

**Отдел образования и воспитания Администрации
Борисоглебского муниципального района Ярославской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»
(МБУ ДО «СШ»)**

152170, Россия, Ярославская обл., Борисоглебский р-н, п. Борисоглебский, ул. Первомайская, д. 4 «А»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом МБУ ДО «СШ»

протокол №1 от 15.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СШ»

_____ Н.Е. Биткина

15.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»
стартовый уровень**

подвид (разнуровневая(уровень), модульная, сетевая, комплексная, конвергентная и др.)

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации Программы – 1 год (36 часов)

п. Борисоглебский
Ярославская область
2023 г.

Программа подготовлена авторским коллективом в составе:

Биткина Н.Е. – директор МБУ ДО «СШ»

Ригин А.В. – заместитель директора МБУ ДО «СШ»

Лагунина О.Ю. – тренер-преподаватель МБУ ДО «СШ»

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка	4
1.1	Характеристика Программы	4
1.2	Направленность (целесообразность) Программы	4
1.3	Актуальность программы	4
1.4	Цель и Задачи	5
1.5	Организационные формы обучения	6
II.	Содержание Программы	7
2.1.	Учебный план и его содержание	7
2.2.	Организация образовательного процесса	7
2.2.	Планируемые результаты	8
III.	Методическая часть Программы	9
3.1.	Календарный учебный график	9
3.2.	Условия реализации Программы	9
3.3.	Формы аттестации	9
3.4	Оценочный материал	10
3.5.	Методические материалы	11
IV.	Перечень информационного обеспечения Программы	17

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-аэробика» стартового уровня (далее – Программа) разработана на основании Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ) и в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" и предназначена для МБУДО ДЮСШ Борисоглебского района Ярославской области.

1.1. Характеристика Программы

Данная Программа построена на основе того, что во всем мире сегодня растет популярность доступного вида спорта «фитнес-аэробика». Занятия фитнес-аэробикой положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепляет нервную систему; поддерживает тонус мышц, создает настроение и помогает приобрести навыки двигательной культуры у детей дошкольного возраста.

Основные идеи Программы, отличающие её от существующих программ заключается в том, что обучение ритмическим движениям рассматривается, как стартовый этап, закладывающий *«школу движений»*, развивающий психофизические качества, укрепляющий здоровье детей.

Адресат Программы

Программа адресована детям от 5 до 7 лет. Дети 5 лет способны на стартовом уровне выполнять предлагаемые задания под музыку. Программа адресована девочкам и мальчикам от 5 до 7 лет. Программа особенно будет интересна и полезна тем, кто любит физическую культуру и спорт, он может в дальнейшем продолжить обучение в ДЮСШ по виду спорта «Фитнес-аэробика».

Условия набора учащихся

Для обучения принимаются дети, имеющие медицинское заключение.

Количество обучающихся

Количество обучающихся в группе - 15 человек.

Объем и сроки освоения Программы

Объем Программы – 36 часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Форма обучения

Форма обучения очная. Допускается очно-заочная и сочетание различных форм получения образования в форме обучения.

Уровень Программы

Уровень Программы – стартовый (ознакомительный). Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания Программы; развитие мотивации к определённому виду деятельности.

Отличительные особенности Программы, новизна

К отличительным особенностям Программы можно отнести то, что дошкольный возраст является сензитивным периодом для освоения, как ритмической культуры слова, так и ритма движения. Двигательный навык, заложенный и автоматизированный в дошкольном возрасте, остается в «базе движений» человека всю жизнь, даже если не используется впоследствии.

Преимущество данной Программы выражено в том, что процесс обучения способствует физическому, музыкально-ритмическому, эстетическому и в целом психическому развитию ребенка, а также социализации в обществе.

В ходе разработки Программы были проанализированы материалы программ «Коррекционная ритмика» М.А. Касициной, И. Г. Бородиной; «Са-фи-данс» Ж. Е. Фирилевой, Е. Г. Сайкиной; «Фитнес-данс» Ж. Е. Фирилевой, Е. Г. Сайкиной. Программы модифицированы, адаптированы к условиям дополнительного образования детей дошкольного возраста.

