового образа жизни;
- воспитать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;

Метапредметные (развивающие):

- развивать потребности обучающихся в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, а также физические качества личности, такие как, сила, гибкость, быстрота, выносливость, координация, прыгучесть и равновесие;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшения работоспособности детского организма;
- учить моделировать упражнения, танцевальные шаги и упражнения с предметами в процессе двигательной активности.

Предметные (обучающие):

- осуществлять подготовку квалифицированных танцоров в сборную города по хип-хоп аэробики, освоение и выполнение разрядных требований;
- обеспечивать осознанное овладение движениями, усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель-результат»;
- укреплять здоровье и всестороннее развивать физические качества юных спортсменов, повышать уровень культуры движений;
- приобретать физическую подготовленность и соревновательный опыт.

3 год обучения

Личностные (воспитательные):

- ознакомление учащихся с истоками современного танца (история развития Street-dance)
- способствовать развитию творческих способностей детей, их духовному, нравственному физическому совершенствованию;
- сформировать навыки здорового образа жизни;
- воспитать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;

Метапредметные (развивающие):

- развивать потребности обучающихся в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, а также физические качества личности, такие как, сила, гибкость, быстрота, выносливость, координация, прыгучесть и равновесие;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшения работоспособности детского организма;
- учить моделировать упражнения, танцевальные шаги и упражнения с предметами в процессе двигательной активности.

Предметные (обучающие):

- осуществлять подготовку квалифицированных танцоров в сборную города по хип-хоп аэробики, освоение и выполнение разрядных требований;
- обеспечивать осознанное овладение движениями, усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель-результат»;
- укреплять здоровье и всестороннее развивать физические качества юных спортсменов, повышать уровень культуры движений;
- приобретать физическую подготовленность и соревновательный опыт.

4 год обучения

Личностные (воспитательные):

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни через занятия хип-хоп аэробики;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения посредствам, избранных ребенком, дополнительных занятий физической культурой;
- развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей посредствам совместных подвижных игр;
- способствовать навыкам сотрудничества со сверстниками, умению не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в разных игровых заданиях;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах через тренировочные задания

Метапредметные (развивающие):

- развивать потребности обучающихся в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, а также физические качества личности, такие как, сила, гибкость, быстрота, выносливость, координация, прыгучесть и равновесие;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшения работоспособности детского организма;
- учить моделировать упражнения, танцевальные шаги и упражнения с предметами в процессе двигательной активности.
- раскрытие творческой индивидуальности учащихся;
- формирование умения передавать стиль и манеру исполнения различных стилей, создавать яркие сценические образы;

Предметные (обучающие):
- ознакомление учащихся с истоками современного танца (история развития Street-dance)
- осуществлять подготовку квалифицированных танцоров в сборную города по хип-хоп аэробики, освоение и выполнение разрядных требований;
- обеспечивать осознанное овладение движениями, усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель-результат»;
- укреплять здоровье и всестороннее развивать физические качества юных спортсменов, повышать уровень культуры движений;
- приобретать физическую подготовленность и соревновательный опыт.

5 год обучения

Личностные (воспитательные):
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни через занятия хип-хоп– аэробики;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения посредствам, избранных ребенком, дополнительных занятий физической культурой;
- воспитание умения распознавать «прекрасное» и «безобразное» в общем потоке современной индустрии; привитие бытовой и сценической культуры.
- развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей посредствам совместных подвижных игр;
- способствовать навыкам сотрудничества со сверстниками, умению не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в разных игровых заданиях;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах через тренировочные задания

Метапредметные (развивающие):
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшения работоспособности детского организма;
- учить моделировать упражнения, танцевальные шаги и упражнения с предметами в процессе двигательной активности.
- раскрытие творческой индивидуальности учащихся;
- формирование умения передавать стиль и манеру исполнения различных стилей, создавать яркие сценические образы;
- развитие физической выносливости и силы, силы духа;

Предметные (обучающие):
- освоение техники различных стилей Street-dance, обучение основам свободной импровизации;
- осуществлять подготовку квалифицированных танцоров в сборную города по хип-хоп аэробики, освоение и выполнение разрядных требований;
- обеспечивать осознанное овладение движениями, усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель-результат»;
- укреплять здоровье и всестороннее развивать физические качества юных спортсменов, повышать уровень культуры движений;
- приобретать физическую подготовленность и соревновательный опыт.
- Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.

ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ

1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физ. упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.
Терминология аэробики, элементы техники, основы музыкальной грамоты.
Психологическая, моральная, волевая подготовка спортсмена. Воспитательная работа
История возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили.
1. «Old school»
2. «Groovin»
3. «House»

Танец-отражение музыки с помощью движения. Принципы движений хип-хоп-аэробики.
1. «Изоляция»
2. «Оппозиция»
3. «Противодвижение»

Композиции хип-хоп-аэробики.
Стретчинг.
1. Упражнения на гибкость.
2. Упражнения на растягивание

ОФП и СПФ
Правила соревнований, их организация и поведение
Разбор проведенных соревнований. Инструкторская и судейская практика.

2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физ. упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.
Терминология аэробики, элементы техники, основы музыкальной грамоты.
Психологическая, моральная, волевая подготовка спортсмена. Воспитательная работа
История возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили.
1. «Old school»
2. «Groovin»
3. «House»
4. « New school»
5. «Popping»
6. «Locking»

7. «Dancehall»
8. «Vogue»
Танец-отражение музыки с помощью движения. Принципы движений хип-хоп-аэробики.
1. «Изоляция»
2. «Оппозиция»
3. «Противодвижение»
4. «Мультипликация»
Композиция хип-хоп-аэробики.
Стретчинг.
1. Упражнения на гибкость.
2. Упражнения на растягивание
ОФП и СПФ
Правила соревнований, их организация и поведение
Разбор проведенных соревнований. Инструкторская и судейская практика.

3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физ. упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.
Терминология аэробики, элементы техники, основы музыкальной грамоты.
История возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили.
1. «Old school»
2. «Groovin»
3. «Locking»
4. «New School»
5. «Vogue»
6. «Dancehall»
7 «Popping»
8. «Break
Освоение стилей
Танец-отражение музыки с помощью движения. Принципы движений хип-хоп-аэробики.
1. «Изоляция»
2. «Оппозиция»
3. «Противодвижение»
4. «Мультипликация»
Композиции хип-хоп-аэробики.
Составление композиций
Освоение рутин
Стретчинг.
1. Упражнения на гибкость.
2. Упражнения на растягивание
ОФП и СПФ
Правила соревнований, их организация и поведение
Разбор проведенных соревнований. Инструкторская и судейская практика.
Освоение, повторение принципов импровизации
Прогоны, батлы, джемы
Актерское мастерство

4-5-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физ. упражнений. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.
Терминология аэробики, элементы техники, основы музыкальной грамоты.
История возникновения хип-хоп-аэробики, основные стили.
1. «Old school»

2. «Groovin»
3. «Locking»
4. «New School»
5. «Vogue»
6. «Dancehall»
7 «Popping»
8. «Break
Освоение стилей
Танец-отражение музыки с помощью движения. Принципы движений хип-хоп-аэробики.
1. «Изоляция»
2. «Оппозиция»
3. «Противодвижение»
4. «Мультипликация»
Композиции хип-хоп-аэробики.
Составление композиций
Освоение рутин
Стретчинг.
1. Упражнения на гибкость.
2. Упражнения на растягивание
ОФП и СПФ
Правила соревнований, их организация и поведение
Разбор проведенных соревнований. Инструкторская и судейская практика.
Освоение, повторение принципов импровизации
Прогоны, батлы, джемы
Актерское мастерство

ПЕРИОДИЧНОСТЬ И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Освоение программы предусматривает проведение вводного (стартового), текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

1. Стартовый (вводный) контроль проводится с обучающимися 1-го года обучения с целью установление исходного уровня знаний, умений, навыков, сформированности компетенций обучающихся в начале образовательного процесса. Входной контроль проводится по следующим критериям: владение первоначальными умениями передачи, поиска, преобразования, хранения информации, использование компьютера; владение терминологией по предмету деятельности. Контроль проводится в форме собеседования.

2. Текущий контроль (отслеживание качества освоения содержания программного материала в процессе обучения по темам, по разделам, блокам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программ.)

