

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 54 «Берёзка» г. Волжского Волгоградской области»
(МДОУ д/с № 54)

Принята на заседании
педагогического совета
от 15.08.2025
Протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ д/с №54

Е.В. Ерохина
Приказ № 116 от 15.08.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивная хореография»**

Возраст детей: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
инструктор по физической
культуре Четвертухина Е.П.,
воспитатель Сафронова О.О.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивная хореография» (далее Программа) разработана инструктором по физической культуре.

Программа ориентирована на развитие личности обучающихся, формирование и развитие их творческих способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, физическом совершенствовании, адаптации к жизни в обществе организацию свободного времени, профессиональную ориентацию.

Актуальность программы

В последние годы динамика уровня физического здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Причиной этого факта является выраженная гиподинамия детей в современном обществе. К сожалению, двигательная активность детей на уроках физической культуры недостаточна, что делает занятия физической культурой и спортом в сфере дополнительного образования просто необходимыми.

Разработка данной программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья учащихся, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки.

Акробатика – отличное средство пропаганды спорта. Акробатические упражнения необычайно зрелищны. Их используют в различных показательных выступлениях. Именно благодаря своей зрелищности занятия акробатикой стали особенно популярными среди детей школьного возраста.

В основу программы по спортивной акробатике входят развивающие двигательные занятия с детьми, направленные на активизацию физического и сенсомоторного развития, формирование осанки, развитие основных жизненно важных двигательных умений и навыков, через средства массовой оздоровительно-спортивной гимнастики, а также нравственное и

эстетическое воспитание детей, и мотивация к занятиям спортивной акробатикой, посредством игровых форм и способов организации занятий.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что она охватывает всех желающих заниматься физической культурой и чир спорт в частности, задачи укрепления здоровья, обучающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, систематических физкультурно-спортивных занятий. Программа ориентирована на равные условия для детей разного возраста с разными возможностями здоровья. В Программе представлен оздоровительный этап и отсутствуют этапы спортивной подготовки, что дает возможность снизить уровень требований к выполнению контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Отличительные особенности программы

Акробатика является эффективным средством разностороннего воздействия на учащихся. В процессе занятий акробатикой укрепляется здоровье, развиваются координация движений, мышечная сила, быстрота двигательных действий, гибкость, выносливость к мышечной работе, устойчивость функций вестибулярного аппарата к воздействию ускорений, статическое и динамическое равновесие, свойства: внимание, память на движения, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость, воспитываются личностные свойства ребенка.

Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на

последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков.

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и способностей ребёнка, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям учащихся.

Предметом обучения по программе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Адресат программы

Для занятий по программе не требуются специальные физические данные, поэтому в группу принимаются все желающие в возрасте от 5 до 7 лет.

Психолого-физиологические особенности дошкольника 5-7 лет

Физическое развитие

Значительно увеличивается подвижность детей, они успешно овладевают основными видами физических упражнений, стремятся добиться качественных показателей (дальше прыгнуть, метнуть), показать при выполнении движений ловкость, быстроту, силу, выносливость.

Продолжает нарастать мускулатура как верхних, так и нижних конечностей. Относительно хорошо в этот период развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, чего нельзя сказать о мелкой мускулатуре рук, кистей. Совершенствуется сердечно - сосудистая система воспитанника. Функциональные возможности детского организма в этот период создают базис для формирования физической и умственной работоспособности.

Особенности психофизиологического развития

Происходит перестройка мозговой активности, мозг ребенка работает на опережение. Ребенок готов к интеллектуальным нагрузкам, к длительному погружению в специально организованную учебную деятельность.

К слабым сторонам психофизиологии шестилеток относятся неустойчивость основных свойств нервных процессов, внимания, быстрое утомление, истощение второй сигнальной системы. В поведении ребенка появляются суетливость, беспокойство, неуправляемая физическая активность.

Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы

Срок реализации программы и освоения её содержания детьми составляет 1 год. Базовый уровень.

Дети выполняют упражнения только на физическом уровне, без контроля дыхания и концентрации внимания. На этом этапе упражнения даются на свободном дыхании, без задержек. В дальнейшем постепенно дети учатся правильному дыханию. Далее к освоенной технике выполнения физических упражнений добавляется соблюдение правильного дыхания. Обращается внимание, на какие органы влияет каждое упражнение, даются рекомендации для самостоятельных занятий.

