

**Управление образования администрации Кемеровского городского округа
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 173
«Детский сад пристра и оздоровления»
Адрес: 650065, г. Кемерово, Октябрьский пр-кт, дом № 70 А, т.51-94-56
Email: mdoy173@mail.ru**

Принята на заседании
педагогического совета
МБДОУ Детский сад № 173
«Детский сад пристра и оздоровления»
от «28» августа 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ Детский сад
№ 173 «Детский сад пристра и
оздоровления»
Л.В. Меркулова
пр. № от «28» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Танцевальная аэробика «Dance-mix»**

**Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год**

стартовый уровень

Автор-составитель:
Жуковская Ольга
Валерьевна, воспитатель

г. Кемерово, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.3.1. Учебно-тематический план
- 1.3.2. Содержание учебно-тематического плана
- 1.4. Планируемые результаты

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

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

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Танцевальная аэробика для дошкольников.

Актуальность данной программы заключается в том, что она представляет сочетание спортивно-физкультурной художественно-эстетической деятельности ребенка. В настоящее время здоровье является важнейшей составляющей всей жизни человека, как взрослого, так и ребенка. А детство – уникальный период, в процессе которого формируется здоровье и здоровье-сберегающие привычки. Кроме того, физическая активность оказывает влияние на другие сферы развития ребенка. В результате двигательной деятельности улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, улучшается функциональное состояние центральной нервной системы, повышается умственная работоспособность человека. Художественная составляющая данной программы содержит в себе источник развития творческих способностей ребенка. Танцевальное искусство - это мир красоты движения, мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях танцами дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Танцевальное искусство воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, оно развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

В период дошкольного детства важно создать условия для развития творческих задатков детей, заложенных природой. Музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут ребенку развить свои творческие силы.

Новизна настоящей программы заключается в том, что сочетание физкультурно-спортивной и танцевальной деятельности позволяет комплексно решать задачи по формированию у дошкольников универсальных компетенций будущего (критического мышления, креативности, коммуникации и кооперации), музыкально-ритмическому развитию детей.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она выступает инструментом гармонизации художественного и физического развития ребенка, формирования творческой самоидентификации, а также инструментом развития компетенций в области танцевальной деятельности и воспитания у ребенка культуры здорового образа жизни.

Данная программа физкультурно-спортивной направленности идет параллельно с программой общего образования и направлена на расширение знаний, умений и навыков в области практической физкультурно-спортивной деятельности, и позволяет развить и сформировать новые образовательные результаты.

Данная программа разработана согласно с запросами семей обучающихся и направлена на обеспечение доступности содержательного разнообразия дополнительного образования детей.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей дошкольников, с использованием различных видов физической активности и хореографической деятельности.

Задачи программы:

1. Личностные:

- Формировать умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- Развивать творческие способности воспитанников.
- Формировать универсальные предпосылки учебной деятельности (умение работать по правилу и образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции).
- Создать качественные условия для общего развития личности обучающихся средствами физической культуры и спорта
- Способствовать сохранению и укреплению здоровья воспитанников, формированию ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни

2. Метапредметные:

- Учить работать по предложенному педагогом плану занятия
- Развивать умение оценивать результаты своей работы

3. Предметные (образовательные):

- Способствовать получению положительного эмоционального опыта от занятий физической культурой и спортом;
- Развивать основные психофизические качества – гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений.
- Формировать чувство ритма и музыкальной памяти
- Способствовать формированию правильной осанки

- Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем.

- Обучать дошкольников технике базовой аэробики, игровому стретчингу, упражнениям по оздоровительной гимнастике, упражнениям с предметами.

- Формировать навыки самостоятельных занятий, самоорганизации и организации физической культурой и спортом

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Ритмика. Музыкально-ритмические упражнения.	9ч	1ч	8ч	Педагогическое наблюдение
1.1	Тема «Здравствуй, ритмика!»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение
1.2	Ритмический комплекс «Солдатики»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение
1.3	Ритмический комплекс «Ганцевальные шаги»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение
1.4	Ритмический комплекс «Гномики»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение
1.5	Ритмический комплекс «Гулливвер и лилипуты»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение
1.6	Ритмический комплекс «Ежики»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение
1.7	Ритмический комплекс «Ритмичные ладошки»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение
1.8	Ритмический комплекс «Барабанчики»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение
2	Ритмика. Музыкальные игры.	9ч.	1ч.	8ч.	Педагогическое наблюдение
2.1	Музыкально-ритмический комплекс «Ступеньки»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение
2.2	Музыкально-ритмический комплекс «Музыкальное лото»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение
2.3	Музыкально-ритмический комплекс «Колокольчик»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение
2.4	Музыкально-ритмический комплекс «Птенцы»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение

