

Аннотация к дополнительной образовательной программе спортивной секции «Хип-хоп»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хип-хоп-аэробика» разработана *в соответствии с современными нормативными правовыми актами* и государственными программными документами по дополнительному образованию:

- «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утв. Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 с изменениями от 30.09.2020 г.)
- «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы)» (утв. Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хип-хоп-аэробика» имеет *спортивную направленность*.

Актуальность программы. В настоящее время «Хип-хоп-аэробика» является популярным танцевальным направлением с новой нестандартной методикой, включающей в себя набор различных танцевальных упражнений по укреплению осанки, профилактике плоскостопия, суставной гимнастики, стретчинга (упражнения на растягивание и развитие гибкости).

Программа способствует решению задач, направленных на свободное развитие личности учащихся, поддержание их физического и психического здоровья, желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению.

Новизна программы «Хип-хоп-аэробика» состоит в сочетании изучения направлений «Хип-хоп» и «Стретчинг». Программа является комплексной по своему характеру, решая задачи художественного и физического воспитания и развития учащихся. В ходе занятий укрепляются крупные мышечные группы, совершенствуется осанка, вырабатывается грациозность и координирование движений, что способствует общему укреплению опорно-двигательного аппарата, оздоровлению различных систем организма подростков.

Отличительные особенности.

Программа разработана на основе профессиональной образовательной программы высшего образования, реализуемой Московским государственным институтом культуры по направлению «Хореографическое искусство».

Данная программа отличается тем, что используя современную и ритмичную музыку, тем самым привлечь детей к занятием будет проще, так как в подростковом возрасте сделать это становится сложнее. Программа направлена на развитие координационных способностей, выносливости, гибкости, скорости и быстроты движения, что способствует гармоничному развитию ребенка.

За короткий курс программы дети освоят основную базу аэробики, а также смогут самостоятельно строить комбинации движений.

Возраст учащихся и условия приема. Данная программа рассчитана на подростков в возрасте от 15 до 18 лет. Обязательным условием приема в объединение является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками. Отбор детей осуществляется без предъявления требований к наличию у них специальных умений. Во время приема и формирования групп происходит первичная диагностика ребенка: хореографических данных.

Возрастные особенности: Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. В 15-16 лет физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости. С возрастом увеличивается мышечная сила. Наибольший прирост и увеличение мышечной силы приходится на 15-18 лет. Опорно-двигательный аппарат у старших школьников способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц.

Таким образом, развитие высшей нервной деятельности, двигательных, физических качеств создаёт благоприятные условия для успешного осуществления специализированных занятий по аэробике.

Общий объем программы: Количество часов по программе – 34 часа.

Срок освоения программы: Программа рассчитана на 1 год обучения

Форма обучения: очная.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Наполняемость учебной группы по годам обучения: число учащихся, одновременно находящихся в группе, составляет от 12 до 15 человек.

Цель и задачи программы

Цель программы: физическое развитие учащихся посредством хип-хоп-аэробики.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить технике хип-хоп-аэробики и стретчинга;
- обучить основам партерной гимнастики.

Развивающие:

- развить умение согласовывать движения танца с музыкой;
- развить координацию, гибкость, пластику, правильную осанку, общую физическую выносливость учащихся.

Воспитательные:

- сформировать мотивацию к здоровому образу жизни и самодисциплине;
- содействовать воспитанию трудолюбия, целеустремленности, чувства взаимопомощи.