Отличительные особенности данной Программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что овладение ритмическим и ритмопластическим движением под музыку теснейшим образом связано с речевым, интеллектуальным, физическим, эмоциональным и нравственным развитием личности.

Особенности организации образовательного процесса

Традиционная модель реализации Программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения в ДЮСШ.

1.2. Направленность Программы

Направленность Программы - физкультурно-спортивная. В рамках данной Программы идёт подготовка по виду спорта «фитнес-аэробика», обозначенному во Всероссийском реестре видов спорта, то есть фактически реализуется спортивно-оздоровительный этап программ спортивной подготовки.

1.3. Актуальность Программы

Актуальность Программы заключается в том, что музыка и движение обладают огромными возможностями для полноценного гармоничного физического и духовного развития ребенка, благодаря которым средствами музыки и специальных двигательных упражнений, происходит овладение двигательными навыками, улучшаются качественные характеристики движения, развиваются такие важные для подготовки к школьному обучению личностные качества, как саморегуляция, произвольность движений и поведения.

Вместе с тем, актуальность Программы обусловлена также тем, что способность к восприятию и воспроизведению ритма является универсальной способностью, который выступает в качестве базисной по отношению к различным сложным видам деятельности (*предметной, речевой, письменной*).

Актуальность Программы обусловлена тем, что в настоящее время музыкально-ритмические занятия помогают вовлекать, активизировать, побуждать интерес к деятельности вообще и активизируют мышление.

Музыкально–двигательные игры снимают психо-эмоциональное напряжение, воспитывают навыки группового поведения, т. е. социализируют ребенка.

Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность, способствует целенаправленной деятельности.

Таким образом, актуальность Программы определяется запросом со стороны детей и их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности развития дошкольников и обусловлена ее практической значимостью.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель - развитие личности обучающихся средствами музыкально-ритмического движения.

Достижение цели предполагает реализацию следующих задач:

1. Обучающие:

- ✓ формировать осанку, мышечный корсет;
- ✓ способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- ✓ содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- ✓ содействовать профилактике плоскостопия.

2. Развивающие:

- ✓ развитие основных видов движений, серии движений, музыкально-ритмических движений, музыкальности;
- ✓ развитие точности, координации, плавности, переключаемости движений;
- ✓ преодоление двигательного автоматизма движений;
- ✓ формирование чувства музыкального темпа, размера, восприятия ритмического рисунка;
- ✓ согласование движений с музыкой, словом;
- ✓ изменение характера движения в соответствии с изменением контрастов звучания (*громко-тихо, быстро-медленно, высоко-низко*).

3. Развитие психических функций, совершенствование психомоторики:

- ✓ развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств;
- ✓ формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности танцевальных движений и танцев;
- ✓ развитие мелкой моторики;
- ✓ развитие быстроты и точности реакции на звуковые и вербальные сигналы;

- ✓ развитие разных видов внимания, памяти, мышления;
- ✓ развитие словесной регуляции действий на основе согласования слова и движения (*слово управляет движением*);
- ✓ развитие умения реализовывать запрограммированные действия по условному сигналу.

4. Развитие способности ориентироваться в пространстве:

- ✓ развитие пространственной организации собственных движений, оптико-пространственной ориентировки в пределах зала через движение;
- ✓ развитие пространственных представлений: понимание вербальных инструкций, отражающих пространственные отношения и выполнение действий на основе вербальной инструкции; способности к словесному выражению пространственных отношений (*движение влево, вправо, назад, вперед, руки вверх, вниз и т. п.*)

5. Развитие творческих и созидательных способностей:

- ✓ развитие имитационно-подражательных выразительных движений под музыку;
- ✓ формирование навыков самостоятельного выражения движений под музыку.

