

Принято на заседании
педагогического совета № 1
МАДОУ «Детский сад № 3»
Протокол № 1 от «31»августа 2022

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАДОУ
«Детский сад №3
общеразвивающего вида»
г. Печора

И.И.Периг
«31» августа 2022 г.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Двигайся в ритме!»

Уровень программы: **стартовый (ознакомительный)**

Возраст воспитанников: **5-7 лет**

Срок реализации программы: **1 год**

Авторы-составители:

Шастина Елена Станиславовна,
инструктор по физической культуре МАДОУ № 3;
Масалыкина Елена Ивановна,
музыкальный руководитель МАДОУ № 3

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Двигайся в ритме!» (далее - программа) разработана на основе и в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями на 30.04.2021);
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. № 1726-р (Далее – Концепция);
4. Приказ Министерств образования и науки РФ от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021 г. № 2;
6. Приказ Минобрнауки от 23.08.2017г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015г. Министерство образования и науки РФ.
8. Устав Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 3 общеразвивающего вида» г. Печора
9. Лицензия на право осуществления образовательной деятельности № 484–Д от 26.06.2014 г.
10. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р об утверждении Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;
11. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;

Направленность дополнительной общеобразовательной программы:

Образовательная программа «Двигайся в ритме!» направлена на увеличение двигательной активности детей, повышение физических возможностей нетрадиционным способом, через танец.

Новизна

Новизна и оригинальность программы состоит:

- в продуктивном внедрении в образовательный процесс здоровьесберегающих и оздоровительных технологий;
- в комплексном воздействии различных видов двигательной активности, с целью развития у детей мотивации к двигательной активности и совершенствования физических и спортивных показателей;
- в раскрытии творческого потенциала личности;
- в социализации личности в коллективе и развитии гармоничной личности в условиях сотворчества в детском коллективе.

Актуальность программы

В последнее время приоритетным направлением дополнительного образования в дошкольных учреждениях стала физкультурно-спортивная работа. Это вызвано целым рядом

объективных причин: слабое здоровье детей; отсутствие положительного примера по соблюдению здорового образа жизни для детей со стороны родителей; в условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей.

Актуальность программы «Двигайся в ритме!» в следующем:

1. Занятия спортивными танцами обеспечивают оптимальную физическую нагрузку, способствуют психологическому здоровью личности, помогают эмоционально «разрядиться».
2. Спортивные танцы развивают двигательную активность и позволяют легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.
3. Занятия спортивными танцами, органично соединяющими в себе танцевальные и игровые упражнения, повышают функциональные возможности сердечнососудистой, нервной и дыхательной систем; развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений; развивают творческое воображение; подготавливают к здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность

Разнообразные систематические занятия, проводимые под ритмичную и эмоциональную музыку, органично соединяют в себе танцевальные и игровые упражнения, которые дети могут выполнить без видимых затруднений. Это делает занятия привлекательными и позволяет не только подготовить детей к здоровому образу жизни, но и развивает их творческое воображение, способствует весёлому общению занимающихся в группе.

Занятия спортивными танцами развивают концентрацию внимания, музыкальность, чувство ритма и пространства, развивают чувство уверенности в себе и повышают самооценку, способствуют расслаблению и ощущению хорошего самочувствия, вызывают эмоциональную разрядку. Регулярно посещая занятия, ребёнок становится более дисциплинированным, учится работать в коллективе и внимательно относиться к окружающим. У учащихся развиваются необходимые качества для общения в группе: эмоциональная устойчивость, самостоятельность, смелость, уверенность в себе, самоконтроль, адекватная самооценка.

Отличительные особенности программы

В основу программы «Двигайся в ритме!» положены нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки по аэробике.

Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проводятся с использованием разных видов аэробики (базовой аэробики, танцевальной аэробики, силовой аэробики) и других оздоровительных технологий и методик (детской йоги, ритмической гимнастики, дыхательной гимнастики, релаксирующей гимнастики), элементов черлидинга, а также с использованием танцевальных элементов современной хореографии.

Комплексы занятий разработаны с учетом возрастных и функциональных возможностей детей и варьируются с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка (упрощение или усложнение). При выборе также учитываются желания самих детей, их инициатива и активность.

Использование разнообразных средств, методов и форм проведения практических занятий позволяет добиться реализации творческого потенциала воспитанников. Воспитанники находят применение полученным умениям и навыкам в различных соревнованиях, фестивалях и конкурсах.

Категория обучающихся

К освоению программы допускаются воспитанники детского сада в возрасте от 5 лет до 7 лет.

Прием обучающихся и их обучение осуществляется по мере комплектования группы в течение календарного года.