3. Промежуточная аттестация проводится два раза в год: в декабре по разделам, блокам программы, в мае - по определению соответствия знаний и умений прогнозируемым результатам учебного года в форме тестирования и создания телевизионной программы "Свои".

4. Итоговая аттестация обучающихся (заключительная проверка знаний, умений и навыков) проводится по завершению освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в целях определения соответствия знаний и умений планируемым результатам в форме презентации сюжетов: рассказ этапов подготовки телевизионной передачи к эфиру (на примере передачи «Свои»), представление самостоятельно отснятых сюжетов.

5. Уровень воспитанности обучающихся определяется в начале и конце учебного года при помощи наблюдений по следующим показателям: отношение к познавательной деятельности, отношение к обществу, отношение к ЗОЖ, культура поведения. Результаты фиксируются в карте контроля уровня воспитанности обучающихся.

НОРМАТИВНАЯ БАЗА И УМК

Нормативно-правовые документы

1. Конвенция ООН «О правах ребенка» № 44/25 от 20 ноября 1989 г. Ратифицирована Постановлением Верховного Совета СССР от 13 июня 1990 г. № 1559–1. – М., 2005;
2. Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года,— М.: Эксмо, 2013.— 63 с.
3. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р)
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. п 09-3242)
7. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»

9. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 4 июля 2014 года;
10. Закон Республики Башкортостан «Об образовании»: принят Государственным Собранием - Курултаем Республики Башкортостан 27.06. 2013г.
11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
12. Государственная программа «Развитие образования Республики Башкортостан»
13. Письмо Министерства образования и науки РФ, департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 г. №06-1844.
14. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ N 996-р от 29.05.2015. [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html
15. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеского центра спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан от 17.04.2020 года

Основная литература

1. Конорова Е.В. «Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства», Москва 2020.
2. Судейский информационный справочник - учебно-методическое пособие Общероссийской танцевальной организации(ОРТО) Федерации современных танцев России, издание 2-е, переработанное и дополненное.
3. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - м.: Физкультура и спорт, 2018.
4. Крылова, О. Н., Бойцова, Е. Г. Технология формирующего оценивания в современной школе: [Текст] учебно-методическое пособие / О. Н. Крылова, Е. Г. Бойцова. – СПб. КАРО, 2015. - 128 с. – (Петербургский вектор внедрения ФГОС ООО).
5. Вавиленко Л.И. «Методическая разработка «Импровизация, как средство развития лексики при постановке танца в современной хореографии»
6. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Учебное пособие для студентов вузов физической культуры под ред. Е.Б. Мякличенко и М.П. Шестакова. М.: СпортАкадемПресс, 2019.
7. Международные технические правила хип-хоп 2020-2021г

Дополнительная литература для педагога

1. «Вестник танцевальной жизни» - официальное издание танцевального совета Unesco в России
2. Якунина Е.И. «Из опыта работы педагогов дополнительного образования хореографических коллективов. Практические советы», Москва, 2003.
8. Богданов Г. Работа над танцевальной речью. «Я вхожу в мир искусств» - №4-2006.
9. Бочкарева Н.И. Ритмика и хореография: Учебно-методический комплекс для хореографических отделений школ искусств, КГАКиИ 2000-101С.
10. Буйлова Л.Н. Жизнь в танце. Внешкольник №10-2001.Субботинский Е.В. «Ребенок открывает мир», Москва, 1991.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Алексеева В. В. Что такое искусство? — М., 2001.
2. Выготский Л. С. Психология искусства. — М., 2007.

Интернет – ресурсы

1. http://www.drakoni.ru/hiphop28.html
2. http://dancedb.ru/hip-hop/education/video/81/
3. http://www.youtube.com/watch?v=Akdx_mUESJE
4. http://xn--80ajiln2ae3adk3b.xn--p1ai/%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA-%D0%BF%D0%BE-%D1%85%D0%B8%D0%BF-%D1%85%D0%BE%D0%BF%D1%83-%D1%81%D0%BC%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%82%D1%8C-%D0%BE%D0%BD%D0%BB%D0%B0%D0%B9%D0%BD/
11. http://video-dance.ru/sovremennie/hip-hop/3863-samouchitel-po-hip-hopu.html