6. Развитие эмоционально-волевой сферы и компонентов личности:

- ✓ формирование способности к пониманию различных эмоциональных состояний на основе восприятия невербальных стимулов (*мимика, пластика и т. д.*)
- ✓ развитие произвольности при выполнении движений и действий;
- ✓ развитие коммуникативных навыков посредством выполнения совместных действий и движений, танцев.

1.5. Организационные формы обучения

- ✓ Занятия проводятся по группам или всем составом. Группа формируется из обучающихся одного возраста.

✓ Состав группы обучающихся

- ✓ Группы организуются из воспитанников МБДОУ «Сказка» и МБДОУ «Теремок» п.Борисоглебский Ярославской области.

✓ Режим занятий

- ✓ Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки обучающихся.
- ✓ Продолжительность одного академического часа – 30 мин.
- ✓ Общее количество часов в неделю – 1 час.
- ✓ Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

II. Содержание Программы

2.1. Учебный план и его содержание

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации\ контроля
		Всего	Теория	Практика	(зачёт, показательные выступления и т.п.)
1.	Ритмика	8	1	7	
2.	Танцевальная азбука	6	1	5	
3.	Танцевальная композиция	6	1	5	
4.	Танцевально-ритмическая гимнастика	4	0,5	3,5	
5.	Музыкально-подвижные игры	8	1	8	
6.	Психогимнастика	2	0,25	1,75	
7.	Контрольное тестирование	2	0,25	1,75	зачет по ОФП показательные выступления
	Итого:	36	5	31	

Раздел 1. «Ритмика»

Является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, со словом, музыкальные задания и игры.

Раздел 2. «Музыкально-ритмическая гимнастика»

Служит основой для освоения ребенком различных видов движений. В раздел входят строевые, общеразвивающие, а также упражнения на укрепление осанки, напряжение и расслабление мышц, дыхательные.

Раздел 3. «Танцевальная азбука»

Направлен на формирование у детей танцевальных движений. В разделе представлены танцевальные шаги, элементы современного и ритмического танцев.

Раздел 4. «Танцевальная композиция»

Направлен на формирование у детей пластичности, гибкости, координации. В разделе представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Все композиции объединяются в комплексы упражнений.

Раздел 5. «Музыкально-подвижные игры»

Является ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы соревнования, подражания, имитации, образного движения, ролевые ситуации.

Раздел 6. «Психогимнастика»

Направлен на обучение выразительным движениям, работу с мимикой и пантомимикой. Представлены этюды-упражнения для обучения выражения эмоций.

Раздел 7. Контрольное тестирование

Определяет уровень физической подготовленности (УФП) обучающегося (таблица №1 и таблица №2).

Контрольное тестирование проводится два раза в год (октябрь, апрель).

2.2. Организация образовательного процесса

Программа рассчитана на один год обучения и направлена на всестороннее, гармоничное и целостное развитие личности детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет.

В данной Программе представлены различные разделы. Все разделы Программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Структура занятия по ритмике – общепринятая. Каждое состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы взаимосвязаны между собой.

Подготовительная часть занятия занимает 5-15 % общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (строевые, разминочные упражнения, ритмические упражнения и задания, музыкально-подвижные игры, танцевальные шаги).

Основная часть занятия занимает 70-85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, идет работа над развитием двигательных способностей. В этой части дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей. В нее входят: ритмические композиции, гимнастика, музыкально-подвижные игры, этюды психогимнастики.

Заключительная часть занятия длится 3-7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные, на растягивание мышц, пассивная релаксация.

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки, ритма и движения, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

Обязательная одежда и обувь для занятия:

Футболка, спортивные шорты, белые носки, чешки.

2.3. Планируемые результаты Программы

Год обучения делится на три этапа.

