

Управление образования администрации Кемеровского городского округа
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 5
«Детский сад комбинированного вида»

Принята на заседании
педагогического совета МАДОУ №5
«Детский сад комбинированного вида»
от 30.08.2023
Протокол № 1

Утверждаю:
Заведующая МАДОУ №5
«Детский сад комбинированного вида»
Ермузевич М.С.
Приказ № 110/2-ОД от 31.08.2023



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Гармония ритма»**

Возраст обучающихся: 4-5 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Маркова Снежана Валентиновна,
инструктор по физической культуре

г. Кемерово, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	10

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график	11
2.2. Условия реализации программы	11
2.3. Формы аттестации / контроля.....	12
2.4. Оценочные материалы.....	13
2.5. Методические материалы	13
2.6. Список литературы.....	16

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гармония ритма» имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с нормативными документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Устав МАДОУ №5 «Детский сад комбинированного вида»

Уровень программы стартовый.

Актуальность программы обусловлена тем, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей.

В системе физического воспитания детей акробатика занимает особое

место и является одним из основных средств формирования здорового образа жизни, физического развития, закаливания организма, двигательных умений и навыков.

С помощью акробатики наиболее успешно развиваются не только умения владеть своим телом, управлять его движениями, (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость), но и психологические свойства (воля, смелость, настойчивость, трудолюбие). Именно поэтому обучение спортивной акробатике позволяет успешно решать задачи гармонического развития детей любого возраста.

Отличительными особенностями программы

Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания.

Большое внимание уделяется обучению детей не только элементам спортивной акробатики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Занятия танцами с элементами акробатики – это лучшее средство развития координации движений. Занятия дают возможность научиться красиво двигаться, танцевать, помогают избавиться от комплексов и почувствовать себя уверенно и комфортно в любом обществе. Акробатические элементы позволяют избежать монотонных, однообразных упражнений.

Важной отличительной чертой данной Программы является то, что занятия расширяют возможности эстетического воздействия на обучающихся, развивая стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота акробатики олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных упражнений, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс занятия акробатикой, композиция, коллективизм и взаимодействия обучающихся.

Адресат программы

Программа предназначена для детей дошкольного возраста, 4 – 5 лет. Набор детей в коллектив осуществляется по принципу добровольности, без

отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений. Главным условием является желание ребенка. Количество обучающихся не ограничено.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы 1 года (1 учебный год равен 9 месяцев).

На полное освоение одного года обучения потребуется 72 часа.

Общий срок освоения Программы -72 часа

Режим занятий, периодичность и продолжительность

Образовательная деятельность с детьми среднего дошкольного возраста (4 – 5 лет) - 1 год обучения осуществляется 2 раза в неделю и длиться 20 минут.

Расписание занятий составляется исходя из возможностей детей, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, и условиям проведения занятий.

Формы обучения очная.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: гармоничное развитие форм тела и двигательных функций организма и формирование у детей устойчивого интереса к танцевально – спортивной деятельности.

Задачи программы:

1. Обучающие:

- ознакомить с основными правилами и принципами выполнения акробатических упражнений;
- способствовать формированию важных музыкально – ритмических умений и навыков.
- обогащать социально – культурный опыт детей через презентацию музыкально – двигательных достижений.

2. Развивающие:

- накапливать и обогащать двигательный опыт детей;

- содействовать в развитии физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость);
- содействовать развитию у детей способностей видеть и воспроизводить эстетическую сторону движений.

3 Воспитательные:

- способствовать воспитанию активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим.
- формировать интерес и желание вести здоровый образ жизни.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Техника безопасности				
1.1	Вводная беседа, правила поведения на занятиях по программе «Гармония ритма»	1	1	
2. Диагностическое				
2.1	Мониторинг	2		2
3. Акробатические упражнения				
3.1	Гимнастические упражнения на лестнице	3	1	2
3.2	Упражнения и игры, развивающие гибкость	3	1	2
3.3	Ласточка	3	1	2
3.4	Лягушка	3	1	2
3.5	Корзиночка	3	1	2
3.6	Мостик	3	1	2
3.7	Крокодильчик	3	1	2
3.8	Шпагат	3	1	2
3.9	Кувырок вперед	3	1	2
3.10	Кувырок назад	3	1	2
3.11	Стойка на руках	3	1	2
3.12	Поворот боком	3	1	2
4. Ритмико-гимнастические упражнения				
4.1	Упражнения, способствующие развитию чувства ритма, пластики движений	5	1	4
4.2	Упражнения и игры на развитие выносливости и координационных способностей	5	1	4

