

Отдел образования и воспитания Администрации
Борисоглебского муниципального района Ярославской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа (МБУДО ДЮСШ)

152170, РФ, Ярославская обл., Борисоглебский р-н, п. Борисоглебский, ул. Первомайская, д. 4-А,
тел. 8(48539)2-12-77, e-mail: biskina_sport@mail.ru
ОКПО 21674870, ОГРН 1027601071134, ИНН/КПП 7614003398/761401001

Принята на заседании
педагогического совета МБУДО ДЮСШ
от "01" сентября 2016 г.
Протокол №1

Утверждаю:
Директор МБУДО ДЮСШ

Биткина И.Е.

"01" сентября 2016 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Лагунина Ольга Юрьевна, тренер-
преподаватель МБУДО ДЮСШ

п. Борисоглебский – 2016

Автор программы:

Лагунина Ольга Юрьевна - тренер-преподаватель первой квалификационной категории

Рецензенты:

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-аэробика» предназначена для тренеров-преподавателей отделения «Фитнес-аэробика» на спортивно-оздоровительном этапе в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Детско-юношеской спортивной школе (МБУДО ДЮСШ) в п. Борисоглебский Ярославской области.

Программа составлена на основании программы «Детство» «Са-Фи-Дансе» Танцевально – игровая гимнастика для детей. Авторы Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина Санкт – Петербург «Детство – пресс» 2003 г.

Программа раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группу начальной подготовки.

Возраст детей 5-6 лет

Срок реализации программы – 1 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Раздел I. Комплексе основных характеристик Программы.....	4
1.1	Пояснительная записка.....	4
1.2	Цели и Задачи.....	5
1.3	Методическое обеспечение Программы	6
1.4	Методическая часть Программы.....	6
1.5	Типы физических занятий.....	6
1.6	Структура занятий.....	7
1.7	Диагностика общей физической подготовленности.....	8
1.8	Формы подведения итогов.....	8
1.9	Ожидаемые результаты освоения программы.....	8
2.	Раздел II. «Комплексе организационно-педагогических условий».....	8
2.1	Учебно-тематический план.....	8
2.2	Календарный учебный график.....	8
3.	Используемая литература.....	16
4.	Приложения Нормативы оценки результатов по общей физической подготовленности детей 5-6 лет	17

Раздел I. Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-аэробика» (далее Программа) разработана в соответствии:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. за № 1008 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р),

- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) – Письмо МинОбрИН Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. за № 09-3242,

- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года N 41.

Программа предназначена для всестороннего развития детей через физическое совершенствование и не сопровождается повышением уровня образования.

Программа направлена на физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и укрепление здоровья.

Программа реализуется на спортивно-оздоровительном этапе подготовки и предназначена для обучающихся спортивно-оздоровительных групп Детско-юношеской спортивной школы.

Спортивно-оздоровительный этап (СО): в группу зачисляются воспитанники дошкольного образовательного учреждения, имеющие разрешение врача (медицинской сестры) на занятия спортом по фитнес-аэробике. На этом этапе тренировочный процесс строится по типу физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися и направлен на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники фитнес-аэробики.

Возраст обучающихся:

В группы принимаются мальчики и девочки в возрасте от 5 до 6 лет первой и второй группы здоровья, с предоставлением медицинской справки, вне зависимости от их способностей и степени подготовки.

Сроки реализации Программы

Программа разработана на 1 год обучения, из расчёта 108 часов в год. Уровень обучения – ознакомительный.

Формы и режим занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по одному академическому часу. Основной формой организации деятельности является групповое занятие.

Новизна, актуальность Программы:

Возможности применения фитнес-аэробики довольно широки - это образные упражнения, сложные композиции, которые отвечают возрастным особенностям ребёнка, склонности к подражанию, копированию действий животных и человека.

Актуальностью становится разработка программы с использованием нетрадиционных эффективных форм, методов и средств физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

Отличительной особенностью этой программы является освоение детьми танцевально – игровой ритмической гимнастики и нетрадиционных видов упражнений, разных направлений.

