

Управление образования администрации
муниципального образования Кандалакшский район
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр «Ровесник»
имени Светланы Алексеевны Крыловой»
муниципального образования Кандалакшский район

ПРИНЯТА
педагогическим советом
от 7 мая 2025 г.
Протокол №6

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 7 мая 2025 г. № 55-б
Директор  О.Ю. Савенкова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«SFERики»

Возраст обучающихся: 4-5 лет
Срок реализации программы: 1 год
Уровень сложности: стартовый

Автор-составитель:
Липаева А.А., педагог
дополнительного образования

Кандалакша
2025

Пояснительная записка

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
художественной направленности «SFERики»

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «SFERики» разработана с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Устава МАУДО ДЮЦ «Ровесник» им. С.А. Крыловой.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «SFERики» имеет художественную направленность, создана на основе дополнительной общеобразовательной программы «Хореография» (МБДУ «Детский сад общего вида № 58» автор-составитель: Остапенко О. А., г. Славянск-на-Кубани, 2016 г.— Режим доступа: <https://www.maam.ru/detskijasad/programa-po-horeografi-dlja-doshkolnikov.html>).

Содержание программы не изменено.

Вид программы: общеразвивающая дополнительная общеобразовательная программа.

Актуальность программы. Главной ценностью для человека является его здоровье. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Танцам отводится особое место в процессе физического воспитания детей младшего возраста, поскольку, являясь выразительным средством обучения, они обеспечивают интенсивную физическую нагрузку, развивают навыки совместных согласованных действий и творческую активность ребят, а также доставляют им большое удовольствие и радость.

Педагогическая целесообразность программы. Занятия хореографией способствует физическому развитию детей: совершенствуется координация движений, улучшается осанка, повышается жизненный тонус, что создает у ребенка бодрое, радостное настроение и благоприятно сказывается на состоянии организма в целом. Под влиянием танца развиваются положительные качества личности ребенка: дети ставятся в такие условия, когда они должны проявить активность, инициативу, находчивость, решительность. Ребенок встречается с богатым разнообразием музыки, радуется тому, что может передать движением свое отношение к музыкальному образу, т. е. можно говорить о становлении творческого воображения. Развивается также и познавательный интерес. Умело подобранные упражнения, игры, пляски воспитывают у детей правильное отношение к окружающему миру, углубляют представления о жизни и труде взрослых, различных явлениях природы.

Таким образом, хореография направлена на воспитание у детей эстетических, физических, нравственных и умственных качеств. Все это возможно только при правильной организации этого процесса, умелом планировании и целесообразном подборе художественного, доступного и педагогически оправданного репертуара.

Отличительная особенность и новизна программы состоит в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей дошкольного возраста основные направления танца и пластики, включающие: ритмику, элементы хореографии.

Уровень программы: стартовый.

Возраст обучающихся. Программа рассчитана на детей в возрасте 4-5 лет.

Объем и срок освоения. Программа рассчитана на 1 год обучения, всего – 72 часа.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность занятия – 20-25 минут в зависимости от возрастного состава группы. Режим занятий соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к обеспечению безопасных условий образовательной деятельности (СП 2.4. 3648-20, СанПиН 1.2.3685-21).

Количество обучающихся: 15 человек.

Условия приема. Набор осуществляется в соответствии с «Положением приема, перевода, отчисления обучающихся и комплектования объединений в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Ровесник» имени Светланы Алексеевны Крыловой муниципального образования Кандалакшский район (утверждён приказом директора МАУДО «ДЮОЦ «Ровесник» от 06.05.2020г. № 39/3). Учащиеся зачисляются в учебные группы при наличии заявления родителей (законных представителей) и медицинской справки.

Форма обучения: очная.

Форма организации занятий: всем составом.

Цель программы – формирование и развитие творческих способностей обучающихся средствами танцевального искусства.

Задачи программы:

обучающие:

- сформировать устойчивое равновесие и правильную осанку у детей, стопу;
- развить и укрепить костно-мышечную систему организма дошкольника;
- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;
- сформировать умения ритмически выполнять шаги под музыку;

развивающие:

- развить двигательные способности обучающихся и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка);
- развить способность слушать и чувствовать музыку, чувство ритма;

воспитательные:

- воспитать морально-волевые качества: уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание, выносливость, чувство уверенности в себе;
- воспитать интерес к физическим упражнениям.

