

**Администрация городского округа «Город Калининград»
комитет по образованию
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда детский сад № 59**

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от 30.08.2024 г.
Протокол № 1
от 30.08.2024 г.

Утверждена
приказом заведующего
МАДОУ д/с № 59
О. В. Мех
№ 215-о от 30.08.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Колибри»**

Возраст обучающихся: 4-5 лет
Срок реализации: 10 месяцев

Автор программы:
инструктор по физической культуре
Бушуева Елена Сергеевна
г. Калининград

г. Калининград, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины, которому посвящена программа

Программа включает в себя элементы художественной, спортивной гимнастики, акробатики и чирлидинга. Такое разнообразие видов занятий позволяет детям приобрести навыки из разных видов спорта, развить физические качества, которые могут быть полезны при выборе в дальнейшем определенного вида спорта. Выполнение элементов спортивной гимнастики требуют более развитых силовых качеств и прыгучести. Элементы художественной гимнастики – более развитую гибкость и пластичность. Элементы чирлидинга сочетают в себе выносливость, прыгучесть, координированность и динамичность движений. Соответственно, характер музыки колеблется от плавной до очень быстрой, динамичной.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущая идея программы – создание условий для детей, способствующих раскрытию творческого потенциала средствами гимнастики. Зачастую, родители, отдавая детей в спортивные секции, сталкиваются с тем, что дети проходят при зачислении отбор по физическим данным. Хотя, далеко не всегда, наличие или отсутствие данных является показателем успешного обучения. Для будущих спортсменов важны волевые качества и интерес к занятиям. Поэтому бывает важно попробовать себя в различных видах спорта, чтобы определить, какой из них больше подходит ребенку и вызывает больший интерес. Конечно же, чтобы почувствовать свои силы и возможности в любом виде спорта, ребенку необходимо иметь начальный уровень подготовки. Развивать физические, волевые качества, трудолюбие, старание необходимо в дошкольном детстве, так эти качества помогут не только проявить себя в спорте, но и достигать поставленных целей в дальнейшем при обучении в школе.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Чирлидинг – вид спорта, сочетающий элементы зрелищных видов спорта.

Растяжка – растягивание связок (элемент гибкости).

Базовые элементы – элементы разных видов спорта по отдельности (прыжки, повороты, выпрыгивание, элементы на гибкость, равновесие).

Связки – сочетание базовых элементов.

Композиция – связанные по смыслу элементы, выполняемые под музыку.

Дорожка – последовательно выполняемые движения в определенном направлении (например, по диагонали).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Колибри» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень освоения программы ознакомительный.

Актуальность образовательной программы.

В настоящее время данный вид спорта является очень популярным в нашей стране и за рубежом. Желание быть в хорошей физической форме, быть гибким, прыгучим и ловким – всё это делает гимнастику привлекательным видом спорта.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в первую очередь в том, чтобы укрепить мышечный корсет ребенка, развить физические и волевые качества, научить быть целеустремленным и почувствовать свои возможности.

Практическая значимость образовательной программы: в ходе освоения программы у детей будет развиваться координация движений, прыгучесть, формироваться и укрепляться мышечная система, развиваться ловкость, внимание, умение работать в группе. Приобретенные навыки будут содействовать укреплению здоровья ребенка и развитию его социально-коммуникативных навыков в общении со сверстниками.

Принципы отбора содержания образовательной программы

- принцип наглядности – предполагает использование наглядного материала (наглядных картинок, материала, оборудования, образца), которые позволяют увидеть образец действий, понять принцип действий);
- принцип сознательности и активности – предполагает развитие устойчивого интереса и активное участие в занятиях;
- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих возрасту и индивидуальным способностям детей;
- принцип постепенного повышения требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении гимнастических элементов.