1.2. Цели и задачи Программы

Цель программы: Содействовать всестороннему развитию личности средствами танцевально-игровой гимнастики, развивать организм, совершенствовать отдельные органы и системы, укреплять здоровье ребёнка.

Задачи Программы:

1. Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата.
2. Формировать правильную осанку.
3. Содействовать развитию органов дыхания, кровообращения.
4. Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость.
5. Содействовать развитию чувства ритма, слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
6. Развивать навыки выразительности, пластичности.
7. Развивать мелкую моторику.
8. Развивать мышление, воображение, находчивость, расширять кругозор.
9. Формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.
10. Развивать инициативу, чувство товарищества и взаимопомощи.

1.3. Методическое обеспечение Программы

1. Диски и флешки с записями танцевальной музыки и песен.
2. Гимнастические палки, кубики, кегли, мячи разных диаметров.
3. Платочки для танцев, ленточки.
4. Длинная скакалка и короткие скакалки.
5. Картон (разной толщины)
6. Гимнастические маты.
7. Обручи, скамейки, дуги, флажки.
8. Медали для соревнований.

Режим работы

Таблица 1

Параметры нагрузок	Спортивно-оздоровительный этап
Количество соревнований в год	0
Количество тренировочных занятий в неделю	3
Количество тренировочных занятий в день	1
Продолжительность тренировочных занятий, академический час	1

Учебный план

Таблица 2

№	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап (час)
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка	62
3	Специальная физическая подготовка	40
4	Приемные и переводные нормативы	2
5	Часов в неделю	3
	ИТОГО: часов в год	108

1.4. Методическая часть Программы

Так как основу спортивно-оздоровительных групп составляют дети 5-6-ти летнего возраста, то в соответствии с их возрастными особенностями строится учебно-тренировочные занятия. В этом возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы. Дети быстро и легко запоминают показанные им движения. Однако, для закрепления и совершенствования усвоенного необходимо многократное повторение. Причем, очень важно с самого начала правильно формировать двигательные навыки у детей, так как исправлять их очень трудно.

Развитие скелета, суставно-связочного аппарата у детей еще не окончено. Костная система характеризуется не завершенностью костеобразовательного процесса и сохраняет в отдельных местах хрящевое строение, поэтому очень важно следить за правильной осанкой детей, предупреждая возникновение деформаций позвоночника.

Скелетная мускулатура ребенка характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Мышцы живота развиты слабо и не в состоянии выдерживать большие физические напряжения. Хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. Вот почему в этом возрасте необходимо следить за осанкой ребенка. Систематически тренируя мышечный аппарат, надо помнить, что деятельность с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет, чем та, которая требует статических усилий. Учитывая быструю утомляемость детей 5-6 лет надо избегать чрезмерных физических нагрузок при выполнении физических упражнений и менять виды деятельности каждые 10 минут.

1.5 Типы физических занятий

Учебно-тренировочные занятия

Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, в нашем случае характерных для фитнес-аэробики. Такой тип уроков должен составлять не менее 50% всех занятий.

Комплексное занятие

Оно направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

Игровое занятие

Построено на основе разнообразных подвижных игр, эстафет и т.д. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям физическими упражнениями, развивается двигательная самостоятельность и способности участвовать в коллективных играх.

Контрольное занятие

Проводится в конце каждого квартала (полугодия) и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития спортсменов.

Хореографическое занятие

Основная задача – формирование правильной осанки, развитие мышечного корсета, устойчивости и гибкости.

На разных этапах подготовки сочетание типов тренировочных занятий различно, в таблице 3 показана схема распределения тренировочных занятий для детей 5-6 лет.

Примерная схема построения и сочетания тренировочных занятий на месяц (дети 5-6 лет)

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1	Хореографическое	Учебно-тренировочное	Хореографическое	Учебно-тренировочное
2	Учебно-тренировочное	Игровое	Учебно-тренировочное	Игровое
3	Комплексное	Учебно-тренировочное	Комплексное	Учебно-тренировочное (в конце квартала-контрольное)

1.6 Структура занятий *Подготовительная часть.*

Вводит обучающихся в деятельность, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и тренером-преподавателем. Детский организм подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузки, к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация обучающихся, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать всё время одни и те же движения.