2.5	Музыкально-ритмический комплекс «Три цветка»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение
2.6	Музыкально-ритмический комплекс «Король и принцесса»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение
2.7	Музыкально-ритмический комплекс «Светофор»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение
2.8	Музыкально-ритмический комплекс «Бабочки и жучки»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение
3	Аэробика. Танцевальная аэробика.	9ч.	1ч.	8ч.	Педагогическое наблюдение
3.1	Шаг первый «Марш»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение
3.2	Шаг второй «Мамбо»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение
3.3	Шаг третий «V-степ»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение
3.4	Шаг четвертый «Кросс»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение
3.5	Шаг пятый «Крис-кросс»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение
3.6	Шаг шестой «Степ тач»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение
3.7	Шаг седьмой «Степ-лифт»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение
3.8	Шаг восьмой «Степ-кик»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение
4	Аэробика. Силовая аэробика.	9ч.	1ч.	8ч.	Педагогическое наблюдение
4.1	Аэробно-силовой комплекс «Сильные ручки»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение
4.2	«Волшебники»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение
4.3	Аэробно-силовой комплекс «Автомобилисты»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение
4.4	Аэробно-силовой комплекс «Снежные комочки»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение

4.5	Аэробно-силовой комплекс «Великаны»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение
4.6	Аэробно-силовой комплекс «Часики»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение
4.7	Аэробно-силовой комплекс «Туннель»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение
4.8	Аэробно-силовой комплекс «Попрыгунчики»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение
5	Стретчинг. Игровой стретчинг.	9ч.	1ч.	8ч.	Педагогическое наблюдение
5.1	Комплекс «Цветок»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение
5.2	Комплекс «Змейки»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение
5.3	Комплекс «Корабли»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение
5.4	Комплекс «Качели»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение
5.5	Комплекс «Волны»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение
5.6	Комплекс «Парочки»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение
5.7	Комплекс «Деревья»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение
5.8	Комплекс «Цапля»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение
6	Стретчинг. Статический стретчинг.	9ч.	1ч.	8ч.	Педагогическое наблюдение
6.1	Комплекс «Балерина»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение
6.2	Комплекс «Гимнаст»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение
6.3	Комплекс «Кобра»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение
6.4	Комплекс «Ласточка»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение

6.5	Комплекс «Ножницы»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение
6.6	Комплекс «Кошечки»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение
6.7	«Комплексный стретчинг №1»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение
6.8	«Комплексный стретчинг №2»	67,5мин.	7,5мин.	1ч	Педагогическое наблюдение
7	Спортивные игры. Командные игры.	9ч.	1ч.	8ч.	Педагогическое наблюдение
7.1	«Первые шаги в футболе»	54 мин.	6 мин.	48 мин.	Педагогическое наблюдение
7.2	«Упражнения с мячом»	54 мин.	6 мин.	48 мин.	Педагогическое наблюдение
7.3	«Передачи»	54 мин.	6 мин.	48 мин.	Педагогическое наблюдение
7.4	«Футбол»	54 мин.	6 мин.	48 мин.	Педагогическое наблюдение
7.5	«Первые шаги в баскетболе»	54 мин.	6 мин.	48 мин.	Педагогическое наблюдение
7.6	«Ведение мяча»	54 мин.	6 мин.	48 мин.	Педагогическое наблюдение
7.7	«Передачи»	54 мин.	6 мин.	48 мин.	Педагогическое наблюдение
7.8	«Меткость»	54 мин.	6 мин.	48 мин.	Педагогическое наблюдение
7.9	«Баскетбол»	54 мин.	6 мин.	48 мин.	Педагогическое наблюдение
7.10	Игра по выбору	54 мин.	6 мин.	48 мин.	Педагогическое наблюдение
8	Спортивные игры. Эстафеты.	9ч.	1ч.	8ч.	Педагогическое наблюдение
8.1	«Что такое эстафета?»	54 мин.	6 мин.	48 мин.	Педагогическое наблюдение
8.2	Эстафета «Кенгуру»	54 мин.	6 мин.	48 мин.	Педагогическое наблюдение
8.3	Эстафета «Баба-Яга»	54 мин.	6 мин.	48 мин.	Педагогическое наблюдение
8.4	Эстафета «Пройди, не задень»	54 мин.	6 мин.	48 мин.	Педагогическое наблюдение