После первого этапа обучения обучающиеся:

- ✓ знают о назначении отдельных упражнений ритмики;
- ✓ желают двигаться, танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ;
- ✓ умеют выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок, ставить ногу на носок, пятку;
- ✓ умеют выполнять танцевальные движения: пружинка, различные простейшие движения по одному и в парах, неавтоматизированный подскок. Могут выполнять простейшие двигательные задания (творческие игры, используют разнообразные движения в импровизации под музыку).

По окончании второго этапа обучения обучающиеся:

- ✓ более выразительно двигаются под музыку;
- ✓ владеют навыками передвижения по залу;
- ✓ приобретают «базу движений» в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
- ✓ выполняют танцевальные движения и шаги: перенос веса тела с одной ноги на другую, приставной боковой шаг, бег с захлестом голени, подскок;
- ✓ умеют исполнять простые ритмические и танцевальные композиции.

После третьего этапа обучения обучающиеся:

- ✓ умеют выполнять специальные упражнения для согласования движения с музыкой;
- ✓ умеют самостоятельно исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку;
- ✓ выполняют танцевальные движения: выразительно и ритмично исполняют движения с предметами;
- ✓ способны к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений, могут самостоятельно организовать музыкально-подвижные игры.

Итогом реализации Программы является выступление обучающихся на утренниках детского сада и проведение конкурса по танцевальным композициям, разученным за год обучения.

III. Методическая часть Программы

3.1. Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01 сентября 2021 г.	31 мая 2022 г.	36	36	36, 1 час в неделю	1 раз в неделю по 1 часу

3.2. Условия реализации Программы

Для эффективной реализации Программы необходимы следующие условия:

- ✓ наличие специально оборудованного зала;
- ✓ обязательная специальная одежда и обувь ребенка на занятии;
- ✓ широкое использование технических средств обучения (диски, флэшки...);
- ✓ использование атрибутов и пособий: гимнастические палки, кубики, кегли, мячи разных диаметров;
- ✓ длинная скакалка и короткие скакалки;
- ✓ картон (разной толщины);
- ✓ гимнастические маты;
- ✓ обручи, скамейки, дуги, флажки;
- ✓ медали и грамоты.
- ✓ предварительная влажная уборка зала;
- ✓ наличие расписания занятий, методического материала, перспективного плана и диагностики музыкально-ритмического и физического развития занимающихся.

Кадровое обеспечение

Лагунина Ольга Юрьевна тренер-преподаватель первой квалификационной категории.

3.3. Формы аттестации

Для отслеживания динамики освоения Программы проводится диагностика. Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебно-тренировочного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений. Вводная диагностика позволяет определить уровень знаний, умений и навыков, компетенций у обучающихся, чтобы выяснить, насколько ребёнок готов к освоению данной Программы. Входная диагностика проводится в случае, если это предусмотрено условиями набора обучающихся. Промежуточная аттестация проводится в конце обучения при предъявлении ребёнком (в доступной ему форме) результата.

Текущий контроль включает следующие формы: тестирование, показательные выступления.

3.4. Оценочные материалы

Нормативы. Оценки результатов по ОФП (мальчики)

Таблица №1

Прыжок в длину с места					
Возраст, лет	Уровень результатов (см)				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
5	84	86-95	96-109	110-119	120
6	90	91-105	106-119	120-129	130
7	94	95-109	110-129	130-139	140
Бросок набивного мяча 1 кг					
Уровень результатов (см)					
5	80	81-129	130-229	230-279	280
6	90	91-139	140-239	240-289	290
7	99	100-149	150-249	250-299	300
Отжимание от гимнастической скамьи					
Уровень результатов (раз)					
5	1	2-5	6-10	11-15	16
6	5	6-8	9-14	15-20	21
7	9	10-15	16-23	24-30	31
Шесть повторений упражнения					
Уровень результатов (сек)					
5	20,0	19,9-19,0	18,9-17,0	16,9-15,2	15,1
6	19,0	18,9-18,0	17,9-16,0	15,9-14,2	14,1
7	18,7	18,6-17,0	16,9-14,0	13,9-12,2	12,1