Основная часть

Задачи основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида фитнес – аэробика. Развитие и совершенствование ориентирования во времени и пространстве, координация движения, развитие силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия: традиционные упражнения: ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения, развивающие творческое мышление. Не следует перегружать занятие большим количеством нового учебного материала. Это быстро утомляет детей, рассеивает их внимание. Так как программа рассчитана на детей 5-6 – летнего возраста, смена деятельности должна быть каждые 10 минут. Заключивать эту часть урока целесообразно играми эмоционального, спортивного характера.

Заключительная часть

Ее продолжительность – 5 минут. Задачи этой части урока - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

1.7. Диагностика общей физической подготовленности (ОФП)

Приложение №1

1.8. Формы подведения итогов:

Стартовый (октябрь):

Тестирование общей физической подготовленности (ОФП)

Текущий (в течение года):

контроль учета посещаемости занятий и выступлений

Итоговый (апрель):

Тестирование общей физической подготовленности (ОФП)

1.9 Ожидаемые результаты освоения Программы:

1. Проявление интереса детей к участию в подвижных играх, физических упражнениях, танцах.
2. Чувство ритма, согласование движений с музыкой.
3. Умение бодро ходить, легко бегать, сохраняя правильную осанку.
4. Умение работать коллективно, поддерживать товарища.

При реализации содержания Программы расширяются знания и умения, полученные детьми при изучении курса занятий фитнес-аэробикой

Итогом программы является выступление обучающихся на праздниках в детском саду. В конце учебного года проведение конкурса на лучшее исполнение танцев, речушек в течение года.

Раздел II.

«Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование раздела	Количество часов в неделю		
	1 час	2 часа	3 часа
Ходьба	3	6	9
Бег и прыжки	5	10	15
Упражнения	10	20	30
Танцы	12	24	36
Игры	6	12	18
Итого в год	36	72	108

Количество часов в неделю - 3

Количество тренировок в неделю - 3

Академический час - 30 минут

2.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Сентябрь

Тема: Движение – это здоровье

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

Краткое содержание:

- 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 «Осень»
- 9) Игра «Погода» («Ветер», «Дождь», «Земля», «Ураган»)

Тема: Мы танцуем и играем

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

Краткое содержание:

- 1) Танцевально – ритмическая гимнастика «по кругу»
- 2) Подражающие упражнения («Зайчик», «Медведь», «Лошадка», «Курочка2...)
- 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 «Осень»

Октябрь

Тема: Мы юные танцоры

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

Краткое содержание:

- 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 «Осень»

Тема: Весёлая зарядка

Цель: Развивать опорно-двигательный аппарат. Развивать навыки самовыражения, учить выразительно двигаться и соответстви с музыкой

Краткое содержание:

- 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 «Осень»
- 8) Музыкально – подвижная игра (На стульчиках)
- 9) ОФП (тестирование)

Ноябрь.

Тема: Станем сильными и ловкими

Цель: Закрепить выполнение танцев, танцевальных шагов. Развивать внимание, силу, ловкость. Двигаться ритмично под музыку.

Краткое содержание:

- 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 « Для МАМ»
- 9) Музыкально – подвижная игра « В гостях у сказки»

Тема: Мы весёлые ребята любим вместе танцевать

Цель: Содействовать развитию ритмичности, музыкальности, внимания и ловкости

Краткое содержание:

- 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 « Для МАМ»

Декабрь

Тема: «Путешествие по болотам, по горам...»

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

Краткое содержание:

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

Тема: Давай танцуй

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

Краткое содержание:

- 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).
- 8) Танец «Гномик», «Часики».

Январь

Тема: В ритме танца

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

Краткое содержание:

- 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».
- 8) Вступление на Новогодней ёлке танец «Гномик», «Часики».

Тема: В ритме танца

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

Краткое содержание:

- 1) Танцевально – ритмическая гимнастика «По кругу».
- 2) Подражающие упражнения («Кошечка», «Лисичка», ...)
- 3) Упражнения на восстановления дыхания.
- 4) Упражнения в парах («Паровозик», «Ладунки»).
- 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».