4.3	Разучивание и отработка комбинаций и переходов упражнений	5	1	4
4.4	Танцевальные этюды и комплексы	5	1	4
5. Упражнения с гимнастическими предметами				
5.1	С мячом малым	3	1	2
5.2	С лентами	3	1	2
5.3	С фитболами	3	1	2
5.4	С пампонами	3	1	2
6. Итоговое занятие				
6.1	Спортивный праздник	1		1
Итого		72	21	51

Содержание учебно-тематического плана

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания терминологии, которая представляет систему специальных терминов используемых для краткого объяснения акробатических упражнений, определение общих понятий, название инвентаря и оборудования. В практическую часть входит перечень умений и навыков и упражнений.

1. Техника безопасности (1 ч.)

Теория: Беседа на тему роль физической культуры в нашей жизни. Правила поведения на занятии. Инструктаж по технике безопасности. Дети знакомятся с программой, с правилами техники безопасности, с организацией и спецификой работы в целом.

2. Диагностическое (2 ч.)

Практика: Выполнение мониторинговых заданий.

3. Акробатические упражнения (36 ч.)

Практика: Учебный - тренировочный процесс, складывается из физической, технической психологической подготовки.

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие физических качеств (сила гибкость быстрота выносливость ловкость) и совершенствование функциональных возможностей организма, которые

способствуют повышению работоспособности и быстрому усвоению акробатических упражнений.

Техническая подготовка направлена освоение правильной техники выполнения акробатических упражнений, элементов и соединений; формирование и совершенствование конкретных двигательных навыков, с обучением конкретным двигательным действиям; формирование стиля и манеры выполнения специальных упражнений;

Физическая подготовка включает упражнения:

- для развития силы (с гантелями, различными отягощениями; упражнения на перекладине и гимнастической стенке; сгибание и разгибание рук в упоре)
- для развития быстроты (бег на короткие дистанции, прыжки в длину)
- для развития выносливости (бег на длинные дистанции, прыжки со скакалкой)
- для развития гибкости (общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения на гимнастической стенке)

4. Ритмико-гимнастические упражнения (20 ч.)

Теория: Прослушивание музыкальных произведений.

Практика: Упражнения этого раздела способствует развитию чувства ритма и лада, гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой. Разминки: «Руки на пояс», «Делай так» для развития суставов и мышц плечевого пояса, разминка «Буратино», «Незнайка» на развитие мышц и суставов рук и ног «Цветочек», «Куклы» упражнения на укрепление мышц спины и развития гибкости позвоночника.

5. Упражнения с гимнастическими предметами (12 ч.)

Практика: *Общеразвивающие упражнения (с малыми мячами, лентами, фитболами, пампонами)* Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, наклоны и повороты головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны и повороты туловища в сочетании с

движениями рук вверх, в стороны. Повороты туловища с передачей предмета. Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой и левой руки вверх-вниз (смена предмета из рук в руку). Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой, левой руки и правой руки. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперёд, назад. Вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд. Встряхивание кистью. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд.

Танцевальные композиции с предметами. При выполнении танцевальных композиций с гимнастическими предметами, используется известные упражнения (бег, прыжки, повороты, остановки, наклоны, вращения, броски и ловли), а также ритмико-гимнастические упражнения.

Эти упражнения основаны на *принципе целостности*: участие в движении с предметами всего двигательного аппарата занимающихся.

6. Итоговое занятие (1 ч.)

Практика: физкультурно-спортивный праздник (отчетное занятие)

1.4. Планируемые результаты.

