

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад
«Мечта»

Принято на заседании
Педагогического совета
От 21.08.2019г.
Протокол №1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом №81-о
от 21.08.2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«DANCE – класс.»**

Срок реализации: 4 года
Направленность: физкультурно-оздоровительная
Возраст: 3-7 лет
Разработчик:
Баранова О.Н.

Городской округ город Бор
2019 г

«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ»

Дополнительная образовательная – дополнительная общеразвивающая программа для детей старшего дошкольного возраста.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	Дополнительная образовательная – дополнительная общеразвивающая программа « DANCE- класс.»
Направленность программы	Физкультурно-оздоровительная
Авторы программы	Баранова Л.Н. фитнес-тренер
Возраст детей, участвующих в реализации программы	3-7 лет
Сроки реализации программы	4 года
Место реализации программы	Спортивный зал МАДОУ д/с «Мечта»
Цели программы	Способствовать оздоровлению детей посредством физических упражнений ,создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по фитнесу; вызывать у детей желание качественно выполнять задания, используя приобретенные умения и навыки.
Задачи программы	<p><i>Образовательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Научить детей выполнению базовых шагов и уверенного владения ими; • Расширить способности координации и гибкости движений; • Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению фитнесу, привить интерес, любовь к спорту. • Расширить спектр двигательных умений и навыков с дополнительным оборудованием; <p><i>Оздоровительные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию; • Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию; • Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма; • Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повысить работоспособность организма. • Формировать теоретические и практические основы освоения данной дисциплины;

	<p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Обогащать условия для реализации потребности детей в двигательной активности; • Выявить интересы, склонности и способности детей в двигательной деятельности и реализовать их через систему спортивно оздоровительной работы; • Развивать творческое самовыражение в танце . • Воспитать потребность в здоровом образе жизни: выработать привычку режима, потребность в физических упражнениях и играх; • Воспитывать физические качества, необходимые для полноценного развития личности. • Воспитывать чувство такта, ритма, музыкальную грамоту ; • Формировать устойчивый интерес к занятиям по фитнесу, обеспечить, эмоциональное благополучие при выполнении танцевальных упражнений . Повышать эмоциональный фон занятий посредством использования специально подобранной музыки.
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> • Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости; • Расширение адаптивных возможностей детского организма; • Повышение показателей физического развития детей; • Расширение спектра двигательных умений и навыков; • Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка. • Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения при занятиях фитнесом, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
Нормативно-правовая база разработки программы	<ul style="list-style-type: none"> • Конституция РФ, ст.43, 72. • Конвенция о правах ребёнка. • Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-Ф • ФГОС дошкольного образования (приказ от 17.10.13 г, действует с 01.01.2014 г.) • СанПин 2.4.1.3049-13;

	<ul style="list-style-type: none">• Приказ Министерства образования науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1014 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;• Федеральный государственный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155.
--	--

Оглавление

Оглавление

1. Пояснительная записка	7
1.1. Направленность дополнительной образовательной программы	7
1.2. Новизна программы.	7
1.3. Цели и задачи реализации программы	7
1.4. Принципы формирования и подходы к формированию программы	8
1.5. Формы организации и методы обучения	9
1.5.1. Формы организации обучения	9
1.5.2. Методы обучения	9
1.6. Характеристики, значимые для разработки и реализации программы.....	10
1.7. Возрастные особенности детей.....	10
1.7.1. Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет.....	11
1.7.2. Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет.....	11
1.7.3. Возрастные особенности детей от 5 до 6 лет.....	11
1.7.4. Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет.....	12
1.8. Планируемые результаты освоения программы.....	12
1.9. Формы подведения итогов реализации программы.	13
2. Учебно-тематический план	13
2.1. 1–й год обучения	13
2.1.1. Календарный учебный график	13
2.1.2. Учебно-тематический план	13
2.2. 2 –й год обучения	14
2.2.1. Календарный учебный график	14
2.2.2. Учебно-тематический план	15
2.3. 3-й год обучения	15
2.3.1 Календарный учебный график	15
2.3.2. Учебно-тематический план.	16
2.4. 4-й год обучения	17
2.4.1. Календарный учебный график.	17
2.4.2. Учебно-тематический план	17
3. Содержание программы	18
3.1. 1-й год обучения	18

3.2. 2-й год обучения	21
3.3. 3-й год обучения	24
3.4. 4-й год обучения	26
4. Методическое обеспечение программы.....	31
4.1. Оценочные материалы к программе.....	31
4.1.1. Методика проведения диагностики 3-4 лет.....	31
4.1.2. Методика проведения диагностики 4-5 лет.....	31
4.1.3. Методика проведения диагностики 5-6 лет	32
4.1.4. Методика проведения диагностики 6-7 лет.....	33
4.2. Дидактическое обеспечение программы.....	33
4.3. Условия реализации программы	33
5. Список используемой литературы	34
Приложение 1	Ошибка! Закладка не определена.

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность дополнительной образовательной программы

Программа дополнительного образования «**DANCE – класс.**»
рекомендуется к использованию в работе с детьми дошкольного возраста (3-7 лет).