Форма обучения: очная.

Режим занятий

С сентября по июнь – 72 часа, занятия 2 раза в неделю по 1 учебному часу, продолжительность учебного часа 30 минут.

Особенности организации образовательного процесса

Состав группы постоянный, количество воспитанников от 7 до 15 человек, дети от 5 до 7 лет.

Занятия – групповые.

В программу включены следующие виды занятий:

сюжетно - физкультурные, игровые, комплексные, тематические.

Цель программы: укрепление здоровья учащихся, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, обучение акробатике в доступной для них форме.

Задачи программы

Образовательные (предметные):

- повышать уровень физического развития и физической подготовленности;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- формировать основы знаний в области физической культуры и спорта, в частности, по спортивной акробатике;
- способствовать комплексному развитию физических качеств (скоростно-силовых, гибкости, силы, ловкости, выносливости, быстроты).

Личностные:

- обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- приучать к самостоятельному созданию условий для выполнения физических упражнений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Метапредметные задачи:

- воспитывать потребность самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического самосовершенствования;
- способствовать развитию творческих способностей и творческой самореализации детей, духовному, нравственному и физическому совершенствованию.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1	Тестирование	2	1	1	Беседа,

					наблюдение
2	Основы знаний (теоретическая подготовка)	2	1	1	Беседа, наблюдение
3	Строевая подготовка	6	1	5	Беседа, наблюдение
4	Общая физическая подготовка	22	2	20	Беседа, наблюдение
5	Хореографическая подготовка	6	2	4	Беседа, наблюдение
6	Акробатическая подготовка	26	2	24	Беседа, наблюдение
7	Групповая акробатика	6	2	4	Беседа, наблюдение
8	Тестирование	2	1	1	Беседа, наблюдение
	Всего	72			

Планируемые результаты освоения программы

Выпускник научится:

- использовать жизненно-важные двигательные умения и навыки в повседневной жизни;
- реализовать свои творческие способности через составление и выполнение акробатических этюдов;
- владеть в совершенстве своим телом и использовать это умение во время выступления на сцене.

Выпускник получит возможность:

- комплексно развивать все физические качества (силу, координацию, гибкость, быстроту, выносливость);
- повышать уровень физического развития и физической подготовленности через занятия спортивной акробатикой;

- самостоятельно составлять акробатические этюды, реализуя тем самым свой творческий потенциал;
- работать в физическом и психологическом контакте с другими обучающимися в процессе составления и выполнения групповых акробатических этюдов и творческих номеров.

Выпускник должен:

Знать/понимать:

- основные виды гимнастики;
- терминологию и основы знаний по спортивной акробатике;
- форму организации и проведения соревнований по спортивной акробатике, правила проведения соревнований;
- значение акробатики как вида спорта в повседневной жизни.

Уметь:

- выполнять простые и сложные акробатические элементы;
- выполнять строевые команды и упражнения, направленные на повышение уровня общей физической подготовки;
- выполнять упражнения, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки и на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения групповой акробатики, сотрудничать и взаимодействовать в парах и тройках;
- выполнять готовые акробатические этюды и составлять их самостоятельно, реализуя тем самым свой творческий потенциал;
- свободно чувствовать себя во время выступления на сцене, акробатической дорожке, не зависимо от количества зрителей, качества покрытия и освещения.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для укрепления здоровья и повышения уровня физического развития и физической подготовленности;
- реализации творческого потенциала.

Личностные результаты выпускника:

- *в ценностно-ориентационной сфере:*
 - формирование здорового образа жизни;
 - воспитание художественно-эстетического вкуса через искусство владения телом;
 - понимать ценность физической культуры человека и ее место в повседневной жизни.
- *в трудовой сфере:*
 - формирование навыков самостоятельной работы при выполнении практических творческих работ;
 - готовность к осознанному выбору дальнейшей профессии;
- *в познавательной сфере:*
 - умение формировать здоровый образ жизни и изучать новые возможности человеческого организма.