В процессе занятий акробатикой по данной Программе, предполагается получение следующих результатов:

- укрепление здоровья воспитанников;
- овладение детьми акробатическими упражнениями;
- овладение пространственными ориентировками в статике и динамике;

- проявление устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях акробатикой;
- наличие волевых качеств (целеустремленности, решительности, самостоятельности);
- повышение уровня физической подготовки;
- соблюдают правила безопасности занятий акробатикой;
- умение выполнять упражнения самостоятельно, без помощи инструктора, уверенно, четко и осознанно;
- уменьшается процент заболеваемости.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Возраст	Количество занятий			Продолжительность занятий	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Каникулы
	в неделю	в месяц	в год				
Средняя группа (4-5 лет)	2	8	72	20 мин	с 1 октября	по 30 июня	с 26 декабря по 09 января

2.2. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- Музыкальный центр.
- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая
- Мячи: малый (мягкий), баскетбольные, резиновые.
- Скакалка детская
- Маты гимнастические
- Фитболы
- Флажки
- Ленты гимнастические
- Модули
- Контейнер с комплектом игрового инвентаря

2. Информационное обеспечение:

- Обучающие плакаты;
- Наглядные пособия;

3. Кадровое обеспечение:

Для успешной реализации Программы проводит инструктор по физической культуре, имеющий педагогическое образование и курсы повышения квалификации по данному направлению.

4. Требования к одежде

Костюм для занятий должен быть удобным, достаточно эластичным, чтобы не сковывать движения. Гимнастический купальник подойдет для занятий девочкам, а шорты в сочетании с майкой могут служить костюмом для мальчиков. Заниматься лучше в чешках или носочках. Единая форма подтягивает детей, имеет большое гигиеническое и воспитательное значение. Длинные волосы у девочек, чтобы не мешали выполнять, упражнения необходимо собрать в пучок на затылке.

5. Требования к подбору музыки

В кружке музыка является органической частью движений. Здесь музыка выполняет ряд специальных функций, благодаря музыке занятия являются эффективным средством эстетического воспитания.

Музыка помогает воспитывать чувства красоты движения, культуры поведения; музыка имеет важное значение при обучении движениям в особенности при воспитании выразительности и артистичности; музыка обладает большой силой эмоционального воздействия, что способствует вниманию, работоспособности детей, усиливает эффект применения физических упражнений; музыкальное сопровождение облегчает работу инструктора по физической культуре, освобождая его от регулирования темпа и ритма упражнений с помощью подсчета, благодаря чему создаются более благоприятные условия для управления педагогическим процессом.

В работе с детьми используется эстрадная, классическая, народная музыка, детские песни современных композиторов.

2.3. Формы аттестации/ контроля

1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- беседа; рассказ с одновременным показом.

2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- выполнения упражнений;
- разучивание акробатических композиций;
- выступления на праздниках;
- открытое занятие.

2.4. Оценочные материалы

Отслеживание эффективности деятельности акробатической студии осуществляется на диагностических занятиях 2 раза в год (октябрь и июнь) и непосредственно в ходе каждого занятия по основным критериям оценки качества результатов. Информация заносится в лист мониторинга.

В рамках реализации Программы разработаны критерии уровня умений выполнять акробатические упражнения.

Мониторинг освоения программы «Акробатика».

Фамилия, Имя ребёнка	Акробатические упражнения					Общее количество	Общий уровень
	звёздочка	стойка на лопатках	мостик	шпагат	стойка на руках		

Уровни освоения программы воспитанниками:

- (+) - ребенок выполняет акробатическое упражнение самостоятельно – 2;
- (+/-) - ребенок выполняет при незначительной помощи взрослого – 1;
- (-) - ребенок выполняет упражнение со значительной помощью взрослого или не выполняет - 0.

Общий уровень

Высокий уровень - 8 – 10, Средний уровень - 4 – 7, Низкий уровень - 0 - 3

2.5. Методическое обеспечение

К каждому акробатическому элементу дается ряд подготовительных и подводящих упражнений, которые помогают ребенку правильно и быстро усвоить движения. В качестве средств развития гибкости на занятиях по акробатике детям предлагаются упражнения на растягивание: наклоны, «мостики», «корзиночки», «кораблики», «пружинки». Таким образом, занятия дают детям представления о разнообразии движений, развивают пластику и артистичность, улучшают телосложение, способствуют выработке правильной осанки, воспитывают волю, выносливость, способствуют выработке правильной осанки, воспитывают волю, выносливость. Работа базируется по принципу дидактики «от простого к

сложному» и принципу оздоровительной направленности: правило – «не навреди здоровью», разнообразие и новизна в подборе акробатических упражнений.