Срок реализации программы – 4 года

Занятия проводятся 2 раз в неделю с сентября по май по 20-30 минут.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по обучению фитнесу детей дошкольного возраста разработана в соответствии с:

- Конституцией РФ, ст.43, 72.
- Конвенцией о правах ребёнка.
- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-Ф
- ФГОС дошкольного образования (приказ от 17.10.13 г, действует с 01.01.2014 г.)
- СанПин 2.4.1.3049-13;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1014 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Федеральным государственным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155.

Имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Основное содержание программы составляют базовые шаги, физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить танцевальную культуру и элементы фитнеса. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться танцевать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения в спортивном зале. В процессе обучения особое внимание уделяется усилению образовательного потенциала физической культуры через использование альтернативных методов и приёмов, дополняющих и обогащающих традиционные формы детской деятельности в условиях образовательного учреждения. Одна из них – это занятия фитнесом.

1.2. Новизна программы.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, «Степ бай степ», «Бэби Геймс», Детский футбол, Лого-аэробика, Детская йога, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

1.3. Цели и задачи реализации программы

Основная цель программы - Способствовать оздоровлению детей посредством физических упражнений ,создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по фитнесу; вызывать у детей желание качественно выполнять задания, используя приобретенные умения и навыки. В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков на основе использования системы упражнений и игр.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения элементов фитнеса и танца, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка.

Образовательные:

- Научить детей выполнению базовых шагов и уверенного владения ими;
- Расширить способности координации и гибкости движений;
- Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению фитнесу, привить интерес, любовь к спорту.
- Расширить спектр двигательных умений и навыков с дополнительным оборудованием;

Оздоровительные:

- Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию;
- Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повысить работоспособность организма.
- Формировать теоретические и практические основы освоения данной дисциплины;

Воспитательные:

- Обогатить условия для реализации потребности детей в двигательной активности;
- Выявить интересы, склонности и способности детей в двигательной деятельности и реализовать их через систему спортивно оздоровительной работы;
- Развивать творческое самовыражение в танце .
- Воспитать потребность в здоровом образе жизни: выработать привычку режима, потребность в физических упражнениях и играх;
- Воспитывать физические качества, необходимые для полноценного развития личности.
- Воспитывать чувство такта, ритма, музыкальную грамоту ;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по фитнесу, обеспечить, эмоциональное благополучие при выполнении танцевальных упражнений .

1.4. Принципы формирования и подходы к формированию программы

- Систематичности - занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- Доступности, сознательности – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- Наглядности – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствованию лучшему их усвоению;
- Комплексности и интегрированности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- Личностной ориентации – учёт разно-уровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;
- Сопровождения – систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

1.5. Формы организации и методы обучения

1.5.1. Формы организации обучения

В процессе занятий используются различные формы организации детей:

- групповые;
- командные;
- индивидуальные.

Рекомендуются такие формы занятий:

- занятия тренировочного типа;
- сюжетно - игровое;
- игровые;
- контрольно-проверочное;
- в форме бесед (об истории фитнеса, безопасность на занятиях по фитнесу);
- занятия с участием родителей;
- спортивные досуги, развлечения.

1.5.2. Методы обучения

- Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

- **Практические:** предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Итогом реализации программы являются диагностика показателей двигательной подготовленности детей в образовательной области «Физическое развитие» (фитнес) проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели октября и последние две недели мая. Программное содержание предусматривает формирование знаний, умений, навыков. Уровень формирования и развития определяется по трем критериям: высокий, средний, низкий.

1.6. Характеристики, значимые для разработки и реализации программы

Физкультурно-оздоровительные занятия фитнесом являются одной из форм по оздоровлению и укреплению детского организма, гармоничного психофизического развития.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа построена на основе «Воспитание, образование и развитие детей в детском саду», допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации – Радуга. Программа адаптирована к условиям МАДОУ детский сад «Мечта», рассчитана на 4 года обучения для детей дошкольного возраста – по 72 часа в год.

Учебный материал распределяется на теоретические и практические занятия. Теоретические - 6 часов в год.

Практические - 66 часов в год.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по степ – аэробике, «Степ бай степ», «Бэби Геймс», Детский футбол, Лого-аэробика, Детская йога, а также логоритмические упражнения. Оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволяет решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и речь.

1.7. Возрастные особенности детей

Занятия физическими упражнениями оказывают большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется и развивается внутренний мир ребенка - его мысли, чувства, нравственные качества. Двигательная деятельность считается как фактор развития человека. Существует прямая связь между занятиями физической культурой и умственным развитием ребенка. Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения. В результате двигательной деятельности дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека. Прежде всего, это относится к представлениям о времени, пространстве, продолжительности движений и т.д. Простое решение двигательной задачи как выполнить упражнение быстрее, что нужно сделать, чтобы исправить ошибку - представляет собой цепь умственных операций, которые включают наблюдение, обобщение, сравнение. Выполняя задачи различной степени трудности, дети приобретают опыт творческой деятельности. В развитии мышц выделяются несколько “узловых” периодов. Один из них - возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия, столь необходимая при выполнении

большинства движений. Резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной системы у детей заметно расширяется. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшение качества двигательной деятельности дошкольников. На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.7.1. Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет

Четвертый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы, к 3-4 годам устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена. В 3-4 года у ребенка многие движения резкие и угловатые, низкая выносливость. Весоростовой показатель физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост-92-99 см, масса тела 14-16 кг. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

1.7.2. Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно - психической регуляции ее функций. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Сердечно - сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная. У пятилетнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы главным образом ее высшего отдела мозга. Тем не менее, на пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными.