Таблица №2

Нормативы. Оценки результатов по ОФП (девочки)

Прыжок в длину с места					
Возраст, лет	Уровень результатов (см)				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
5	84	86-95	96-109	110-119	120
6	90	91-105	106-119	120-129	130
7	94	95-109	110-129	130-139	140
Бросок набивного мяча 1 кг					
Уровень результатов (см)					
5	79	80-129	130-179	180-229	230
6	89	90-139	140-189	190-239	240
7	99	100-149	150-199	200-240	250
Отжимание от гимнастической скамьи					
Уровень результатов (раз)					
5	1	2-3	4-9	10-12	13
6	1	2-3	4-12	13-15	14
7	1	2-4	5-16	17-20	21
Шесть повторений упражнения					
Уровень результатов (сек)					
5	24,9	24,8-23,0	22,9-15,3	15,2-14,5	14,4
6	22,9	22,8-21,0	20,9-14,3	14,2-13,1	13,0
7	20,9	20,8-18,0	17,9-13,3	13,2-12,3	12,2

3.5. Методические материалы

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в программу, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения делится на три этапа:

- 1) Начальный этап - обучение упражнению (*название упражнения, показ, объяснение техники, опробование упражнения*).
- 2) Этап углубленного разучивания упражнения (*уточнение двигательных действий, понимание закономерностей движения, усовершенствование ритма, свободное и слитное выполнение упражнения*).
- 3) Этап закрепления и совершенствования упражнения (*закрепление двигательного навыка, выполнение упражнения более высокого уровня, использование упражнений в комбинации с другими упражнениями, формирование индивидуального стиля*).

Программа построена на следующих педагогических принципах:

- ✓ постепенного и последовательного повышения нагрузок;
- ✓ систематичности;
- ✓ вариативности;
- ✓ наглядности;
- ✓ доступности;
- ✓ закрепления навыков;
- ✓ индивидуализации.

Первостепенную роль на занятиях по ритмике играет музыкальное сопровождение. Используемые музыкальные произведения разнообразны по жанру, стилю, форме, размеру, темпу. Музыкальные композиции выразительны, пробуждают фантазию, воображение и при всём при этом доступны пониманию детей.

Интенсивность нагрузки зависит от темпа музыкального произведения и от подбора движений. Наиболее нагрузочным является темп 150-160 акцентов в минуту, которому соответствует быстрый бег, прыжки, подскоки, галопы, приседания. Для подбора упражнений соответствующих темпу музыки предлагаются следующие критерии:

- ✓ быстрый бег - 160 акцентов в минуту;
- ✓ подскоки, галоп - 120-150 акцентов в минуту;
- ✓ маховые движения - 80-90 акцентов в минуту;
- ✓ наклоны - 70 акцентов в минуту;
- ✓ повороты, наклоны головы, растягивания – 40-60 акцентов в минуту.

Основной метод, используемый на занятиях – игровой. Использование игровых упражнений, имитационных движений, сюжетно-творческие зарисовки усиливают эмоциональное восприятие музыки детьми и помогают полнее и всесторонне решать поставленные задачи.

Распределение материала (месяц, тема, цель)

Сентябрь

1-2. Движение – это здоровье.

Формировать правильную осанку, содействовать развитию чувства ритма, внимания, уметь согласовывать движения с музыкой

- 1) Строевые упражнения (повороты влево, вправо).
- 2) Танцевально-ритмическая гимнастика (по кругу).
- 3) Подражающие упражнения (зайчик, медведь, лошадка, курочка..).
- 4) Упражнения на восстановления дыхания.
- 5) Упражнения в парах «Паровозик».
- 6) Игроритмика: ходьба на каждый счёт и через счёт.
- 7) Упражнения с мячом (№1 индивидуально).
- 8) Танец №1.
- 9) Игра «Погода» (ветер, дождь, земля, ураган).

3-4. Мы танцуем и играем.