Занятие по Программе «Гармония ритма» состоит из трех частей - **подготовительной, основной и заключительной.**

Общее назначение подготовительной части занятия – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части являются: организация группы, повышения внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, несложные прыжки, упражнения на внимание и быстроту реакции. Все эти упражнения используются в умеренном темпе и направлены на подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы

Методические особенности. В зависимости от задач занятия педагог может воспользоваться различными методическими способами проведения упражнений, которые сложились и широко применяются в спортивной практике. При обычном способе педагог сочетает объяснение об упражнении с одновременным его показом. По окончании одного упражнения педагог показывает следующее. Для выполнения упражнений дети могут располагаться в колонне, в шеренге, в кругах и т.д. Поточный метод предлагает выполнение упражнений без остановки. Показ и объяснение осуществляют по ходу выполнения упражнений. Такой способ выполнения упражнений повышает интерес у детей, увеличивает моторную плотность занятий и обеспечивает решение подготовительной части в более короткое время. При проходном методе упражнения выполняют на ходу или со значительным перемещением детей. Это позволяет варьировать упражнение, использовать различные повороты, прыжки.

Задачами основной части занятия являются: развитие и совершенствование основных физических качеств, формирование правильной осанки, воспитание волевых и моральных качеств, творческой

активности, обучения основным прикладным навыкам, изучение и совершенствование специальных упражнений акробатики. Средства основной части занятия: акробатические упражнения, группировки перекаты, кувырки и упражнения на снарядах, растягивания и расслабления. Специальные упражнения для формирования правильной осанки, хореографические упражнения, равновесия, ритмические, прикладные упражнения, специальные виды ходьбы и бега, элементы современного танца, упражнения на связь движений с музыкой. Для того чтобы избежать перегрузки, нужно своевременно определить степень утомления каждого ребенка и, если нужно снизить нагрузку. Недостаточная нагрузка также не побуждает к высокой активности и не дает положительных результатов.

Методические особенности. К основным методам обучения относятся показ техники упражнений и объяснение. Посредством этого у детей создаются представления о движениях. Обычно на занятиях разучиваемое упражнение показывает инструктор по физической культуре. Для освоения акробатического упражнения предлагается ряд подготовительных действий, которые помогут детям правильно и быстро освоить движение. Упражнения подбираются таким образом, чтобы сохранилась поэтапность их выполнения в процессе обучения. Целесообразно подбирать хорошо знакомые ребенку движения и только одно давать для разучивания.

Основные задачи заключительной части занятия – постепенное снижение нагрузки; подготовка к предстоящей деятельности; подведение итогов занятия. Основными средствами заключительной части являются: различные формы ходьбы, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабления, плавные движения руками, несложные, спокойные упражнения на связь движений с музыкой, малоподвижные игры, релаксация.

Методические особенности. В заключительной части постепенно снижается нагрузка и подводятся итоги проделанной работы. Применение упражнений на расслабление, потряхивание ног и рук ускоряет

восстановительные процессы в мышцах. Для успокоения нервной системы применяются спокойные игры, плавные и мягкие движения руками, медленные и спокойные танцевальные шаги. В повседневной жизни необходимо применять метод самостоятельной отработки упражнений. Более способные воспитанники активно помогают остальным детям.

2.6. Список литературы

1. Воронова, Е.К. Формирование двигательной активности детей 4-7 лет [Текст] / авт.-сост. Е.К. Воронова. – Волгоград: Учитель, 2012.-127с.
2. Бекина, С.И. Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет [Текст] / С.И. Бекина. – М.,1983.
3. Герасева, Т.Н. Организация непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию [Текст] / Методические материалы Л.А. Еловикова, Т.Н. Герасёва, Е.В. Кормщикова. – ГОУ СПО АСПК, 2012.- 112с.
4. Лазарев, М.Л. Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста «Здравствуй!» [Текст] / М.Л. Лазарев. – М.: Мнемозина, 2004.-39с.
5. Максимова, С.Ю. Музыкально-ритмическое воспитание дошкольников [Текст] / С.Ю. Максимова. – ГОУ СПО АСПК, 2005.-78с.
6. Соколова, Л.А. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников [Текст] / Л.А.Соколова. – СПб.: ООО Изд-во Детство-Пресс, 2012.- 80с.
7. Сочеванова, Е.А. Комплексы гимнастики для детей [Текст] /Е.А. Сочеванова. Методическое пособие. - СПб.: Детство-Пресс,2009.-48с.