Мониторинг изучения образовательных результатов учащихся

	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики
Личностные универсальные учебные действия	Уровень социально-ориентированного взгляда на жизнь	гражданская идентичность, этническая принадлежность	сформированность целостного, социально-ориентированного взгляда на жизнь	1-4 низкий уровень - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, 5-7 средний уровень - ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, 8-10 высокий уровень - формирование этических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	Собеседование наблюдение
	Уровень внутренней	Развитие мотива учебной	сформированность мотивов учебной	1-4 низкий уровень - мотив учения внешний (заставляют	Наблюдение, анкетирование

	позиции учащегося	деятельности	деятельности и личностного смысла учения	родители, так надо), 5-7 средний уровень – мотив внутренний, направленный на ситуацию успеха, но эпизодический, неустойчивый), 8-10 высокий уровень (устойчивая учебно-познавательная мотивация)	е
	Нравственно-этическая ориентация	Развитие самостоятельности и личностной ответственности за свои поступки, обеспечивающий личностный моральный выбор	Личной ответственности за свою учебу, поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	1-4 низкий уровень – ориентация избегать наказаний, не несет личную ответственность за поступки, 5-7 средний уровень – имеет представления о нормах, но не всегда следует им, 8-10 высокий уровень – самостоятельно делает свой личностный моральный выбор, высокий уровень личностной ответственности	Анкетирование Собеседование наблюдение
Регулятивные УУД	Целеполагание	Постановка учебной задачи	Умение соотносить известный и усвоенный учебный материал с неизвестным для постановки учебной задачи самостоятельно	1-4 – низкий – принимает только учебную задачу, поставленную учителем, 5-7 – средний - соотносит известное и неизвестное и иногда самостоятельно изучает новое, 8-10 – высокий – самостоятельно ставит задачу изучение нового и достигает решения этой задачи	
	Решение учебных задач	умение самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную	соотнесение собственных действий с поставленными учебными задачами	1-4 низкий уровень – способность учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; 5-7 средний - самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале, 8-10 –высокий – умение осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу своих учебных действий	наблюдение
	умение планировать и корректировать свою учебную деятельность	Определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата	Планирование собственной деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации и средствами	1-4 –низкий – работа по плану, составленному учителем, 5-7 средний – способность корректировать собственный план, ориентируясь на замечания учителя или результат работы, 8-10- высокий уровень -	Наблюдение

			осуществления.	составление своего плана и последовательности действий; внесение необходимых дополнений и коррективов в план, в результате своей деятельности.	
Познавательные УУД	Работа с информацией	умение осуществлять информационный поиск	Умение сбора и выделения существенной информации из различных информационных источников	1-4 балла – низкий – умение записывать, фиксировать информацию, 5-7 –средний – умение преобразовывать информацию для решения различных учебных и жизненных задач, 8-10 – высокий – умение, исходя из полученной информации осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме	Наблюдение
	Развитие логического мышления	способность к осуществлению логических операций	Степень развития умения сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установлению аналогий, отнесению к известным понятиям и т.д.	1-4 – низкий – в основном выполняет учебные действия по аналогии 5-7 – средний – умеет анализировать, обобщать и строит логические рассуждения с помощью учителя 8-10- высокий - строит логическое рассуждение, включающее установление причинноследственных связей самостоятельно	Наблюдение, тестирование
Коммуникативные УУД	Адекватная оценка учебной деятельности	Степень адекватного оценивания результатов своей работы	сформированность умения выделения и осознания учащимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание им качества и уровня усвоения учебного материала; оценка результатов работы	1-4 – низкий уровень – учащийся говорит, что знает материал, но не может ответить на большинство контрольных вопросов, переоценивает качество своей работы 5-7 – средний уровень - выполняет практическую часть работы хорошо, но не может объяснить ее, неадекватно оценивает свою роль в общей работе с группой детей или в совместной работе с учителем, 8-10- высокий уровень – хорошо владеет и теоретическими и практическими знаниями и умениями, адекватно оценивает свою деятельность	Анкетирование и наблюдение
	Умение сотрудничать	Степень взаимодействия с педагогом и сверстниками при решении	сформированность партнерства, умения принимать на себя ответственность за	1-4 – низкий уровень – трудно идет на контакт с детьми объединения, возлагает вину на других, 5-7 – средний уровень–	Наблюдение

		учебных проблем	результаты своих действий.	умеет работать в малых и больших группах, но возлагает вину за ошибки в работе на других, 8-10- высокий уровень – высокий уровень партнерства, принимает на себя ответственность за результаты своих действий	
--	--	-----------------	----------------------------	---	--

Мониторинг образовательных достижений учащихся (уровень метапредметных результатов и социального опыта учащегося).