Отличительные особенности образовательной программы. Обучение по программе происходит от простого к сложному: на первом этапе происходит развитие пластичности и гибкости, координации движений в танце и акробатике. В дальнейшем развитие мышечной силы и выносливости. Одновременно с этим, дети приступают к освоению навыков владения гимнастическими предметами: гимнастической скакалкой, мячом, обручем и булавами. Упражнения без предмета и с предметами под музыку вызывают у детей интерес, так как это необычно, в отличие от использования других предметов (игрушек, цветов, платочков) на занятиях танцами. А специальные костюмы для художественной гимнастики, которые удобны, красивы и дополняют характер музыки стимулируют детей к занятиям.

Цель образовательной программы: совершенствование уровня общей физической подготовки средствами гимнастики.

Задачи образовательной программы:

- образовательные (научить детей базовым элементам художественной гимнастики, чирлидинга; познакомить с терминами в хореографии и названиями элементов гимнастики);
- развивающие (развивать гибкость и плавность движений; развивать равновесие и устойчивость; развивать мускулатуру, способствующую правильной осанке и выносливости; развивать прыгучесть и координацию движений; развивать эстетику движений и музыкальность исполнения);
- воспитательные (воспитывать уверенность в себе, формировать правильную самооценку и желание и упорство в достижении поставленной цели; воспитывать потребность в активном образе жизни, интерес к спорту).

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей 4-5 лет.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение – свободный, с учётом желания ребёнка. Программа объединения предусматривает групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 8 - 15 человек.

Форма обучения - очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 80 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 25 минут.

Объем и срок освоения программы:

Срок освоения программы 10 месяцев.

На полное освоение программы требуется 80 часов.

Аудиторная нагрузка составляет 72 часа, внеаудиторная – 8 часов. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время, и делится на учебный год с 1 сентября по 31 мая (аудиторные занятия) и летний период с 1 июня по 30 июня (внеаудиторные занятия). Срок освоения программы – 10 месяцев.

Основные методы обучения

Каждое занятие содержит теоретическую часть и практическую работу по закреплению пройденного материала.

Каждое занятие условно разбивается на 3 части, которые составляют в комплексе целостное занятие:

Первая часть включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, инструктаж, планирование и распределение заданий для каждого обучающегося на данное занятие.

Вторая часть – практическая работа обучающихся, в которой происходит закрепление теоретического материала, отрабатываются навыки и приемы, формируются успешные способы деятельности.

Третья часть посвящена анализу проделанной работы и подведению итогов, в которой используются творческие задания, что мотивирует обучающихся на дальнейшее развитие. В ходе реализации программы используются следующие методы:

- наглядный (показ педагога, просмотр видеосюжетов);
- словесный (объяснение инструкций, терминов, команд, беседы после прослушивания музыкальных композиций);
- практический (занятия, открытые занятия для родителей).

Планируемые результаты:

1. У детей достаточно развита координация движений, пластичность.
2. Дети понимают основные термины и инструкции педагога.
3. Дети проявляют интерес к занятиям, движения под музыку эмоционально окрашены.
4. У детей формируется понятие выполнять упражнения согласованно в команде.

Механизм оценивания образовательных результатов. Применяется педагогическая диагностика. Отслеживаются: ребенок реагирует на характер музыки и отражает его в движениях; ребенок координированно выполняет простые гимнастические элементы; ребенок понимает инструкции педагога и с удовольствием участвует в занятиях; ребенок умеет взаимодействовать с другими детьми во время занятий и при выполнении упражнений.

Оценка осуществляется по 5-балльной системе педагогом.

0-1 до 2 баллов выставляется - «ребенок имеет затруднения при выполнении заданий»;

от 3 баллов – «ребенок справляется с заданием с помощью педагога»;

от 4 до 5 баллов – «ребенок самостоятельно справляется с заданием».

Формы подведения итогов реализации программы

Педагогическая диагностика, открытые занятия, конкурс, детский праздник.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
 - вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
 - формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни;
- дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и

способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;

- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

1) Материально-технические условия реализации образовательной программы

Мяч резиновый.

Скакалки.

Обручи.

Ноутбук.

Музыкальный центр.

2) Учебно-методическое и информационное обеспечение

Кабинет хореографии (спортивный зал), соответствующий санитарным нормам Сан Пин.

Предметно-пространственная среда (атрибуты).

Цифровые носители информации (видео и фото гимнастов).

