



ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «Старт» ГОРОДА ТЮМЕНИ

ул. Ставропольская, 5/2, г. Тюмень, 625062

тел/факс.: (3452)21-43-34

Принята на заседании
педагогического совета
МАУ ДО ДЮЦ «Старт»
города Тюмени
Протокол №1 от 16.09.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО ДЮЦ «Старт»
города Тюмени
Лесникова О.А.
Приказ № 2400
« 16 » 09 2020г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по хип-хоп аэробике**

Срок реализации программы: 2 месяца
Уровень программы: ознакомительный
Возраст обучающихся: 7-8 лет

Программу составила:
педагог дополнительного образования
Кашапова Евгения Валерьевна

г. Тюмень – 2020 г.

Аннотация

Общеразвивающая программа по хип-хоп аэробике разработана для знакомства с физкультурно-спортивной направленностью деятельности программы обучения детей.

Количество часов по программе – 8 академических часов, для знакомства и обучения программе.

Возраст обучающихся 7 - 8 лет.

Программа по хип-хоп аэробике имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень усвоения программы по хип-хоп аэробике - стартовый.

Автор-составитель: педагог дополнительного образования Е.В. Кашапова

Цель обучения: Создание условий для выявления и реализации физических способностей детей через проявление интереса к выбранному виду деятельности.

В процессе реализации программы дети познакомятся с ее условиями, целями и ожидаемыми результатами.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Общеразвивающая программа по хип-хоп аэробике имеет физкультурно-спортивное направление

Уровень усвоения - стартовый.

Программа разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 года №1726-р);

- СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» Утверждены постановлением Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;

- Приказом Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Уставом МАУ ДО ДЮЦ «Старт» города Тюмени.

Актуальность программы заключается в приобщении обучающихся к приобретению новых знаний и умений, профилактике асоциального поведения, в создании условий для личностного самоопределения, самореализации ребенка, укрепления психического и физического здоровья детей.

Новизна программы по хип-хоп аэробике учитывает специфику дополнительного образования, которая привлекает детей к занятиям в клубах и кружках по интересам, учитывая их физические и интеллектуальные особенности без запретов и ограничений. При реализации программы ребенок попробует себя в данном виде деятельности и сделает свой выбор для дальнейших занятий.

Педагогическая целесообразность программы по хип-хоп аэробике требует постепенного перехода от простого - к сложному, позволяет работать с детьми разного возраста, как в группах, так и индивидуально.

Программа по хип-хоп аэробике решает проблему занятости детей, свободного выбора вида деятельности, а также проблему укрепления здоровья.

Практическая значимость изучаемой программы по хип-хоп аэробике обусловлена обучением различным приемам и методам подачи информации, а также применения полученных знаний и умений на практике.

Адресат программы. Представленная программа рассчитана на 8 академических часов для знакомства детей и родителей с физкультурно-спортивным направлением деятельности для ее успешного усвоения.

Форма обучения: очная.

Формы организации обучения: групповая, индивидуальная.

Количество обучающихся в группе – 15-20 человек.

Форма обучения – обучение проводится в двух формах очной форме и с применением дистанционных технологий.

Особенности организации образовательного процесса

При очной форме освоения программа реализуется в группах обучающихся одного возраста. Состав группы – постоянный. Группа – 15-20 человек.

Занятия проводятся один раз в неделю по одному академическому часу. Количество академических часов в неделю – 1. Общее количество часов по программе – 8. Продолжительность академического часа – 40 минут. Во время занятий предусмотрено проведение физкультминутки.

В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков, которые педагог предварительно готовит в соответствии с темой. Видеоуроки отправляются обучающимся по электронной почте. При необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с обучающимися с использованием приложения для ВКС Zoom, Skype. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе Viber. Общение с родителями и детьми ведётся в группе Viber. Количество занятий в неделю – 1. Продолжительность занятия – 30 минут. Занятия будут организованы индивидуально в свободном режиме.

Сроки реализации программы: 2 месяца.