Формировать навыки выразительности, танцевальных движений. Развивать ловкость и внимание в играх

- 1) Танцевально–ритмическая гимнастика «По кругу».
- 2) Подражающие упражнения (зайчик, медведь, лошадка, курочка...).
- 3) Упражнения на восстановления дыхания.
- 4) Упражнения в парах «Паровозик».
- 5) Игроритмика ходьба на каждый счёт и через счёт.
- 6) Хореографические упражнения (поклон...).
- 7) Упражнения с мячом (№2 в парах).
- 8) Игра «Погода».
- 9) Танец №1.

Октябрь

5-6. Мы юные танцоры.

Содействовать чувству ритма, муз. Слуха, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Развивать мелкую моторику рук.

- 1) Строевые упражнения (повторить).
- 2) Танцевально–ритмическая гимнастика «По кругу».
- 3) Подражающие упражнения (зайчик, медведь, лошадка, курочка...).
- 4) Упражнения на восстановления дыхания.
- 5) Упражнения в парах «Паровозик».
- 6) Игроритмика: хлопки и удары правильной доли такта.
- 7) Музыкально – подвижная игра (на стульчиках).
- 8) Упражнения с маленьким мячом.
- 9) Танец №1.

7-8. Весёлая зарядка.

Развивать опорно-двигательный аппарат. Развивать навыки самовыражения, учить выразительно двигаться в соответствии с музыкой.

- 1) Строевые упражнения (повторить).
- 2) Танцевально–ритмическая гимнастика «По кругу».
- 3) Подражающие упражнения (зайчик, медведь, лошадка, курочка...)

- 4) Упражнения в парах «Паровозик».
- 5) Игроритмика: ходьба на счёт с хлопками.
- 6) Упражнения с маленьким мячом. Игра «Стрелок».
- 7) Танец №1.
- 8) Музыкально–подвижная игра (на стульчиках).
- 9) ОФП (тестирование).

Ноябрь

9-10. Станем сильными и ловкими.

Закрепить выполнение танцев, танцевальных шагов.

Развивать внимание, силу, ловкость. Двигаться ритмично под музыку.

- 1) Строевые упражнения (повторить).
- 2) Танцевально-ритмическая гимнастика (по кругу).
- 3) подражательные упражнения (зайчик, медведь, лошадка, курочка...).
- 4) Упражнения на восстановления дыхания.
- 5) Упражнения в парах «Паровозик».
- 6) ОРУ с гимнастической палкой.
- 7) Игроритмика: ходьба на счёт с хлопками.
- 8) Танец №2.
- 9) Музыкально–подвижная игра «В гостях у сказки».

11-12. Мы весёлые ребята любим вместе танцевать.

Содействовать развитию ритмичности, музыкальности, внимания и ловкости

- 1) Строевые упражнения (повторить).
- 2) Танцевально–ритмическая гимнастика «По кругу».
- 3) Подражающие упражнения (зайчик...).
- 4) Упражнения на восстановления дыхания.
- 5) Упражнения в парах «Паровозик», «Ладушки».
- 6) Игроритмика – построение по ориентировке, хлопки в ладоши.
- 7) Хореографические упражнения (постановка рук).
- 8) Упражнения с обручем.
- 9) Музыкально–подвижная игра «В гостях у сказки».
- 10) Танец №2.

Декабрь

13-14. «Путешествие по болотам, по горам...»

Закрепить выполнение танца . Способствовать развитию быстроты и ориентировки в пространстве. Развивать внимание.

- 1) Танцевально-ритмическая гимнастика (по кругу).
- 2) Подражающие упражнения (зайчик...).
- 3) Упражнения в парах « Паровозик», «Ладушки».
- 4) ОРУ по команде (на внимание).
- 5) Путешествие по «станциям» (скамейка, шведская стенка, туннель, 2 квадрата из картона).
- 6) Упражнения с обручем.
- 7) Музыкально–подвижная игра «В гостях у сказки».

15-16. Давай танцуй.