3) Кадровые условия

Педагог, реализующий данную программу, должен иметь Среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта, доврачебной помощи.

4) Оценочные и методические материалы

Вся оценочная система делится на три уровня сложности:

Первый уровень: обучающийся может с помощью педагога ответить на общие вопросы, поднимаемые за период обучения, построить и объяснить принцип действий.

Второй уровень: обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения, может самостоятельно построить принцип действий.

Третий уровень: обучающийся отвечает на все вопросы, может самостоятельно построить принцип действий при выполнении заданий, проявляет инициативу при выполнении задания, вносит свои предложения.

Учебный план

№	Разделы программы, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел № 1. Базовые элементы художественной гимнастики		48			
1	Положение ног. Положения рук. Растяжка	5	0,5	4,5	Разминка, упражнения, отслеживание

	стоп. Диагностика				результатов, диагностика
2	Отработка шагов с натяжением стопы. Галоп.	2	0,1	1,9	Разминка, наблюдение, отслеживание результатов
3	Общая разминка. Упражнения для стоп. Галоп.	6	-	6	Разминка, выполнение упражнений, отслеживание результатов
4	Техника выполнения прыжков. Подготовка к прыжку. Взмах. Подъём. Приземление.	4	-	4	Разминка, наблюдение за выполнением элементов, отслеживание результатов
5	Общая разминка, подскоки, соединение отдельных элементов	7	-	7	Разминка, наблюдение за выполнением элементов, отслеживание результатов
6	Выполнение упражнений для растяжки стоп и спины из положения сидя. Общая разминка.	6	-	6	Наблюдение за выполнением упражнений и правильным выполнением растяжки
7	Общая разминка, волны. Разучивание упражнения.	6	-	6	Наблюдение за выполнением волн, отслеживание результатов
8	Соединение отдельных элементов под музыку. Разучивание упражнения.	6	-	6	Наблюдение за выполнением отдельных элементов и упражнения в целом
9	Общая разминка, растяжка стоп, ног, повороты	4	-	4	Наблюдение за проведением растяжки, техникой выполнения поворотов
Раздел № 2. Хореография.		16			
10	Освоение элементов хореографической подготовки. Базовая хореографическая подготовка. Упражнения для ног и рук на основе классических позиций.	4	0,5	3,5	Наблюдение за выполнением упражнений, отслеживание результатов
11	Разучивание упражнения.	4	-	4	Наблюдение за выполнением отдельных элементов и

					связок в упражнении
12	«Прыжок икс», «Поджатый прыжок», «Выпрыгивание». Повторение упражнения.	4	-	4	Наблюдение за положением корпуса и подготовкой к выполнению прыжков
13	Поворот на месте «Пассе». Повторение упражнения.	4	-	4	Наблюдение за координацией движений при выполнении поворотов, отслеживание результатов
Раздел № 3. Предметная подготовка.		8			
14	Знакомство с предметом (обруч). Танцевальные шаги.	4	0,1	3,9	Наблюдение за координацией движений в ходе манипуляций с предметом и при выполнении танцевальных шагов.
15	Различные виды махов. Знакомство с гимнастическим предметом (булавы). Диагностика	4	-	4	Наблюдение за выполнением упражнений, координацией движений при элементах с булавами
	Итого аудиторных занятий за учебный год	72			
16	Летний период (внеаудиторные занятия)	8	-	8	
Итого:		80	1,2	78,8	

Содержание образовательной программы

Раздел № 1. Базовые элементы художественной гимнастики

Тема № 1. Положение ног. Положения рук. Растяжка стоп. Диагностика.

- 1) Разминка.
- 2) Растяжка.
- 3) Выполнение упражнений.
- 4) Диагностика

Тема № 2. Отработка шагов с натяжением стопы. Галоп.

- 1) Разминка.

- 2) Растяжка.
- 3) Выполнение упражнений.
- 4) Подготовка к выполнению галопа.
- 5) Работа над ошибками.

Тема № 3. Общая разминка. Упражнения для стоп. Галоп.