Тема: Будь внимателен и ловок

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

Краткое содержание:

- 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) Аробатика (берёзка, лодочка, лягушка...)
- 9) Танец «Скок перескок»

Февраль

Тема: Мы двигаемся в ритме музыки

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

Краткое содержание:

- 1) Строевые упражнения: из колонны в несколько кругов
- 2) Танцевально – ритмическая гимнастика «По кругу»
- 4) Подражающие упражнения (повторение всех животных)
- 3) Упражнения в парах «Паровозик», «Ладунки»
- 5) Игроритмика: хлопки и удары ногой не сильно, соблюдая долю такта

- 6) Хореографические упражнения: полуприседы
- 7) Акробатика (берёзка, лодочка, лягушка...)
- 8) Музыкально – подвижная игра с мячом по кругу
- 9) Игра «Вызов зверей»
- 10) танец «Скок перескок»

Тема: «А, ну- ка, мальчики»

Цель: Содействовать развитию внимания, ловкости, ориентировки в пространстве. Воспитывать ответственность при выполнении коллективных действий

Краткое содержание:

- 1) Строевые упражнения (повторение пройденного)
- 2) Танцевально – ритмическая гимнастика «По кругу»
- 3) Подражающие упражнения (повторение всех животных)
- 4) Упражнения в парах «Паровозик», «Ладунки»
- 5) Игра «Быстро по местам»
- 6) ОРУ с речетативом
- 7) Игра «Светофор»
- 8) Игра «Меткий стрелок»
- 9) Танец «Скок перескок»
- 10) Игра «Рыбалочка»
- 11) Эстафеты

Март

Тема: «Мы с зарядкой дружим смело»

Цель: Развивать мелкую моторику рук, чувство ритма. Укрепить сосудистую и дыхательную системы. Развивать быстроту, ловкость

Краткое содержание:

- 1) Строевые упражнения
- 2) Танцевально – ритмическая гимнастика «По кругу»
- 3) Подражающие упражнения (повторение всех животных)
- 4) Игроритмика: ходьба на каждый счёт
- 5) Танцевальные шаги – пружинистые движения
- 6) Пальчиковая гимнастика
- 7) Игра «Рыбалочка», «Светофор»
- 8) Танец «Скок перескоком»
- 9) Подвижная игра «Вызов зверей»
- 10) Танец в парах «на выпускной» разучивание

Тема: «Путешествие в Спортландию»

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

Краткое содержание:

- 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) Челночный бег 3х5 (быстрота)
- 8) Эстафеты

Апрель

Тема: В мире игры и танца

Цель: Совершенствовать детей в выполнении танцевальных движений, развивать творческую инициативу

Краткое содержание:

- 1) Строевые упражнения из одной колонны в две
- 2) Танцевально – ритмическая гимнастика «По кругу»
- 3) Подражающие упражнения (повторение всех животных)
- 4) Упражнения на пластику и гибкость
- 5) Игроритмика: гимнастика для мышц рук

15.

- 6) Упражнения с флажками под музыку
- 7) Игра «Рыбалочка»
- 8) Танец на выпускной
- 9) Тестирование по ОФП

Тема: Клуб весёлых детей

Цель: Содействовать развитию ритmicности, выразительности движений. Способствовать развитию внимания. Развивать мышечную силу

Краткое содержание:

- 1) Строевые упражнения (повторить)
- 2) Танцевально – ритмическая гимнастика «По кругу»
- 3) Игроритмика: выполнение бега на каждый счёт
- 4) Упражнения на пластику и гибкость
- 5) ОРУ с лентой
- 6) Акробатические упражнения
- 7) Игроритмика
- 8) Музыкально – подвижная игра «Пятнашки»
- 9) Танец на выпускной
- 10) Тестирование по ОФП

Май

Тема: «Дорогой по сказкам»

Цель: Способствовать развитию творческих способностей и фантазии у детей. Воспитывать доброе отношение друг к другу. Повторить игры, танцы.

