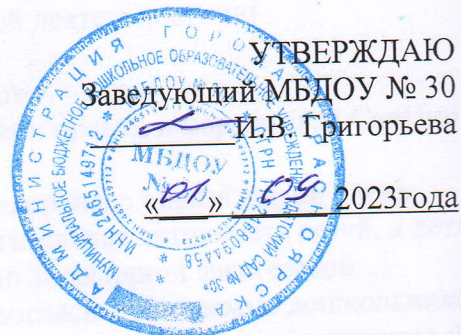


муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 30»
660125, г. Красноярск, пер. Светлогорский, д. 15 «а», т.234-77-47, 212-99-52
ИНН/КПП 2465149712/246501001, р/счет 03234643047010001900,
ОГРН 1162468094458, e-mail: dou30@mailkrsk.ru

СОГЛАСОВАНО
На педагогическом совете
Протокол № 1
от «31» 08 2023 года



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Танцевальная мозаика»
(Хип-хоп для дошкольников)

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: с 4 лет до 7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор составитель: Чукштайкина Н.А.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа «Хип-хоп для дошкольников» имеет физкультурно-спортивную направленность, которая обладает целым рядом уникальных возможностей для формирования культуры здорового образа жизни и развития физических и творческих способностей, для укрепления здоровья и обогащения внутреннего мира обучающихся, разработана в соответствии с: Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" (Принят Государственной Думой 12 декабря 2012 года. Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года); Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 "О введении в действие санитарноэпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.4.4.2.4.4.3172-14"; □ Устав МБУ ДО ЦДТ Ленинского района.

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

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ

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

Танцевальная аэробика способствует улучшению памяти и развивает концентрацию внимания, музыкальность, чувство ритма и пространства, развивает чувство уверенности в себе и повышает самооценку, даёт ощущение прилива сил, способствует расслаблению и ощущению хорошего самочувствия, вызывает эмоциональную разрядку, снимает стресс и внутреннее напряжение, способствует весёлому общению занимающихся в группе.

Достижение успехов в спорте и танцах порождает у обучающихся чувство воодушевления, которое в дальнейшем обеспечивает новый, ещё более высокий уровень успешной деятельности, что опять-таки

даёт толчок воображению и творчеству. Творческое воображение теснейшим образом связано с логическим мышлением, особенно с такими его операциями, как анализ, синтез, сравнения, обобщения. Регулярно посещая тренировки, обучающийся правильно планирует свой режим дня, становится более дисциплинированным и находит в спортивной секции новых друзей и знакомых. Кроме того, обучающийся учится работать в коллективе и внимательно относится к окружающим, развивая необходимые качества для общения в группе: общительность, эмоциональную устойчивость, самостоятельность, смелость, уверенность в себе, высокий самоконтроль, адекватную самооценку.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

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

Задачи дополнительной образовательной программы

Обучающие:

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

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ

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

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

Преимущества такой программы:

- участие обучающихся в различных соревнованиях;
- разнообразие номинаций и видов;
- возможность реализации творческого потенциала;
- индивидуальный подход.

"Хип-хоп для дошкольников" - это танцевальная дисциплина по направлению хип-хоп и уличные танцы, где танцор может участвовать в соревнованиях в различных номинациях: индивидуально (соло), в дуэте и в команде.
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "ДЕТСКИЙ САД № 30", Григорьева Ирина Викторовна, Заведующий

Документ подписан электронной подписью

18.09.23 07:14 (МСК)

Сертификат 286F6E40C266F8FA979D202E3AEDFEA

Под патронатом Общероссийской Танцевальной Организации (ОРТО), проводятся Чемпионаты, Первенства и Кубки, Конкурсы и Фестивали среди детей и взрослых. Особой популярностью этот вид спорта и эта танцевальная дисциплина пользуется среди детей, для которых выступление в соревнованиях, конкурсах, шоу-программах является важным мотивационным фактором систематических занятий физической культурой. Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих.

При разработке данной программы учитывался опыт Федерации Аэробики России FISAF и опыт аналогичных образовательных объединений.