Формировать навыки выразительности, пластичности в движениях, содействовать развитию чувства ритма, формировать правильную осанку

- 1) Строевые упражнения (построение в шеренгу).
- 2) Танцевально–ритмическая гимнастика «По кругу».
- 3) Подражающие упражнения «кошечка, лисица...».
- 4) Упражнения в парах « Паровозик», «Ладушки».
- 5) Игроритмика: хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.
- 6) Упражнения с длинной скакалкой (индивидуально).
- 7) Танцевальные шаги (галоп, подскок).

Январь

17-18. В ритме танца

Содействовать развитию органов дыхания, кровообращения. Содействовать развитию внимания, чувства ритма, умение согласовывать движения с музыкой

- 1) Танцевально–ритмическая гимнастика «По кругу».
- 2) Подражающие упражнения (кошечка, лисица...).
- 3) Упражнения на восстановления дыхания.
- 4) Упражнения в парах «Паровозик», «Ладушки».
- 5) Упражнения с длинной скакалкой в парах.
- 6) Игроритмика: хлопки и удары ногой не сильно, соблюдая долю такта.
- 7) Музыкально–подвижная игра «В гостях у сказки».

19-20. Будь внимателен и ловок.

Способствовать развитию опорно –двигательного аппарата. Развивать ручную умелость и мелкую моторику рук. Учить согласовывать движения с музыкой

- 1) Танцевально–ритмическая гимнастика «По кругу».
- 2) Подражающие упражнения (повторение всех животных).
- 3) Упражнения на восстановления дыхания.
- 4) Упражнения в парах «Паровозик», «Ладушки».
- 5) Игроритмика – повторить предыдущие уроки.
- 6) ОРУ по команде (на внимание).
- 7) Музыкально–подвижная игра в кругу с мячом.
- 8) Акробатика (берёзка, лодочка, лягушка...).

Февраль

21-22. Мы двигаемся в ритме музыки.

Формировать навыки выразительности, изящества в танцевальных движениях. Развивать мелкую моторику рук

- 1) Танцевально–ритмическая гимнастика «По кругу».
- 2) Подражающие упражнения (повторение всех животных).
- 3) Упражнения в парах «Паровозик», «Ладушки».
- 4) Игроритмика: хлопки и удары ногой не сильно, соблюдая долю такта.
- 5) Хореографические упражнения: полуприседы.
- 6) Акробатика (берёзка, лодочка, лягушка...).
- 7) Музыкально–подвижная игра с мячом по кругу.
- 8) Игра «Вызов зверей».

23-24. «А ну- ка мальчики»

Содействовать развитию внимания, ловкости, ориентировки в пространстве.

Воспитывать ответственность при выполнении коллективных действий

- 1) Строевые упражнения.
- 2) Танцевально–ритмическая гимнастика «По кругу».
- 3) подражающие упражнения (повторение всех животных).
- 4) Упражнения в парах «Паровозик», «Ладушки».
- 5) Игра «Быстро по местам».
- 6) ОРУ с речетативом.
- 7) Игра «Светофор».
- 8) Игра «Меткий стрелок».
- 9) Игра «Рыбалка».
- 10) Эстафеты.

Март

25-26. Мы с зарядкой дружим смело.

Развивать мелкую моторику рук, чувство ритма. Укреплять сосудистую и дыхательную системы. Развивать быстроту, ловкость

- 1) Строевые упражнения.
- 2) Танцевально–ритмическая гимнастика «По кругу».
- 3) Подражающие упражнения (повторение всех животных).
- 4) Игроритмика: ходьба на каждый счёт.
- 5) Игра «Рыбалочка», «Светофор».
- 6) Танец произвольный.
- 7) Подвижная игра «Вызов зверей».