Прогнозируемые результаты

Предметные результаты:

Обучающиеся по окончании обучения должны:

знать:

- правила безопасного поведения;
- разнообразные комбинации и отдельные виды движений;
- упражнения для разминки и укрепления мышц;
- виды прыжков;
- основные позиции рук;
- основные позиции ног;
- виды шагов;
- правила построения и перестроения;
- понятие партерный экзерсис;
- правила проведения танцевальных игр;

уметь:

- изменять движения под различный темп музыки;
- точно и правильно выполнять упражнения для разминки и укрепления мышц;
- самостоятельно выполнять комбинации;
- выразительно исполнять движения под музыку;
- выполнять разнообразные комбинации и отдельные виды движений;
- выполнять упражнения для разминки и укрепления мышц;
- выполнять прыжки;
- правильно выполнять позиции рук;
- правильно выполнять позиции ног;
- правильно выполнять шаги;
- правильно выполнять построения и перестроения;
- выполнять партерный экзерсис.

Личностные результаты:

- формирование навыков правильной осанки, дыхания;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми и сверстниками;
- воспитание эмоционально-положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- проявление дисциплинированности, внимательности;
- формирование мотивации здорового образа жизни.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	Азбука музыкального движения				
1.1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Игра, наблюдение
1.2	Разминка и физические упражнения	6	1	5	Контрольные упражнения
1.3	Тренировка двигательных навыков	7	1	6	Контрольные упражнения
1.4	Прыжки, их разновидности	8	2	6	Игра
	Итого	22	4,5	17,5	
2.	Основы хореографии				
2.1	Позиции рук	5	1	4	Контрольные упражнения
2.2	Позиции ног	5	-	5	Контрольные упражнения
2.3	Танцевальные движения	8	-	8	Контрольные упражнения
2.4	Виды шага	5	-	5	Контрольные упражнения
2.5	Построение и перестроение	5	-	5	Контрольные упражнения
2.6	Понятие о пространстве	2	0,5	1,5	Контрольные упражнения
2.7	Партерный экзерсис	5	0,5	4,5	Контрольные упражнения
2.8	Постановка танца	10	0,5	9,5	Контрольные упражнения
2.9	Танцевальные игры	4	-	4	Игра
2.10	Итоговое занятие	1	-	1	Открытое занятие
	Итого	50	2,5	47,5	
	Всего по программе	72	7	65	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Азбука музыкального движения

Тема 1. 1. Вводное занятие

Теория (0,5 часа). Введение в программу. Правилами поведения в танцевальном зале. Техника безопасности. Беседа-диалог «Что такое танец?». Сказка о «Волшебных ручках и ножках».

Практика (0,5 часа). Игра-знакомство «Давайте познакомимся», «Веселая разминка»

Тема 1.2. Разминка и физические упражнения

Теория (1 час). Важность разминки.

Практика (5 часов). Упражнения-разминки:

- «Волшебный лес»;
- «Ветерок»;
- «Бурелом»;
- «Узкая тропинка»;
- «Широкая тропинка»;
- «Бабочка»;
- «Птичка»;
- «Большие деревья»;
- «Маленькие деревья»;
- «Зайчики»;
- «Медведи»;
- «Лиса»;
- «Домашние животные»;
- «Часики».

Тема 1.3. Тренировка двигательных навыков

Теория (1 час). Понятие: «Держать позу», «Приготовились», «Изменить позу», «Исходное положение».

Практика (6 часов). Отработка понятий в упражнениях.

Тема 1.4. Прыжки, их разновидности

Теория (2 часа). Прыжки, их разновидности.

Практика (6). Упражнения:

на одной ноге:

- «Мячики»;
- «Точка»;
- «Часики»;
- «Лесенка»;
- «Заборчик»;
- «Солнышко»;

на двух ногах:

- Подскок;
- Прыжки с отбрасыванием ног назад;

- «Качалочка»;
- «Ножницы»;
- «Веселые ножки».

Раздел 2. Основы хореографии

Тема 2.1. Позиции рук

Теория (1 час). Понятие о кисти, ладони и пальцах. Сказка о пяти братиках, живущих на одной ладошке.

Практика (4 часа). Упражнения:

- «Кулачок»;
- «Поясок»;
- «Юбочка»;
- «Руки за спиной»;
- открытые и закрытые ручки;
- руки вверх, впереди, внизу, в стороны.