- 1) Разминка.
- 2) Выполнение упражнений.
- 3) Подготовка к выполнению галопа, галоп.
- 4) Растяжка.
- 5) Подведение итогов, работа над ошибками.

Тема № 4. Техника выполнения прыжков. Подготовка к прыжку. Взмах. Подъём.

Приземление.

- 1) Разминка.
- 2) Разучивание техники выполнения прыжков.
- 3) Растяжка.
- 4) Подведение итогов, работа над ошибками.

Тема № 5. Общая разминка, подскоки, соединение отдельных элементов.

- 1) Разминка.
- 2) Выполнение подскоков.
- 3) Выполнение отдельных элементов и связок.
- 4) Растяжка.
- 5) Подведение итогов, работа над ошибками.

Тема № 6. Выполнение упражнений для растяжки стоп и спины из положения сидя. Общая разминка.

- 1) Разминка.
- 2) Растяжка.
- 3) Выполнение упражнений.
- 4) Подведение итогов, работа над ошибками.

Тема № 7. Общая разминка, волны. Разучивание упражнения.

- 1) Разминка.
- 2) Подготовка к выполнению волн, волны.
- 3) Выполнение отдельных элементов и связок.
- 4) Разучивание упражнения.

Тема № 8. Соединение отдельных элементов под музыку. Разучивание упражнения.

- 1) Разминка.
- 2) Растяжка.
- 3) Выполнение элементов и связок элементов.
- 4) Разучивание упражнения.
- 5) Работа над ошибками.

Тема № 9. Общая разминка, растяжка стоп, ног, повороты.

- 1) Разминка.
- 2) Растяжка.
- 3) Выполнение упражнений для стоп.

4) Подготовка к выполнению поворотов, повороты.

Раздел № 2. Хореография.

Тема № 10. Освоение элементов хореографической подготовки. Базовая хореографическая подготовка. Упражнения для ног и рук на основе классических позиций.

- 1) Хореографическая разминка.
- 2) Растяжка.
- 3) Разучивание позиций.

Тема № 11. Разучивание упражнения.

- 1) Разминка.
- 2) Растяжка.
- 3) Разучивание упражнения.
- 4) Работа над ошибками.

Тема № 12. «Прыжок икс», «Поджатый прыжок», «Выпрыгивание».

Повторение упражнения.

- 1) Разминка.
- 2) Растяжка.
- 3) Подготовка к выполнению прыжков, прыжки.
- 4) Соединение прыжков и танцевальных шагов.
- 5) Подведение итогов, работа над ошибками.

Тема № 13. Поворот на месте «Пассе». Повторение упражнения.

- 1) Разминка.
- 2) Растяжка.
- 3) Подготовка к повороту, выполнение поворотов.
- 4) Работа над ошибками.
- 5) Повторение упражнения (отдельные связки элементов и полностью).

Раздел № 3. Предметная подготовка.

Тема № 14. Знакомство с предметом (обруч).

Танцевальные шаги.

- 1) Разминка.
- 2) Предметная подготовка (кат обруча, вертушка на полу, вращение на кисти).
- 3) Выполнение танцевальных шагов с предметом.
- 4) Работа над ошибками.

Тема № 15. Различные виды махов. Знакомство с гимнастическим предметом (булавы). Диагностика.

- 1) Разминка.
- 2) Махи.
- 3) Предметная подготовка (подбрасывание, вращение, махи).
- 4) Работа над ошибками.

Тема № 16. Летний период (внеаудиторные занятия).

- 1) Разминка.
- 2) Растяжка.
- 3) Выполнение танцевальных дорожек.

- 4) Прыжки.
- 5) Повороты.
- 6) Работа с предметами.
- 7) Повторение упражнения.

Календарный учебный график

1. Календарный год включает в себя каникулярное время и делится на учебный год с 16 сентября по 31 мая (аудиторные занятия) и летний период с 1 июня по 30 июня (внеаудиторные занятия).