27-28. «Путешествие в Спортландию»

Познакомить ребят с олимпийскими играми. Способствовать развитию ловкости, быстроты, ориентировки в пространстве

- 1) Построение в шеренгу.
- 2) Ходьба под музыку.
- 3) Танцевально–ритмическая гимнастика «по кругу».
- 4) Подражающие упражнения (повторение всех животных).
- 5) Упражнения с кубиками (на ловкость).
- 6) Акробатические упражнения (на гибкость).
- 7) Эстафеты.

Апрель

29-30. В мире игры и танца

Совершенствовать детей в выполнении танцевальных движений.

Развивать творческую инициативу

- 1) Танцевально–ритмическая гимнастика «По кругу».
- 2) Подражающие упражнения (повторение всех животных).
- 3) Упражнения на пластику и гибкость.
- 4) Игроритмика: гимнастика для мышц рук.
- 5) Игра «Рыбалочка».
- 6) Танец произвольный.
- 7) Тестирование по ОФП.

31-32. Клуб весёлых детей

Содействовать развитию ритмичности, выразительности движений.

Способствовать развитию внимания. Развивать мышечную силу

- 1) Строевые упражнения (повторить).
- 2) Танцевально–ритмическая гимнастика «По кругу».
- 3) Игроритмика: выполнение бега на каждый счёт.
- 4) Музыкально – подвижная игра.
- 5) Танец произвольный.
- 6) Тестирование по ОФП.

Май

33-34. «Дорогой по сказкам»

Способствовать развитию творческих способностей и фантазии у детей.

Воспитывать доброе отношение друг к другу. Повторить игры, танцы

- 1) «Паровозик», «Зайчик», «Медведь», «Лошадка» и т.д
- 2) Танцевально–ритмическая гимнастика «У костра».
- 3) передвижение по кругу «На машине ехали».
- 4) Игра «Погода», «В гостях у сказки».
- 5) Танец «Буратино».
- 6) Повторение всех разученных танцев.

35-36. «Приглашение на танец»

Содействовать ритмичности, музыкальности, выразительности движений

Подведение итогов за год. Заключительный конкурс танцев.

Повторить изученный материал танцевальной деятельности.

Конкурс танцев изученных ранее Танец №1, №2, №3 и т.д.

IV. Перечень информационного обеспечения Программы

1. «Музыка и движение» С. И. Бекина, Т. П. Ломова, Е.Н. Соковнина–М «Просвещение», 1984г.
2. «Музыкально-двигательные упражнения в детском саду» И.П. Раевская–М «Просвещение» 1991г.
3. «Ритмическая мозаика» А. И. Буренина – С. Пб. ,2000г.
4. «Танцы в детском саду» Н. Зарецкая, З. Роот, -М «Айрис Пресс», 2003г.
5. «Са-фи-данс» Танцевально-игровая гимнастика для детей Ж.Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина, - С. Пб., «Детство-Пресс» 2003 г.
6. «Фитнес-данс» Лечебно-профилактический танец Ж. Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина - С. Пб. «Детство Пресс», 2007г.
7. «Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми» И. В. Ганичева, - М «Книголюб» 2004г.
8. «Коррекционная ритмика» М. А. Касицина, И. Г. Бородина,- М, «Гном и Д» 2005г.
9. «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика» - Т.Т. Ротерс–М «Просвещение» 1989 г.
10. «Детский фитнес» Е. В. Сулим-М, «ТЦ Сфера» 2014 г.
11. «Занятия по психогимнастике с дошкольниками» Е. А. Алябьева «ТЦ Сфера» - М, 2009
12. «Методическое пособие по детской психогимнастике для воспитателей дошкольных учреждений» Е. В. Вербовская – Нижний Новгород, 1999г.
13. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг.» Е. В. Сулим, -М, «ТЦ Сфера», 2010г.
14. «Развитие эмоционально-двигательной сферы детей 4-7 лет» Е. В. Михеева, -Волгоград, «Учитель», 2014г.
15. «Здоровьеформирующее физическое развитие» под ред. М. М. Безруких, - М, «Владос» 2001г.
16. «Топ-хлоп малыши» Т. Сауко, А. Буренина- СПб. 2001г.