Общее количество часов по программе - 8 академических часов.

Продолжительность одного занятия (очная форма) – 40 минут.

Продолжительность одного занятия (дистанционная форма) – 30 минут.

Набор обучающихся в группы общеразвивающей программы по хип-хоп аэробике осуществляется по правилам и типовым параметрам персонифицирования финансирования дополнительного образования детей в Тюменской области на период с 01.09.2020 г. по 31.12.2020 г. Набор в группы осуществляется в течение всего календарного года, без проведения индивидуального отбора, согласно заявлению родителей, и согласию ребенка, имеющего желание заниматься данным видом деятельности программы. А также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребенка.

«Хип-хоп аэробика»

Хип-хоп аэробика направлена на приобщение детей к изучению движений танца в стиле хип-хоп, укрепление мышечной системы и осанки, совершенствование координации движений, развитие у обучающихся чувства ритма и такта.

Цель:

Создание условий для укрепления здоровья ребенка, приобщение к ведению здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие.

- Обучить основным движениям хип-хоп танца;
- Обучить работать под музыкальное сопровождение;
- Обучить детей работать в группе;

Развивающие

- развивать у детей координацию движений;
- развивать интерес к ведению ЗОЖ;
- развивать чувство ритма и такта;

Воспитательные

- воспитывать адекватное отношение к победам и поражениям;
- воспитывать правильному реагированию на замечания и предложения педагога;
- воспитывать необходимые личностные качества: уважение к старшим, к своим сверстникам.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Тема 1. Теоретическая подготовка. История танца в стиле хип-хоп. Знакомство с программой.	1	1		Опрос, беседа,
2.	Тема 2. Техника безопасности при занятиях танцами в стиле хип – хоп, правила поведения.	1	1		Беседа
3.	Тема 3 Роль музыки в исполнении движений танца в стиле хип - хоп	1	1	-	Беседа
4.	Тема 4.Общая физическая подготовка	3	-	3	Наблюдение педагога
5.	Тема 5 Специальная физическая подготовка	2	-	2	Наблюдение педагога
	Всего	8	3	5	

Материал и задания обучающиеся получают на электронную почту или посредством приложения Viber в виде видеоуроков.

Тема 1. Теоретическая подготовка.

Теория: История танца в стиле хип-хоп. Знакомство с программой. Ознакомительная беседа.

Тема 2. Техника безопасности при занятиях танцами в стиле хип – хоп, правила поведения.

Теория: Значение физической и функциональной подготовки организма для изучения движений танца в стиле хип-хоп, правила поведения на занятиях хип-хоп аэробикой.

Тема 3. Роль музыки в исполнении движений танца в стиле хип - хоп

Теория: Педагог рассказывает о том, какую роль играет музыка в танцах и о важности развития чувства ритма и такта.

Тема 4 ОФП

Теория: Основные элементы разминки аэробики, силовые упражнения, упражнения направленные на развитие гибкости.

Практика: Изучение и выполнение силовых и гимнастических упражнений в парах, ритмичных и танцевальных упражнений под музыкальное сопровождение.

Тема 5 СФП

Теория: Техника изучений основных движений танца в стиле хип-хоп.

Практика: Изучение основных танцевальных движений танца в стиле хип-хоп под музыкальное сопровождение, составление рутин из движений.

Ожидаемы результаты:

Личностные:

- адекватное реагирование на победы и поражения;
- умение работать в команде и парах;
- чувство ответственности за свое здоровье.

Метапредметные:

- повышенный интерес к занятиям хип-хоп аэробикой;
- умение объективно оценивать свое физическое состояние.

Предметные.