Были проанализированы следующие программы: "Фитнес-аэробика: примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва", авторы: Зайцева Г.А., Шимонин А.И., Крамина С.В., Пономарева Е.Ю., Смирнова Л.А., Цвиловский К.В., Штода М.Л. (Москва 2008); «Фитнес: программа дополнительного образования учащихся V-VII классов» Штода М.Л., Ростовцева М.Ю. (Москва); «Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики» Слуцкер О.С., Полухина Т.Г., Козырев В.С., Андреева С.В., Морозова О.Л., Лёвкин А.А. (Москва 2011); «Основы фитнес аэробики» Денисова С.Н. (Петрозаводск 2009); «Фитнес-аэробика» Мордвинова А.В. (Красноярск), Авторская дополнительная образовательная программа «Фитнес-аэробика» Халявка А.А. (Краснодар 2008).

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

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

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы:

Возраст обучающихся по программе «Хип-хоп для дошкольников» - 4-7 лет.

этап начальной подготовки (НП) - 4-7 лет - 1-й год обучения,

Сроки реализации дополнительной образовательной программы 1 год.

В группы зачисляются обучающиеся дошкольного возраста, достигшие 4-7 лет, желающие заниматься хип-хоп и имеющие разрешение врача. На этом этапе проводится физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с обучающимися, направленная

на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники движений хип-хоп.

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

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

Основной формой учебно-тренировочных занятий является урок – групповое занятие.

Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с обучающимися:

Фронтальный, сагиттальный показ упражнений

Работа в парах тройках, малых группах

И такие формы деятельности как

- Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 30», Григорьева Ирина Викторовна, Заведующая
- Интервальная тренировка

- Тренировки на стадионе весной и осенью
- Эстафеты, «весёлые старты»
- Подвижные игры
- Игры и тренировки на свежем воздухе

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

- Соревновательные выступления
- Показательные выступления и отчётные концерты
- Тематические праздники (фитнес-ёлка и т.п.)
- Открытые занятия для родителей

Общее количество часов в год:

Первый год обучения – 144 часа в год.

Организация учебной деятельности

В группу принимаются все желающие от 4 лет

Количество учебных часов в неделю

Этап начальной подготовки (НП) - групповые занятия - 1-й год обучения.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут

Предполагаемые результаты освоения программы

В течении первого года обучения обучающиеся учатся знать/ понимать: - правила техники безопасности и поведения в ЦДТ, - название основных базовых шагов.

К концу первого года обучения обучающиеся должны уметь:

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

Способы проверки результатов обучения

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

Сдача нормативов ОФП.

Формы контроля, формы подведения итогов реализации образовательной программы

визуальный контроль;

сдача нормативов ОФП и СТП;

итоговые и открытые занятия;

участие в турнирах, конкурсах и фестивалях, соревнованиях;

- мониторинг;

результаты соревнований, рейтинги и баллы.

Учебный план
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Хип-хоп для дошкольников»
на 2023-2024 учебный год

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: от 4 лет до 7 лет

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

Учебный план учебно-тренировочных занятий (час)

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

Зайцева Г.А., Шимонин А.И., Крамина С.В., Пономарёва Е.Ю., Смирнова Л.А., Цвиловский К. В., Штода М.Л. Фитнес-Аэробика.

Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. - М.: 2009. – 133 с.

Ильин Е.П. Психология воли – СПб.: 2000. -288 с.

Корх Н.А. Учебное пособие по оздоровительной аэробике: "Аэробика от А до Я" – М.: 1997.

Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т. I «Теория и методика» и Т. II «Частные методики.» – М.: Федерация Аэробики России, 2002. - 216 с.

Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Фитнес-аэробика (Методическое пособие) – М.: 2003.

.Никитин В.Н. Психология телесного сознания – М.: 1999. – 488 с.

Попов А.Л. Спортивная психология. // Учебное пособие для физкультурных вузов. – М.: 1999. – 152 с

.Сидоров А.А., Прохорова М.В., Синюхин Б.Д. Педагогика. // Учебник для высших учебных заведений физической культуры. – М.: 2000. – 272 с.

Хрестоматия./ Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – СПб.:2002. – 384 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 30"**, Григорьева Ирина Викторовна,
Заведующий

18.09.23 07:14 (MSK)

Сертификат 2B6F6E401C26BF8FA979D202E3AEDFEA