8.5	Эстафета «Сороконожка»	54 мин.	6 мин.	48 мин.	Педагогическое наблюдение
8.6	Эстафета «Гонка мячей»	54 мин.	6 мин.	48 мин.	Педагогическое наблюдение
8.7	Эстафета «Круговая»	54 мин.	6 мин.	48 мин.	Педагогическое наблюдение
8.8	Эстафета «Полоса препятствий»	54 мин.	6 мин.	48 мин.	Педагогическое наблюдение
8.9	Эстафета «По парам»	54 мин.	6 мин.	48 мин.	Педагогическое наблюдение
8.10	Заключительное занятие.	54 мин.	6 мин.	48 мин.	Педагогическое наблюдение
ВСЕГО:		72	8	64	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Ритмика. Музыкально- ритмические упражнения. (9 ч.)

Тема 1.1. «Здравствуй, ритмика!»

Теория: Знакомство с видом деятельности, его эмоциональной, технической, презентационной составляющей. Выявление социального опыта детей, сложившегося в данной области, диагностика двигательно-ритмических умений. Разработка правил, необходимых для того, чтобы на занятии все оставались здоровыми и счастливыми.

Практика: Изучение базовых элементов разминки, выполнение комплекса упражнений с гимнастическими палками.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 1.2. Ритмический комплекс «Солдатики»

Теория: Изучение техники выполнения перестроений.

Дети выстраиваются в колонну. По команде «на первый-второй-третий рассчитайсь» они рассчитываются и запоминают каждый свой номер. По команде «шагом марш» дети начинают маршировать в колонне в такт музыке. По команде «перестройся» они на ходу перестраиваются в три колонны, согласно тем номерам, которые получили в начале упражнения.

Практика: Разминка, разучивание и отработка ритмического комплекса «Солдатики».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 1.3. Ритмический комплекс «Танцевальные шаги»

Теория: Изучение техники выполнения танцевального бега, приставных шагов, шага в полуприседе.

Практика: Разминка, выполнение ритмического комплекса «Танцевальные шаги».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 1.4. Ритмический комплекс «Гномики»

Теория: Изучение техники выполнения выпадов (вперед, назад, в стороны).

Практика: Разминка, выполнение ритмического комплекса «Гномики».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 1.5. Ритмический комплекс «Гулливер и лилипуты»

Теория: Изучение техники выполнения нового упражнения: стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги в широкой стойке, руки в стороны, сцеплены в замок. Повороты туловища вправо, влево.

Практика: Разминка, выполнение ритмического комплекса «Гулливер и лилипуты».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 1.6. Ритмический комплекс «Ежики»

Теория: Изучение техники выполнения нового упражнения: стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- Исходное положение 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – Исходное положение.

Практика: Разминка, выполнение ритмического комплекса «Ежики».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 1.7. Ритмический комплекс «Ритмичные ладошки»

Теория: Знакомство с танцевальными счетом, изучение техники выполнения нового упражнения: стойка, ноги вместе, руки на поясе. 1- подъем и сгибание ноги вперед, 2- исходное положение, 3- подъем и сгибание ноги в сторону, 4-исходное положение.

Практика: Разминка, выполнение ритмического комплекса «Ритмичные ладошки».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 1.8. Ритмический комплекс «Барабанички»

Теория: Повторение танцевального счета, изучение техники выполнения нового упражнения: стойка, ноги вместе, руки на поясе. 1- нога в сторону на носок, 2- нога в сторону на пятку, 3-другая нога в сторону на носок, 4- в сторону на пятку. (Выполнять упражнение постепенно увеличивая темп).

Практика: Разминка, выполнение ритмического комплекса «Барабанички».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Раздел 2. Ритмика. Музыкальные игры. (9ч.)

Тема 2.1. Музыкально-ритмический комплекс «Ступеньки»

Теория: Изучение техники выполнения нового упражнения: поднятие согнутых ног с разным ритмом.

Практика: Разминка, повторение изученного материала, музыкальная игра «Ступеньки».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 2.2. Музыкально-ритмический комплекс «Музыкальное лото»

Теория: Изучение техники выполнения нового упражнения: ход на полупальцах с перестроением на 1 диагональ.

Практика: Разминка, повторение изученного материала, музыкальная игра «Музыкальное лото».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 2.3. Музыкально-ритмический комплекс «Колокольчик»

Теория: Изучение техники выполнения нового упражнения: завести согнутую ногу назад, удерживать равновесие.