Тема 2.2. Позиции ног

Практика (5 часов). Упражнения:

- основная стойка;
- «Узкая дорожка» (ноги вместе);
- «Широкая дорожка» (ноги на ширине плеч);
- на носочках;
- на коленках;
- шестая позиция ног;
- третья позиция ног.

Тема 2.3. Танцевальные движения

Практика (8 часов). Упражнения:

- «Козлик»;
- «Веселые ножки»;
- «Поющие ручки»;
- «Пружинка»;
- «Ветерок»;
- «Гусиный шаг»;
- «Моторчики»;
- «Топотушки»;
- «Хлопушки».

Тема 2.4. Виды шага

Практика (5 часов). Упражнения:

- шаг с носочка;
- шаг на носочках;
- шаг на пяточках;

- топающий шаг;
- шаг на всей ступне;
- высокий шаг.

Тема 2.5. Построение и перестроение

Практика (5 часов). Упражнения:

- «Цепочка»;
- «Хоровод»;
- «Круг»;
- По парам;
- Шеренга;

Колонна по одному.

Тема 2.6. Понятие о пространстве

Теория (0,5 часа). Понятие о пространстве.

Практика (1,5 часа). Упражнения:

- танцевальный класс;
- «танцпол»;
- четыре точки в классе;
- право и лево;
- зритель;
- танцевальный рисунок.

Тема 2.7. Партерный экзерсис

Теория (0,5 часа). Понятие «Партерный экзерсис» (разминка на ковриках).

Практика (4,5 часа). Упражнения:

- «Лодочка»;
- «Насос»;
- «Качелька»;
- «Парус»;
- «Лягушка»;
- «Колобок»;
- «Бабочка»;
- «Грибочек»;
- «Часики»;
- «Пловец»;
- «Колечко».

Тема 2.8. Постановка танца

Теория (0,5 часа). Что такое сцена.

Практика (9,5 часа). Постановка танцев:

- танец «Дружба»;
- танец «Котята»;

- танец «Снежинки»;
- танец «С шарами»;
- парный танец с хлопками.

Тема 2.9. Танцевальные игры

Практика (4 часа). Игры:

- «Сундучок»;
- «День-ночь»;
- «Сова»;
- «Барабаны»;
- «Фейерверк»;
- «Маленький мячик»;
- «Воздушный шар»;
- «Делай как я»;
- «Фабрика игрушек»;
- «Быстрый и медленный».

Тема 2.10. Итоговое занятие

Практика (1 час). Открытое занятие.

Форма проведения итогов реализации программы. Основной формой контроля усвоения учебного материала являются открытые занятия для родителей, выступление в конце учебного года с показательным номером, участие в отчетном концерте с показательным номером. Итоговый контроль проходит в форме открытого занятия.

Способы определения результативности:

- наблюдение за детьми в процессе работы;
- упражнения;
- тестирование;
- показательные выступления.

Мониторинг образовательного процесса. Особое место в программе уделено мониторингу образовательного процесса, который необходим для формирования целостного представления о состоянии реализации программы.

- Первичный контроль проводится в сентябре. Его цель – определить, какие способности, знания, умения и навыки есть у ребенка, насколько развита культура труда, опыт сотрудничества.
- Промежуточный контроль в течение года.
- Итоговый контроль (май).

Педагогическая диагностика результатов обучения.

Индивидуальная карта показателей и индикаторов успешности развития детей:

Критерии	Фамилия, имя обучающегося	
	Сентябрь	Май
Знания о культурно-гигиенических нормах		
Статическое равновесие ребенка		
Ребенок правильно выполняет все виды основных движений		
Перестраивается в колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги, соблюдает интервалы во время передвижения		
Выполняет упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции		
Сохраняет правильную осанку		
Активно участвует в играх		
Проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрирует красоту, грациозность, выразительность движений		

Критерии оценки:

- высокий – проявляет осознанность, активность, самостоятельность, систематичность, целенаправленность.
- средний – проявляет ситуативный интерес, частично делает с помощью взрослого.
- низкий – обходиться без помощи взрослого.

Формы организации деятельности. Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с обучающимися: фронтальная, работа в парах, тройках, малых группах, индивидуальная.

Методы реализации программы:

- словесные методы: рассказ, беседа, дискуссия, голосовые сигналы (счёт, подсказки);
- наглядные методы: визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение);
- практические методы: элементы фитнес-аэробики, комментированные упражнения на развитие силы и гибкости, игры.