Краткое содержание:

- 1) Танец «Маленьких утят»
- 2) Танцевально – ритмическая гимнастика «У костра»
- 3) Передвижение по кругу «На машине ехали»
- 4) Танцевально – ритмический танец «Скок перескок»
- 5) Игра «Погода», «В гостях у сказки»
- 6) Танец «Буратино»
- 7) Повторение всех разученных танцев

Тема: «Приглашение на танец»

Цель: Содействовать ритмичности, музыкальности, выразительности движений. Подведение итогов за год. Заключительный конкурс танцев.

Повторить изученный материал танцевальной деятельности.

Конкурс танцев изученных ранее

Краткое содержание:

- 1) Танцевально – ритмическая гимнастика «По кругу»
- 2) Танец «Буратино»
- 3) Танец «Осень»
- 4) Танец «Гномик»
- 5) Танец «Для Мам»
- 6) Танцевально – ритмическая гимнастика «У костра»

Список используемой литературы:

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»//Российская газета. № 5979. 31.12.2012 г.
- 2.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» // Российская газета. № 6498. 03.10.2014.
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» // Российская газета. № 6255.11.12.2013.
4. Концепция развития дополнительного образования детей // Распоряжение Правительства РФ. - № 1726-р. 04.09.2014.
5. Фирилёва Ж.Е, Сайкина Е.Г. Программа «Детство» «Са –Фи –Дансе» Танцевально – игровая гимнастика для детей. Санкт – Петербург «Детство – пресс» 2013 г-65 стр.
6. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего возраста. Москва « Айрис-пресс» 2008 г-112стр
7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной группе. Москва. «Мозаика-Синтез» 2012г-16 стр.
- 8 Пензулаева Л.И.. «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет Москва 2011 г-26 стр.
- 9 Чибрикова-Луговская А.Е. «Ритмика» Москва Изд.дом «Дрофа»1998г.- 104 стр.
- 10 Затямина Т.А. Стрелетова Л.В. «Музыкальная Ритмика» Москва Изд. «Глобус» 2013г - 114стр.

Нормативы оценки результатов по общей физической подготовленности детей

Возраст (лет)	Прыжок в длину с места (см)				
	Уровень результатов				
5 лет	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
девочки	79	80-84	85-89	90-94	95
мальчики	86	87-91	92-96	97-101	102

Возраст (лет)	Бросок набивного мяча 1кг (см)				
	Уровень результатов				
5 лет	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
девочки	79	80-84	85-89	90-94	95
мальчики	80	81-85	86-90	91-95	96

Возраст (лет)	Отжимание от гимнастической скамьи (раз)				
	Уровень результатов				
5 лет	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
девочки	0	1-3	4-6	7-9	10
мальчики	0	1-5	6-10	11-14	15

Возраст (лет)	Шесть повторений упражнений (сек)				
	Уровень результатов				
5 лет	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
девочки	25.9	25.8-25.3	25.2-20.3	20.2-18.1	18.0
мальчики	22.9	22.8-21.0	20.9-14.3	14.2-13.1	13.0

Нормативы оценки результатов по общей физической подготовленности детей

Возраст (лет)	Прыжок в длину с места (см)				
	Уровень результатов				
6 лет	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
девочки	84	85-89	90-109	110-119	120
мальчики	90	95-109	106-119	120-129	130

Возраст (лет)	Бросок набивного мяча 1кг (см)				
	Уровень результатов				
6 лет	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
девочки	89	85-89	90-109	110-119	120
мальчики	90	91-105	106-119	120-129	130

Возраст (лет)	Отжимание от гимнастической скамьи (раз)				
	Уровень результатов				
6 лет	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
девочки	1	2-3	4-12	13-15	16
мальчики	5	6-8	9-14	15-20	21

Возраст (лет)	Шесть повторений упреждений (сек)				
	Уровень результатов				
6 лет	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
девочки	22.9	22.8-21.0	20.9-14.3	14.2-13.1	13.0
мальчики	19.0	18.9-18.0	17.9-16.0	15.9-14.2	13.1