Практика: Разминка, повторение изученного материала, музыкальная игра «Колокольчик».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 2.4. Музыкально-ритмический комплекс «Птенцы»

Теория: Изучение техники выполнения нового упражнения: упор лежа, поочередное сгибание ног.

Практика: Разминка, повторение изученного материала, музыкальная игра «Птенцы».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 2.5. Музыкально-ритмический комплекс «Три цветка»

Теория: Изучение техники выполнения нового упражнения: поочередное поднятие ног лежа на спине.

Практика: Разминка, повторение изученного материала, музыкальная игра «Три цветка».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 2.6. Музыкально-ритмический комплекс «Король и принцесса»

Теория: Изучение техники выполнения нового упражнения: сгибание и выпрямление рук в упоре лежа.

Практика: Разминка, повторение изученного материала, музыкальная игра «Король и принцесса».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 2.7. Музыкально-ритмический комплекс «Светофор»

Теория: Изучение техники выполнения нового упражнения: передвижения в стороны в упоре лежа.

Практика: Разминка, повторение изученного материала, музыкальная игра «Светофор».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 2.8. Музыкально-ритмический комплекс «Бабочки и жучки»

Теория: Изучение техники выполнения нового упражнения: в упоре лежа сгибание ног к себе, выпрямление, прыжок вверх.

Практика: Разминка, повторение изученного материала, музыкальная игра «Бабочки и жучки».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Раздел 3. Аэробика. Танцевальная аэробика. (9ч.)

Тема 3.1. Шаг первый «Марш»

Теория: Изучение техники выполнения нового упражнения: шаг одной ногой на месте, шаг другой ногой на месте, шаг первой ногой на месте, шаг второй ногой на месте.

Практика: Разминка, повторение изученного материала, изучение элемента «Марш», закрепление при выполнении танцевальной комбинации.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 3.2. Шаг второй «Мамбо»

Теория: Изучение техники выполнения нового упражнения: шаг одной ногой на месте, шаг другой ногой на месте, шаг первой ногой на месте, шаг второй ногой на месте.

Практика: Разминка, повторение изученного материала, изучение элемента «Мамбо», закрепление при выполнении танцевальной комбинации.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 3.3. Шаг третий «V-степ»

Теория: Изучение техники выполнения нового упражнения: шаг одной ногой вперед в сторону (если начинаем с правой ноги – шагаем ей вперед вправо, если с левой – вперед влево), шаг второй ногой вперед в другую сторону, возвращаем первую ногу на место, шаг вторую ногу на место.

Практика: Разминка, повторение изученного материала, изучение элемента «V-степ», закрепление при выполнении танцевальной комбинации.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 3.4. Шаг четвертый «Кросс»

Теория: Изучение техники выполнения нового упражнения: шаг одной вперед накрест (если начинаем шагать правой ногой, выносим ее вперед влево, если левой – вперед вправо, корпус при этом смотрит прямо, ноги получают перекрещены), шаг второй ногой отступаем в сторону (правой –

вправо, левой – влево), возвращаем первую ногу на исходную позицию, подставляем вторую ногу к первой.

Практика: Разминка, повторение изученного материала, изучение элемента «Кросс», закрепление при выполнении танцевальной комбинации.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 3.5. Шаг пятый «Крис-кросс»

Теория: Изучение техники выполнения нового упражнения: исходное положение ноги на ширине плеч, руки на поясе, 1- скрещивание ног в прыжке, 2- исходное положение.

Практика: Разминка, повторение изученного материала, изучение элемента «Крис-кросс», закрепление при выполнении танцевальной комбинации.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 3.6. Шаг шестой «Степ тач»

Теория: Изучение техники выполнения нового упражнения: шаги на два счета, как правило (не всегда), делаются минимум по два. Т.е. шаг в одну сторону и шаг в другую сторону.

Практика: Разминка, повторение изученного материала, изучение элемента «Степ тач», закрепление при выполнении танцевальной комбинации.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 3.7. Шаг седьмой «Степ-лифт»

Теория: Изучение техники выполнения нового упражнения: шаг одной ногой в сторону, второй ногой делаем мах в нужную сторону.

Практика: Разминка, повторение изученного материала, изучение элемента «Степ-лифт», закрепление при выполнении танцевальной комбинации.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 3.8. Шаг восьмой «Степ-кик»

Теория: Изучение техники выполнения нового упражнения: шаг одной ногой в сторону вторую ногу разгибаем в колене вперед перед первой (делаем пинок).

Практика: Разминка, повторение изученного материала, изучение элемента «Степ-кик», закрепление при выполнении танцевальной комбинации.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Раздел 4. Аэробика. Силовая аэробика. (9ч.)