1. Морально-этическая ориентация: уровень формирования этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, развитие толерантности.
2. Уровень развития навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных и конфликтных ситуаций.
3. Умение слушать собеседника и вести диалог готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения и оценку событий.
4. Степень мотивации к творческому труду.
5. Уровень саморазвития творческого и интеллектуального потенциала.
6. Уровень развития умений публичного выступления.
7. Сформированность умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
8. Уровень развития стремления к новым видам деятельности (участие в социальном проектировании, научно-исследовательской деятельности, КТД).
9. Уровень формирования эстетических потребностей, ценностей и чувств.
10. Уровень формирования установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Мониторинг составляется на основе оценки тестовых работ и контрольных учащихся, уровня выполнения практикумов, конкурсных и проектных работ, наблюдения и Портфолио учащегося.

Методическое обеспечение программы

Используемые в настоящей программе упражнения и элементы направлены в основном на развитие физических качеств, выработку пластичности, выразительности и музыкальности.

Кабинет оборудован танцевальным станком, гимнастическими матами, спортивным инвентарем, разнообразным гимнастическими предметами, в том числе нестандартными, поэтому программа составлялась с учётом данных условий.

Занятие делится на три части: подготовительную часть, основную часть и заключительную часть.

В **подготовительную часть** входят общие развивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств в соответствии с сенситивными периодами и целями занятия. **Основная часть** занятия направлена на решение образовательной цели занятия и включает в себя обучение конкретным акробатическим элементам в соответствии с учебным планом. А также в основной части занятия используются специальные подготовительные и подводящие упражнения, необходимые для обучения конкретно тех акробатических элементов, которые изучаются на данном занятии. В **заключительной части** используются упражнения и игры, направленные на восстановление дыхания и пульса, так же возможно изучение акробатических этюдов. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом исполнения движений, содержанием основной части занятия. Это зависит от постановочной работы, возраста и степени подготовки учащихся.

Важная роль отводится музыкальному оформлению занятия. Музыка важна как положительный фон, помогающий дисциплинировать учащихся, сосредоточить их внимание. Устанавливая единый для всех темп и ритм

исполнения движений, музыка несет функцию организатора. Однако этим её влияние не ограничивается, возможности её воздействия на детские личности гораздо шире и объёмнее.

Инвентарь и оборудование

Маты поролоновые используются для страховки учащихся.

Музыкальный центр используется для подготовки и проведения упражнений под музыкальное сопровождение (ОРУ под музыку, танцевальные минутки и т.д.)

Компьютер используется для просмотра и демонстрации техники выполнения акробатических и хореографических элементов, а также для анализа проведенных соревнований и конкурсов.

Скакалка гимнастическая используется для проведения комплексов ОРУ и проведения некоторых игр.

Мяч используется для проведения комплексов ОРУ и проведения некоторых игр.

Обруч гимнастический используется для проведения комплексов ОРУ, проведения некоторых игр, в показательных выступлениях.

Скамейка гимнастическая используется при выполнении некоторых упражнений, направленных на развитие гибкости и силы.

Литература.

1. В.В. Козлов «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика», Москва, «Владос», 2003г.
2. Т.А. Гусева «Вырастай-ка! Гармоническая спортивная игровая гимнастика» Тобольск ТГПИ им. Д.И. Менделеева 2004г.
3. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшикова «Гимнастика» Москва «Академия» 2005г.
4. С.А. Левина, С.И. Тукачева «Физкультминутки» Волгоград «Учитель» 2006г.

5. С.А. Левина, С.И. Тукачева «Физкультминутки» выпуск 2 Волгоград «Учитель» 2006г.
6. Т.К. Барышникова «Азбука хореографии» Санкт-Петербург «Респекс», «Люкси», 1996г.
7. Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет». Москва, «Владос», 2001г.
8. Л.Д. Глазырина «Физическая культура – дошкольникам». Москва, «Владос» 2001г.
9. Т.Н. Образцова «Подвижные игры для детей». Москва «Лада», «Этрол», 2005г.
- 10.Т.А. Гусева «Гимнастическая терминология на уроках физической культуры в общеобразовательной школе» Тобольск ТГПИ им. Д.И. Менделеева 2002г.
- 11.Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста». Москва, «Владос» 2001г.
- 12.Г.И. Семенова, Н.Я. Городничева «Развитие физических качеств». Тобольск, ТГПИ им. Д.И. Менделеева 1998г.