Уровень сложности программы

Программа предполагает базовый («стартовый») уровень, то есть использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Объем и срок освоения программы

Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы, составляет 72 учебных часа (1 учебный час для детей 5-7 лет составляет 30 минут). Срок реализации программы 1 год. Продолжительность обучения по программе 36 недель, период обучения с сентября по май.

Форма обучения – очная, практическая.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Продолжительность одного занятия 30 мин.

Каждое занятие проводят 2 педагога: 15 минут инструктор по физкультуре в спортивном зале, затем дети переходят в музыкальный зал и продолжают заниматься оставшиеся 15 минут с музыкальным руководителем.

Особенности организации образовательного процесса

В группе занимаются воспитанники старшей и подготовительной групп детского сада. Состав группы постоянный. Наполняемость группы до 15 человек.

Принимаются все желающие. Эта программа для неподготовленных детей и более подготовленных детей. Программа рассчитана для первичного ознакомления со спортивными танцами, получение начальных спортивных умений и навыков. Она носит выраженный деятельный характер, создает возможность активного практического погружения детей в спортивное искусство. В программе уделяется внимание общей подготовленности учащихся и их физиологическим особенностям.

Цель программы – мотивация детей к здоровому образу жизни посредством спортивных танцев.

Задачи:

Образовательные:

- обучение танцевальным движениям, комбинациям движений;
- привитие учащимся умения слышать и слушать музыку, передавать ее содержание в движении;
- совершенствование двигательных навыков через танцевальные движения;
- обучение элементам аэробики, степ- аэробики, черлидинга, современного танца, соединение их в связки и комбинации, применение их в разных последовательностях.
- формировать умение согласовывать свои движения с музыкой;
- воспитывать потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями;
- укреплять опорно-двигательный аппарат (формирование правильной осанки, укрепление мышц стопы и голени);
- формировать ценностное отношение к своему здоровью.

Личностные:

- развитие природных способностей ребенка (слуха, чувства ритма, пластичности);
- активизация творческих способностей;
- развитие эмоциональности в исполнении танцевальных движений;
- развитие двигательной и музыкально–ритмической координации;
- укрепление опорно–мышечного аппарата, формирование правильной осанки.
- развивать позитивное отношение к движению, привлечение дошкольников к увлекательному миру фитнеса, музыки и здорового образа жизни.
- развивать основные двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, координационные способности.
- развивать чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания;
- развивать индивидуальные способности.

Планируемые результаты

Требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести учащийся в процессе занятий по программе.

Предметные результаты:

- знать танцевальные движения, комбинации движений;
- уметь слышать и слушать музыку, передавать ее содержание в движении;

- уметь совершенствовать двигательные навыки через танцевальные движения;
- знать элементы аэробики, степ- аэробики, черлидинга ,современного танца, соединение их в связки и комбинации, применение их в разных последовательностях.
- уметь сочетать и координировать свои движения с музыкой;
- знать физические упражнения;
- знать как укреплять опорно-двигательный аппарат (формирование правильной осанки, укрепление мышц стопы и голени);
- уметь формировать ценностное отношение к своему здоровью.

Личностные результаты:

- развитие чувства ритма, музыкального слуха, внимания;
- активизация творческих способностей;
- развитие эмоциональности в исполнении танцевальных движений;
- развитие двигательной и музыкально – ритмической координации;
- укрепление опорно – мышечного аппарата, формирование правильной осанки.
- развитие позитивного отношения к движению, к увлекательному миру фитнеса, музыки и здорового образа жизни;
- развитие основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости), координационных способностей, пластичности;
- развитие индивидуальных способностей.

2. Содержание образовательной программы

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут каждое.

Расписание и время проведения занятий: понедельник, среда с 15.45 до 16.15

План построения занятия:

	План занятия (30 минут)	Инструктор по физо <i>в физкультурном зале</i>	Музыкальный руководитель <i>в музыкальном зале</i>
1	Разминка мышц плечевого пояса, туловища и мышц ног	2-3 минуты	-
2	Растяжка мышц + дыхательные упражнения	3-4 минуты	-
3	Тренировка выносливости – бег и прыжки (элементы танцевальных движений)	3-4 минуты	-
4	Отработка ритмического рисунка танца (3-4 вида) с атрибутами и без атрибутов	5-7 минут	-
5	Танцевальные игры с элементами творчества (2 игры)	-	6-7 минут
6	Отработка ритмического рисунка танца с музыкальным сопровождением	-	7-8 минут
7	Упражнения на отдых, расслабление, успокоение, рефлексия	-	1-2 минуты

Приложение к содержанию образовательной программы:

Приложение № 1 «Упражнения для детской разминки»

Приложение № 2 «Упражнения для детской растяжки»

Приложение № 3 «Танцевальные упражнения в беге и прыжках»

Приложение № 4 «Упражнения для отработки чувства ритма»

Приложение № 5 «Танцевальные игры»

Приложение № 6 «Релаксирующие упражнения»

3. Организационно-педагогические условия

Кадровые условия

Реализацию программы осуществляют педагоги МАДОУ «Детский сад № 3»: Шастина Елена Станиславовна, инструктор по физической культуре, 1 кв. категория, образование педагогическое, среднее профессиональное и Масалькина Елена Ивановна, музыкальный руководитель, 1 кв. категория, образование высшее.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации Программы в детском саду имеются физкультурный и музыкальный залы, оборудованные необходимым инвентарём.

Требования к помещению:

- зал с ровным гладким теплым покрытием (физкультурный зал – линолеум, музыкальный зал – ковровое покрытие);
- перед каждым занятием в зале проводится влажная уборка пола;
- перед и после каждого занятия в зале проводится сквозное проветривание;

Обязательным условием является использование аудиоаппаратуры для обеспечения музыкального сопровождения упражнений и постановки спортивных танцев.

В зависимости от формы и содержания организации образовательного процесса в работе используются различные атрибуты:

- Обручи и кольца разного диаметра;
- Мячи разного размера;
- Гимнастические палки разной длины;
- Султанчики, флажки, ленты, платочки и т. д.
-

Требования ко времени: с детьми 5-7 лет длительность занятия составляет 30 минут и проводится 2 раза в неделю

Требования к одежде детей: дети занимаются босиком (без носков) в шортах или бриджах и футболках (без маек)

Информационное обеспечение: аудио-, видео-, интернет - источники, фото.

4. Оценка качества освоения программы

Формы контроля:

- текущий - наблюдение в процессе занятий с целью определения индивидуальных способностей и предпочтений каждого конкретного ребенка, а так же выявления детей для солирующих ролей в танце

- итоговый – (май) анализ посещаемости занятий каждым ребенком, предпочтений детей, активности в ходе занятия, отношения к деятельности на занятии, анализ полученных каждым ребенком в течение учебного года умений, выявлении наиболее способных и талантливых воспитанников и дача родителям рекомендаций для дальнейшего развития танцевально-ритмических способностей их ребенка.

Критерии оценки

	критерии	уровни		
		высокий	средний	низкий
1	Посещаемость занятий в течение учебного года	70-100%	30-70%	0-30%
2	Активность на занятии и отношение к деятельности на занятии.	Занимается активно, проявляет интерес ко всем видам заданий, выполняет задания ответственно и со старанием	Интерес проявляет к большинству заданий, выполняет упражнения со старанием и ответственностью, но быстро теряет интерес когда что-то	Проявляет слабый интерес или быстро его теряет, выполняет упражнения и задания некачественно, без старания

			не получается	
3	Уровень владения полученными навыками	Двигается ритмично, может исполнить весь танец самостоятельно без ошибок, реагирует на смену частей музыки	Делает незначительные ошибки в ритме движений, может исполнить весь танец с небольшой подсказкой педагога	Делает значительные ошибки в ритмическом рисунке, не может самостоятельно исполнить весь танец

Перспективный план отчетных мероприятий:

Месяц	Отчетное мероприятие	Уровень	Спортивный танец
октябрь	«День народного единства»	внутрисадовый	«Мы - дети твои, Россия»
ноябрь	Концерт «День матери»	муниципальный	«В гостях у сказки»
декабрь	Фитнес-фестиваль «Больше жизни!»	муниципальный	«В гостях у сказки»
февраль	«День защитника отечества»	внутрисадовый	«Мы - дети твои, Россия»
март	Танцевальный конкурс «Танцующие звездочки»	муниципальный	«В гостях у сказки»
апрель	Творческий конкурс «Мисс веснушка»	муниципальный	«Группа поддержки»
май	Творческий фестиваль «Венок Дружбы»	муниципальный	«Мы - дети твои, Россия»

Список литературы

Список литературы, рекомендованный для педагога

1. Даминова Гульнара, «Растяжка: 50 эффективных упражнений»- М.: 2013г – <file:///C:/Users/Acer/Desktop>
2. Пензулаева Л.И., «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений» - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2014г.
3. Рунова М.А., «Движение день за днем» - М.: «ЛИНКА-ПРЕСС», 20007 г.
4. Михайлова М.А., «Танцы, игры, упражнения для красивого движения» - М.: 2000 г- <http://referad.ru/80757/index.html>