Тема 4.1. «Сильные ручки»

Теория: Изучение техники выполнения нового упражнения: подъем рук с пластиковыми гантелями.

Практика: Разминка, выполнение комплекса упражнений с гантелями.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.2. «Волшебники»

Теория: Изучение техники выполнения нового упражнения: исходное положение руки опущены, ноги вместе, 1-подъем рук с гимнастической, левая нога назад, 2- исходное положение, 3- подъем рук с гимнастической, правая нога назад, 4- исходное положение.

Практика: Разминка, выполнение комплекса упражнений с гимнастическими палками.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.3. «Автомобилисты»

Теория: Изучение техники выполнения нового упражнения: вращение обруча вокруг талии.

Практика: Разминка, выполнение комплекса упражнений с обручами.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.4. «Снежные комочки»

Теория: Изучение техники выполнения нового упражнения: подъем мяча из положения широкого приседа.

Практика: Разминка, выполнение комплекса упражнений с мячами.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.5. «Великаны»

Теория: Изучение техники выполнения нового упражнения: сгибание рук с пластиковыми гантелями из положения лежа.

Практика: Разминка, выполнение комплекса упражнений с гантелями.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.6. «Часики»

Теория: Изучение техники выполнения нового упражнения: наклоны в стороны с гимнастическими палками, руки подняты вверх.

Практика: Разминка, выполнение комплекса упражнений с гимнастическими палками.

Тема 4.7. «Туннель»

Теория: Изучение техники выполнения нового упражнения: Обруч держится двумя руками, спины выгнута назад. После каждого шага обруч подкидывается вверх, после ловится при сгибе всего корпуса. Задача поймать обруч, успев согнуться, и разогнуться после.

Практика: Разминка, выполнение комплекса упражнений с обручами.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 4.8. «Попрыгунчики»

Теория: Изучение техники выполнения нового упражнения: Стоя, мяч перед собой в руках. Выполнить прыжки на носках на месте, удерживая мяч перед грудью. В усложненном варианте ребенок сначала прыгает 4 раза вперед, затем 4 раза назад, затем прыжки с поворотом на 90 градусов.

Практика: Разминка, выполнение комплекса упражнений с мячами.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Раздел 5. Стретчинг. Игровой стретчинг. (9ч.)

Тема 5.1. «Цветок»

Теория: Изучение техники выполнения нового упражнения: стойка, ноги вместе. Поднять левую стопу к внутренней части бедра. Соединить ладони над головой. Удерживать. Поменять ногу.

Практика: Разминка, выполнение комплекса «Цветок».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 5.2. «Змейки»

Теория: Изучение техники выполнения нового упражнения: исходно положение лёжа на животе, руки за спиной в замок, кисти рук тыльной стороной касаются ягодиц. 1 – медленно поднять голову, грудь и верхнюю часть живота как можно выше, прогнуться, руки оторвать от ягодиц.

Задержаться. 2- исходное положение.

Практика: Разминка, выполнение комплекса «Змейки».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 5.3. «Корабли»

Теория: Изучение техники выполнения нового упражнения: исходное положение лёжа на живот, руки вдоль тела. 1 – ухватить руками ноги выше щиколотки. Прогнуться, поднимая без рывков голову, грудь и бёдра.

Задержаться. 2 – исходное положение.

Вариант: раскачивание на животе.

Практика: Разминка, выполнение комплекса «Корабли».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 5.4. «Качели»

Теория: Изучение техники выполнения нового упражнения: исходное положение лёжа на животе, руки за спиной, кисти в замок на крестце. Ноги вместе, носки оттянуть. 1 – поднять голову, грудь и ноги, максимально прогнуться. Покачаться на животе. 2 – исходное положение.

Практика: Разминка, выполнение комплекса «Качели».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 5.5. «Волны»

Теория: Изучение техники выполнения нового упражнения: исходное положение сидя, ноги в стороны. Руки соединить за спиной за локти «полочкой». 1 – наклон вперёд, стараться коснуться подбородком пола.

Задержаться. 2 – исходное положение.

Практика: Разминка, выполнение комплекса «Волны».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 5.6. «Парочки»

Теория: Изучение техники выполнения нового упражнения: дети в парах сидят напротив друг друга, ноги широко, ноги партнеров должны соприкоснуться, взяться за руки. 1- один партнер наклоняется назад, тянет партнера вперед, 2 – второй партнер наклоняется назад, тянет партнера вперед.