- повышение уровня общей физической подготовки;
- овладение знаниями о танце в стиле хип-хоп;
- осознанное выполнение комплексов специальных физических упражнений.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»
2.1. Календарный учебный график
Хип-хоп аэробика

Количество академических часов 12

количество академических часов в неделю 2

№	месяц	число	время	Форма занятия	Всего	теория	практика	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	Место проведения	Форма контроля
1				Лекция	1	1	-	История танца в стиле хип-хоп. Знакомство с программой.	МАУ ДО ДЮЦ «Старт» г. Тюмени	Беседа
2				Лекция	1	1	-	Техника безопасности на занятиях хип-хоп аэробикой, правила поведения на занятиях.	МАУ ДО ДЮЦ «Старт» г. Тюмени	Беседа
3				Лекция	1	1	-	Роль музыки в исполнении танца в стиле хип-хоп.	МАУ ДО ДЮЦ «Старт» г. Тюмени	Выполнение упражнений
4				Учебно-тренировочное занятие	3	-	3	Общая физическая подготовка Основные элементы разминки аэробики, силовые упражнения направленные на укрепление мышечного корсета, упражнения направленные на развитие гибкости.	МАУ ДО ДЮЦ «Старт» г. Тюмени	Выполнение упражнений
5				Учебно-тренировочное занятие	2	-	2	Специальная физическая подготовка. Изучение основных танцевальных движений танца в стиле хип-хоп под музыкальное сопровождение, составление рутин из движений, подвижные игры.	МАУ ДО ДЮЦ «Старт» г. Тюмени	Качество выполнения упражнений
ИТОГО					8	3	5			

2.2. Условия реализации программы Материально-техническое оснащение

Для работы по программе необходимо:

Оборудованный спортивный зал:

- аудио и видеозаписи; электронные презентации;
- зеркала для самоконтроля.
- Спортивная форма;
- музыкальный центр для выполнения упражнений и создания хорошего, веселого настроения.

Информационно-методические условия:

Программа в электронном и бумажном варианте, интернет – ресурсы, методическая библиотечка. Приложение Viber для общения с учениками и получения выполненных заданий. Так же используется электронная почта.

Кадровое обеспечение

Занятия проводит педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденным приказом Минтруда России от 05.05.2018 N 298н.

Формы проведения занятий - беседы, лекции, практические занятия, учебные игры, участие в конкурсах, акциях.

При очной форме освоения программы контрольные упражнения выполняются на уроке и непосредственно на уроке оцениваются педагогом. При освоении программы с использованием дистанционных технологий обучающиеся выполняют контрольные упражнения самостоятельно и направляют педагогу видео и (или) фотоотчет через приложение Viber. Правильность выполнения контрольных упражнений педагог оценивает, давая обучающимся информацию о правильности выполнения и при необходимости повторно объясняет материал. Собеседование с родителями после каждого занятия.

2.3. Формы аттестации

Формы подведения итогов реализации программы является педагогический контроль с использованием методов педагогического наблюдения и опроса.

Педагогическое наблюдение - метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления для получения конкретных фактических данных.

Методы опроса - беседа, интервью, анкетирование.

2.4. Оценочные материалы

Основной формой проверки результатов является удовлетворенность обучающихся и их родителей пройденным материалом программы в виде анкетирования (Приложение 1).

2.5. Методические материалы

Основной формой обучения детей является учебное занятие - урок, видеоурок. Ведущей формой деятельности на занятии является – игровая.

В рамках реализации программы при очной форме обучения проводится инструктаж по соблюдению техники безопасности в спортивном зале при проведении занятий, физкультурминутки. При проведении занятий дистанционно особое внимание уделяется организации рабочего места обучающегося с учетом требований здоровьесбережения. Определяется оптимальный режим работы с учетом школьных занятий.

Методические материалы по каждой теме занятия готовятся педагогом в форме видеоуроков, фотографий с изображениями пошагового выполнения задания.

В образовательном процессе используются общепедагогические и практические методы.

Общепедагогические:

- Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение);
- Наглядные методы (показы педагога, демонстрация видеороликов, применение простейших ориентиров, использование интерактивной доски, спортивного оборудования и др.)

Практические:

- Методы строго регламентированного упражнения (позволяют осуществить двигательную деятельность по твердо предписанной программе).