2. Продолжительность учебного года в МАДОУ д/с № 59

Начало учебного года - 16 сентября

Окончание учебного года – 31 мая

Продолжительность учебного года (аудиторные занятия) – 36 недель

3. Продолжительность летнего периода

Начало периода - 1 июня

Окончание периода – 30 июня

Продолжительность летнего периода (внеаудиторные занятия) – 4

недели

4. Комплектование групп – с 1 сентября по 16 сентября т.г.

5. Календарь аудиторных и внеаудиторных занятий

Периоды	Даты	Количество недель
1 полугодие	16.09 -31.12	16
Промежуточная диагностика	16.09 -20.09	-
Зимние праздники	01.01 -10.01	2
2 полугодие	11.01 -31.05	20
Итоговая диагностика	25.05 -31.05	-
Всего аудиторных недель	-	36
Летний период	01.06 – 30.06	4
Всего внеаудиторных недель	-	4

6. Объем образовательной нагрузки:

Количество максимальной аудиторной и внеаудиторной нагрузки на одну группу - 2 часа в неделю, что составляет 80 ч. в год;

Занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным заведующим МАДОУ д/с № 59.

7. Режим работы учреждения в летний период (внеаудиторная нагрузка). В летний период (внеаудиторные занятия) проводятся в различных видах и формах: ОФП, игры, эстафеты на воде.

8. Родительские собрания проводятся по усмотрению педагогов не реже двух раз в год.

Рабочая программа воспитания

Цель: воспитание у детей интереса к спорту как способу сохранения и укрепления здоровья и развития физических качеств.

Особенности организации образовательного процесса:

- занятия по интересам детей среднего возраста;

- представление опыта работы родительской общественности и коллегам, вовлечение в совместную деятельность.

Формы и содержание деятельности

Используемые формы воспитательной работы:

- конкурс,
- соревнования,
- танцевальный батл,
- открытое занятие.

Методы: наглядный, словесный, практический.

Планируемый результат: повышение мотивации к занятиям, сформированность настойчивости в достижении цели; развитые навыки взаимодействия с другими детьми; развитие чувство оказания помощи друг другу при выполнении действий.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия/события	Направление воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь-октябрь
2.	Беседы о гибкости и выносливости	Духовное воспитание, безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь-ноябрь
3.	Игровые упражнения на развитие двигательной активности	Безопасность и здоровый образ жизни, формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Октябрь-декабрь
4.	Творческие задания	Воспитание положительного отношения к творчеству	В рамках занятий	Ноябрь-январь
5.	Беседы о 23 февраля и 8 Марта, творческие задания	Воспитание семейных ценностей, нравственное воспитание, воспитание положительного отношения к труду и творчеству	Праздничные мероприятия	Февраль-март
6.	Упражнения на развитие силовых качеств	Безопасность и здоровый образ жизни, формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Апрель-май
7.	Праздник гимнастики	Формирование коммуникативной культуры, воспитание семейных ценностей	Совместные мероприятия с родителями, педагогами	Май-июнь

Список литературы

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 года № 597.
4. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 года № 809 «Об утверждении Основ Государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
5. Указ Президента РФ от 7 мая 2024 г. №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и перспективу до 2026 года»
6. Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. № 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения».
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
10. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, 1 этап (2022-2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

Для педагога дополнительного образования:

11. Винер-Усманова И. «Художественная гимнастика. История, состояние и перспективы развития», Москва, 2011 г.
12. Колесникова С. В. «Детская аэробика: методика, базовые комплексы», Ростов, 2005 г.
13. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. «Ритмические упражнения, хореография и игры», Москва, 2004 г.
14. Лебедихина Т. М. «Гимнастика: теория и методика преподавания», Екатеринбург, издательство Уральского университета, 2017 г.

15. Медведева Е. Н., Крючек Е. С. «Теория и методика художественной гимнастики», Москва, 2015 г.
16. Морсакова Е. Н. «Физическая культура», Москва, 2005 г.
17. Ночевнова П. В. «Эстетическая гимнастика. История, техника, правила соревнований», Москва, 2015 г.
18. Пензулаева Л. И. «Оздоровительная гимнастика», Москва, 2004 г.
19. Цыпина Н. А. «Ритмика», Москва, 2003 г.