Практика: Разминка, выполнение комплекса упражнений на растяжку мышц в парах.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 5.7. «Деревья»

Теория: Изучение техники выполнения нового упражнения: исходное положение стоя, ноги слегка расставлены. 1 – не сгибая колени, наклониться вперед, стараясь лбом коснуться колен. Постараться наклониться до тех пор, пока голова не окажется между ногами. Руками обхватить ноги сзади. Задержаться. 2 – исходное положение.

Практика: Разминка, выполнение комплекса «Деревья».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 5.8. «Цапля»

Теория: Изучение техники выполнения нового упражнения: исходное положение стойка на коленях, ноги врозь, руки в стороны, ладони вниз. 1 – прямую правую руку поднять вверх до вертикального положения, а левой рукой коснуться пятки правой ноги. Смотреть на пятку. Задержаться. 2 – исходное положение 3-4 – в другую сторону.

Практика: Разминка, выполнение комплекса «Цапля».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Раздел 6. Стретчинг. Статический стретчинг. (9ч.)

Тема 6.1. «Балерина»

Теория: Изучение техники выполнения нового упражнения: исходное положение сидя с прямыми ногами, носки оттянуты. Руки в упоре сзади на

предплечье (или на ладонях). 1 – не сгибая ноги и сохраняя оттянутыми носки, медленно поднять их в вертикальное положение. Задержаться. 2 – исходное положение.

Практика: Разминка, выполнение комплекса, направленного на растяжку рук «Балерина».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 6.2. «Гимнаст»

Теория: Изучение техники выполнения нового упражнения: исходное положение лёжа на спине, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз. 1 – медленно поднять прямые ноги в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться. 2 – медленно исходное положение.

Практика: Разминка, выполнение комплекса, направленного на растяжку мышц ног «Гимнаст».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 6.3. «Кобра»

Теория: Изучение техники выполнения нового упражнения: исходное положение основная стойка. 1 – прямые руки поднять через стороны вверх, ладони внутрь. 2 – медленно наклон вправо, до положения параллельно полу. Ноги прямые. Задержаться. 3-4 – исходное положение.

Практика: Разминка, выполнение комплекса, направленного на укрепление мышц спины «Кобра».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 6.4. «Ласточка»

Теория: Изучение техники выполнения нового упражнения: исходное положение сидя на пятках, руки вниз. 1 – выпрямить назад правую ногу, ягодицами сесть на пятку согнутой ноги. Руки в стороны, спина прямая. 2 – исходное положение.

Практика: Разминка, выполнение комплекса, направленного на растяжку рук «Ласточка».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 6.5. «Ножницы»

Теория: Изучение техники выполнения нового упражнения: исходное положение лёжа на спине, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль тела ладонями вниз. 1 – медленно приподнять ноги, бёдра, туловище, вытянуться вверх, держась на лопатках, локтях и затылке. Развести прямые ноги в стороны как можно шире. Задержаться. 2 – исходное положение.

Практика: Разминка, выполнение комплекса, направленного на растяжку мышц ног «Ножницы».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 6.6. «Кошечки»

Теория: Изучение техники выполнения нового упражнения: исходное положение сидя на пятках. Руки согнуть, ладони к плечам. 1 – округлить спину, локти вперёд, коснуться локтями друг об друга. 2 – выпрямить спину, развернуть плечи, стараясь свести локти за спиной.

Практика: Разминка, выполнение комплекса, направленного на укрепление мышц спины «Кошечки».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 6.7. «Комплексный стретчинг №1»

Теория: Повторение техники выполнения некоторых упражнений.

Практика: Разминка, выполнение комплекса, направленного на растяжку различных групп мышц.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 6.8. «Комплексный стретчинг №2»

Теория: Повторение техники выполнения некоторых упражнений

Практика: Разминка, выполнение комплекса, направленного на растяжку различных групп мышц.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Раздел 7. Спортивные игры. Командные игры. (9ч.)

Тема 7.1. «Первые шаги в футболе»

Теория: Знакомство со спортивной игрой футбол. Обсуждение основных правил игры. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр.

Практика: Разминка, спортивная игра «Сбей булавы».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 7.2. «Упражнения с мячом»

Теория: Изучение техники выполнения нового игрового упражнения.

Практика: Разминка, спортивная игра «Отбери мяч».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 7.3. «Передачи»

Теория: Изучение техники выполнения нового игрового упражнения.

Практика: Разминка, спортивная игра «Поединок».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 7.4. «Футбол»

Теория: Вспомнить правила игры в футбол.

Практика: Разминка, спортивная игра «Футбол».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 7.5. «Первые шаги в баскетболе»

Теория: Знакомство со спортивной игрой баскетбол. Обсуждение основных правил игры.