Методы воспитания физических качеств:

- Равномерный метод, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно-тренировочного и воспитательного процессов;
- Повторный метод, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений и заданий с интервалами для отдыха.

Игровой метод. Игровой метод позволяет обучающимся фантазировать на любые темы, а затем в игровой форме совершенствовать находчивость, самостоятельность и испытывать положительные эмоции.

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- Высокая организация учебно-воспитательного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, товарищества;
- Создание дружного работоспособного коллектива;
- Система создания ситуации успеха.

2.6. Список литературы (для педагога)

1. Давыдов В.В., Психологическое развитие в младшем школьном возрасте – М.:1973;
2. Конорова Е. Методическое пособие по ритмике. М., 1972, вып.1.Маркс К., Энгельс Ф. Об искусстве в 2-х т. М., 1976.
3. Конорова Е. Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства. М., 1963. Основы латиноамериканских танцев. Томск, 1997;
4. Развитие ребенка средствами хореографии: сборник учебных программ: вып.3 Сост. О.В.Деникаева; «Объединение молодежи». – Екатеринбург, 2000;
5. Техника основных (базовых) шагов и аэробных шагов, элементов разных структурных групп. - М.: 1999.

Литература для обучающихся и родителей

1. Вареник Е. Н. «Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5 – 7 лет. – М.; ТЦ Сфера, 2008, - 128с.
2. Беляевский Антон «Хип-хоп как стиль жизни», Архангельск 2003
3. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. / Методическое пособие. – М. Айрис пресс, 2004, - 112 с.
4. Невдахина З.И. Дополнительное образование детей: сборник авторских программ. Вып. 3. – М.: Народное образование, 2007
5. 10.Шушкина. Ритмика. М., 1967.

Анкета для обучающихся и их законных представителей
«Хип-хоп аэробика»

1. Вам нравится музыкальное сопровождение в «Хип-хоп аэробике»?

Да

Нет

Другой вариант ответа _____

2. Вам нравится изучать танцевальные движения хип-хопа?

Да

Нет

Другой вариант ответа _____

3. Вам нравится работать в парах на занятиях?

Да

Нет

Другой вариант ответа _____

4. Напишите, что больше всего нравится выполнять на занятиях (упражнения по ОФП, изучать танцевальные движения и т.п.)?

5. Продолжили бы вы заниматься по программе «Хип-хоп аэробика»?

Да

Нет

Другой вариант ответа _____

ИНСТРУКЦИЯ

По технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале

1. Общие требования техники безопасности

- К занятиям в спортивном зале допускаются люди, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- Занимающиеся должны соблюдать правила использования инвентаря в установленные режимы занятий и отдыха
- При проведении занятий в спортивном зале возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:
Травмы при нарушении правил использования спортивного инвентаря, а также при нарушениях установленных режимом занятий и отдыха;
- Занятия в спортивном зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользящей подошвой.
- Занимающиеся должны знать, что медицинская аптечка находится у администратора для оказания первой помощи при травмах.
- Педагог(тренер) и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть оснащен огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации.
- О каждом несчастном случае с занимающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу(тренеру), который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.
- Во время занятий в спортивном зале занимающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

2. Требования техники безопасности перед началом занятий

- Тщательно проветрить спортивный зал.
- Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользящей подошвой.
- Провести целевой инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий на тренажерах.

3. Требования техники безопасности во время занятий

- Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде педагога(тренера).
- Не выполнять упражнения с неисправным инвентарем.
- Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования инвентаря, учитывая их конструктивные особенности.
- Внимательно слушать и выполнять все команды педагога(тренера), самовольно не предпринимать никаких действий.
- Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

4. Требования техники безопасности в аварийных ситуациях

- При получении занимающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- При возникновении пожара немедленно эвакуировать занимающихся из тренажерного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования по технике безопасности по окончании занятий.

- Проверить спортивный зал и провести влажную уборку.
- Снять спортивную одежду, спортивную обувь.
- Проверить противопожарное состояние спортивного зала и выключить свет.