Материально-техническое оснащение программы. Для реализации программы необходимы:

- оборудованный танцевальный зал;
- мячи; скакалки гимнастические, спортивные коврики;
- компьютер, мультимедийное оборудование, колонки оборудование для просмотра видеоматериалов, видео-иллюстрации.

Список литературы для педагога:

1. Барабаш, Т.Л. Речедвигательная гимнастика «Шаг к слову» с использованием степов // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. – 2018. - № 12
2. Белова, Т.А. Использование степ-платформы в оздоровительной работе с детьми // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. – 2019. – № 7
3. Вераксы Н.Е. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» / Н.Е. Вераксы, М.А. Васильева, Т.С. Комарова – Москва: Мозайка-Синтез, 2010
4. Долгорукова, О. Фитнес-аэробика // Обруч. – 2015. – № 6. – с.42-45
5. Кузина, И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование. – 2018. – № 5
6. Кузина, И. Степ-аэробика не просто мода // Обруч. – 2015. – № 1. – с.40-42
7. Малевич, И., Серова А. Мальчики и девочки – две разные физкультуры // Детский сад от А до Я. – 2012. – № 5. – с.81
8. Машукова, Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду. Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» – 2009, № 4. – с.98
9. Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – Москва: Просвещение, 2022.
10. Прищепа, «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет». – Москва: Просвещение, 2019.
11. Сарычева, И. Конспекты логоритмических занятий с детьми младшего возраста (3-4 года) / И. Сарычева – Москва: Паритет, 2019.
12. Фирилева, Ж.Е. Са-Фи-Дансе: танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина – Санкт-Петербург: Детство-пресс, 2020.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Вербина, О.Ю. Фитнес для всех / О.Ю. Вербина – Чебоксары, 2019.

2. Борисова, М.М. Тематические подвижные игры для дошкольников / М.М. Борисова – Москва: Обруч, 2015
3. Власенко, Н. Э. 300 подвижных игр для дошкольников. Практическое пособие / Н. Э. Власенко – Москва: Айрис-пресс, 2019.
4. Степ-аэробика. // Здоровье-спорт. – 2010. – № 2
5. Скребцова, Л. Сказочный справочник здоровья / Л. Скребцова, М. Скребцова – Москва: Амрита-Русь, 2016.
6. Шитова Е. В. Практические рекомендации и консультации по воспитанию детей 2-7 лет / Е. В. Шитова – Москва: Учитель, 2011.

Подвижные игры

«По местам!» – игра-эстафета

Дети строятся в две шеренги напротив друг друга. Задание: запомнить свои места. По сигналу «Разойдись!», дети бегают, прыгают по всему залу. По команде «По местам!», дети должны занять свои места в шеренге. Побеждает команда, которая быстрее построится в шеренгу.

«Салют»

Для игры нужны большая корзина, со 150-200 пластмассовыми мячами двух цветов, и две корзины поменьше для сбора мячей. Из большой корзины мячи высыпают на пол. Дети обеих команд становятся вокруг своих корзин, в которые они будут собирать мячи, на дне корзин лежат по одному мячу разных цветов. Они указывают: какого цвета мячи будет собирать каждая ее команда. По сигналу дети собирают мячи. Чья команда быстрее соберет мячи и построится вокруг своей корзины, та и победитель.

«Тик-так» – игра малой подвижности

Дети становятся в круг, они – «цифры». Выбирается водящий, он – «стрелка для часов», ему завязывают глаза, он находится в центре круга. Играющие хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом.

Тик-так. Тик-так. *(Ходьба на месте)*

Мы всегда шагаем так:

Шаг влево, шаг вправо, *(Шаг влево, шаг вправо)*

Тик-так!

Стрелка, стрелка покружись – *(Водящий вытягивает руку вперед, поворачивается вокруг себя)*

Час который, покажи. *(После слова «покажи» – останавливается.)*

«Парк аттракционов»

Мы на карусели сели, *(Держась за руки, кружиться.)*

Завертелись карусели.

Пересели на качели. *(Держась за руки: один игрок стоит)*

То вниз, то вверх летели. *(Другой игрок приседает)*

А теперь с тобой вдвоем *(Держась за руки, качаться)*

Мы на лодочке плывем. *(Вправо-влево, вперед-назад.)*

Мы на берег выйдем с лодки,

И поскачем по лужайке,

Будто зайки, будто зайки. *(Прыжки на двух ногах)*