Практика: Разминка, спортивная игра «Гонка мячей».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 7.6. «Ведение мяча»

Теория: Изучение техники выполнения нового игрового упражнения.

Практика: Разминка, спортивная игра «Ведение мяча парами».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 7.7. «Передачи»

Теория: Изучение техники выполнения нового игрового упражнения.

Практика: Разминка, спортивная игра «Задержи мяч».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 7.8. «Меткость»

Теория: Изучение техники выполнения нового игрового упражнения.

Практика: Разминка, спортивная игра «Попади в цель».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 7.9. «Баскетбол»

Теория: Вспомнить правила игры в баскетбол.

Практика: Разминка, спортивная игра «Баскетбол».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 7.10. Игра по выбору

Практика: Разминка, спортивная игра по выбору обучающихся.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Раздел 8. Спортивные игры. Эстафеты. (9ч.)

Тема 8.1. «Что такое эстафета?»

Теория: Знакомство со спортивной эстафетой. Обсуждение основных правил.

Практика: Разминка, эстафета «На болоте».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 8.2. «Кенгуру»

Теория: Обсуждение основных правил эстафеты.

Практика: Разминка, эстафета «Кенгуру».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 8.3. «Баба-Яга»

Теория: Обсуждение основных правил эстафеты.

Практика: Разминка, эстафета «Баба-Яга».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 8.4. «Пройди, не задень»

Теория: Обсуждение основных правил эстафеты.

Практика: Разминка, эстафета «На болоте».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 8.5. «Сороконожка»

Теория: Обсуждение основных правил эстафеты.

Практика: Разминка, эстафета «Сороконожка».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 8.6. «Гонка мячей»

Теория: Обсуждение основных правил эстафеты.

Практика: Разминка, эстафета «Гонка мячей».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 8.7. «Круговая эстафета»

Теория: Обсуждение основных правил эстафеты.

Практика: Разминка, эстафета «Круговая эстафета».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 8.8. «Полоса препятствий»

Теория: Обсуждение основных правил эстафеты.

Практика: Разминка, эстафета «Полоса препятствий».

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 8.9. «По парам»

Теория: Обсуждение основных правил эстафеты.

Практика: Разминка, парная эстафета.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

Тема 8.10. Заключительное занятие.

Практика: Разминка, спортивная игра/ эстафета по выбору обучающихся.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение.

1.4. Планируемые результаты

По окончании 1 года обучения учащийся будет знать:

- о необходимости физической активности, о ее пользе для организма
- технику выполнения простых разминочных упражнений
- технику выполнения некоторых упражнений со спортивным

инвентарем (гимнастическая палка, гири, мячи)

- элементарные правила здорового образа жизни

Будет уметь:

- выполнять некоторые упражнения с со спортивным инвентарем

(гимнастическая палка, гири, мячи)

- самостоятельно проводить комплексную разминку
- самостоятельно организовывать спортивные командные игры
- выполнять простые аэробные упражнения, выдерживая определенные

темп и ритм

- самостоятельно составлять небольшие комбинации из изученных элементов (2-3 элемента)

В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие личностные качества как:

- Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей
- Потребность детей в двигательной активности и физическом совершенствовании

В результате обучения по программе у учащихся будут сформированы такие метапредметные компетенции как:

- Умение работать по предложенному педагогом плану занятия
- Умение оценивать и анализировать результаты своей работы

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 34 недели

Количество учебных дней –68 учебных дней

Продолжительность каникул – июнь, июль, август, сентябрь.

Даты начала и окончания учебных периодов / этапов –

1 учебный период (1 октября 2021г. – 30 декабря 2021г.);

2 учебный период (10 января 2022г.- 31 мая 2022г.)

2.2. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- помещение для проведения занятий
- спортивный инвентарь (гимнастические палки, обручи, мячи, облегченные гири)
- аудиосистема

2. Информационное обеспечение: <http://madou173.ucoz.ru>

3. Кадровое обеспечения: Педагог, имеющий соответствующее образование.

2.3. Формы аттестации / контроля

1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- Педагогическое наблюдение
- Фиксация в индивидуальной карте обучающегося

2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- Выполнение комплекса упражнений
- Демонстрация выученных спортивно-танцевальных связок

2.4. Оценочные материалы

Цель диагностики: выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Диагностика проводится два раза в год: октябрь, май.

В процессе оценки используются уровни: высокий, низкий, средний.

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

1. *Словесный метод* используется при беседе, рассказе, при анализе музыкального произведения.
2. *Наглядный метод* используется при показе фотографий, видеоматериалов.
3. *Практический* – это упражнения, тренинг, репетиции.

Формы организации учебного занятия:

- учебное занятие;
- открытое занятие;
- беседа;
- игра;
- музыкальное соревнование;
- занятие-праздник;
- концерт;
- конкурс;

Педагогические технологии, используемые в образовательной деятельности.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- Ритмопластика
- Подвижные и спортивные игры
- Стретчинг
- Релаксация
- Гимнастика пальчиковая
- Гимнастика для глаз
- Гимнастика дыхательная
- Гимнастика корригирующая

Алгоритм учебного занятия.

Занятие состоит из трех частей:

1. Вводная - в нее входит приветствие, разминка (5 минут).

2. Основная - она делится на тренировочную (*изучение нового, повторение, закрепление пройденного материала*) и танцевальную (*10-15 минут*).

3. Заключительная – музыкальные игры, вспомогательные упражнения, рефлексия (*5 минут*).

2.6 Список литературы

Основная литература

Для педагога:

1. Барышникова, Т. Азбука хореографии. – М. : Айрис-Пресс : Рольф, 1999. – 262 с.
2. Буренина, А. И. Коммуникативные танцы-игры для детей : Учеб. пособие. – СПб. : Издательство «Музыкальная палитра», 2004. – 36 с.
3. Буренина, А. И. Ритмическая мозаика : программа по ритмической пластике для детей 3-7-ми лет. – Изд. 4-е. – СПб. : Фонд «Петербургский центр творческой педагогики «Аничков мост», 2015. – 196 с.
4. Концепция развития дополнительного образования детей : распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. – 2014.
5. Куппер, К. Новая аэробика : Система оздоровит. физ. упражнений для всех возрастов. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 125 с.
6. Нечитайлова, А. А., Полунина, Н. С., Архипова, М. А. Фитнес для дошкольников. – СПб. : Детство-Пресс, 2017. – 158 с.
7. Пензулаева, Л. И. Оздоровительная гимнастика : комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. – М. : Мозаика-Синтез, 2014. – 124 с.
8. Сайкина, Е. Г., Фирилева, Ж. Е. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» : учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению «Педагогика». – СПб : Детство-Пресс, 2007. – 375 с.

Для родителей:

1. Кантан, В.В. Раннее физическое развитие ребенка от 0 и старше: Методическое руководство для родителей и воспитателей / В.В. Кантан.. - СПб.: Корона-Принт, 2011. - 272 с.

2. Кантан, В.В. Раннее физическое развитие ребенка Методическое руководство для родителей и воспитателей / В.В. Кантан. - СПб.: Корона Принт, 2011. - 272 с.

3. Кучма, В. Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации. Вып. VII / В. Кучма и др. - М.: Гэотар-Медиа, 2019. - 176 с.

4. Микляева, Н.В. Физическое развитие дошкольников. Ч. 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств. Соответствует ФГОС ДО / Н.В. Микляева. - М.: Творческий центр Сфера, 2015. - 176 с.

Интернет-ресурсы:

1. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов [Электронный ресурс]. – М. : 2012. – Режим доступа: <http://edu53.ru/np-includes/upload/2012/09/10/2837.pdf>.

2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» [Электронный ресурс]. – М. : 2015. – Режим доступа: https://noufirstsch.mskobr.ru/files/pis_mo_3242_-_metodicheskie_rekomendacii.pdf.

3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» [Электронный ресурс]. – М. : 2018. – Режим доступа: <https://minobr.gov-murman.ru/documents/np/uspekh-kazhdogo-rebenka-pasport-fp.pdf>.

4. Единый национальный портал дополнительного образования детей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dop.edu.ru/home/34>.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Карта диагностики уровня развития детей по программе танцевальная аэробика «Dance-Mix»

Ф.И ребенк а	Музыка льность	Эмоци ональн ая сфера	Творческ ие проявлен ия	Вним ание	Памят ь	Пласти чность, гибкос ть	Координ ация движени й

Музыкальность — способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения — без показа педагога).

Эмоциональность - выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что -то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения невыразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям.

Творческие проявления - умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные. Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и облученности ребенка. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности

пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку.

Внимание - способность не отвлекаться от музыки и процесса движения.

Память - способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений. Это можно оценить как высокий. Если ребенок запоминает с 3-5 исполнений по показу, то это средний уровень развития памяти. Неспособность запомнить последовательность движений или потребность в большом количестве повторений (более 10 раз) низкий уровень.

Гибкость, пластичность - мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения

Координация, ловкость движений - точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе (а также и в других общеразвивающих видах движений).