1.7.3. Возрастные особенности детей от 5 до 6 лет

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно - двигательной системы ребёнка ещё несовершенно (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура). Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой.

Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (гибкость, ловкость, координация, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

1.7.4. Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких. Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.8. Планируемые результаты освоения программы

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков ;
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в танце, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

1.9. Формы подведения итогов реализации программы.

Итоговые открытые занятия

2. Учебно-тематический план

2.1. 1–й год обучения

2.1.1. Календарный учебный график

№	Тема	Кол-во часов
1	Техника безопасности	2
2	Теория	6
3	Практика	64
	Итого	72

Цели:

1. Укрепление и закаливание детского организма.
2. Укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы детей.
3. Обучение правилам личной гигиены.
4. Обучение движению ног базовых шагов.

Задачи:

1. Беседы о правилах поведения во время занятий.
2. Закаливание: массаж стоп на массажной дорожке.
3. Научить самостоятельно расставлять дополнительное оборудование.
4. Обучить детей поведению в спортивном зале при помощи преподавателя.
5. Научить технике танцевального шага на месте.
6. Научить передвигаться разными способами.
7. Научить выполнению движений с предметами.
8. Научить танцевальному бегу.

2.1.2. Учебно-тематический план

Раздел	Содержательные блоки							
	Что такое фитнес?		Начинаем танцевать		Много мы уже умеем		Умелые танцоры	
	Тема	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов
ЗНАКОМСТВО	Знакомство с «Фитнесом»	1						
	Знакомство с техникой	5						
	Что мы умеем?	2						
ЧТОБ УСПЕШНО РАЗВИВАТЬСЯ-НУЖНО СПОРТОМ			Топ-топ и прихлоп	9				
			Ловкие ножки	9				
			Сороконожки	6				

ЗАНИМА ТЬСЯ								
ОТ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬ ТУРОЙ – БУДЕТ СТРОЙНА Я ФИГУРА					Ритмично мы шагаем	4		
					Step by Step	4		
					Baby Top	4		
					Детская йога	4		
					Зоопарк	4		
НАМ ПОЛЕЗНО , БЕЗ СОМНЕН ЬЯ, ВСЕ , ЧТО СВЯЗАНН О С ДВИЖЕН ЬЕМ							Танцевать мы любим	15
							Посмотрите люди!	4
							Чему мы научились!	1

2.2. 2 –й год обучения

2.2.1. Календарный учебный график

№	Тема	Кол-во часов
1	Техника безопасности	2
2	Теория	4
3	Практика	66
	Итого	72

Цели:

1. Обучение детей сознательной организованности,
2. Увеличение повторений упражнений с 4-6 до 8-12 раз,
3. Повышение эмоциональной окрашенности при выполнении упражнений,
4. Закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков
5. Словесное описание детьми проделанного на занятиях,
6. Выполнение танцевальных связок
7. Совершенствование базовых шагов
8. Подводящие упражнения к элементу « Мост».

2.2.2. Учебно-тематический план

Раздел	Содержательные блоки							
	Что такое аэробика?		Начинаем танцевать		Много мы уже умеем		Умелые танцоры	
	Тема	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов
НОВАЯ ВСТРЕЧА	Вспомнить все	1						
	Запрещенные шаги	1						
	Что мы умеем?	2						
ОБРУЧ ,КУБИКИ ПОМОГУТ ГИБКОСТЬ НАМ РАЗВИТЬ НЕМНОГО			Ручками похлопаем , ножками потопаем!	8				
			Танцы с предметами	8				
			Веселые упражнения	8				
БУДЕМ ЧАЩЕ НАКЛОНЯТЬСЯ ПРИСЕДАТЬ И НАГИБАТЬСЯ					Лого-аэробика	6		
					Fit Ball	6		
					Волшебные ступеньки	6		
					Веселые гномики	6		
					Силачи	6		
ВОТ ОТЛИЧНАЯ КАРТИНКА МЫ КАК ГИБКАЯ ПРУЖИНКА							Пластилин	8
							Много мы уже умеем	5
							Посмотрите-ка на нас!	1

2.3. 3-й год обучения

2.3.1 Календарный учебный график

№	Тема	Кол-во часов
1	Техника безопасности	2
2	Теория	4
3	Практика	66
	Итого	72

Цели:

1. Закаливание и укрепление детского организма.
2. Укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, развитие сердечно-сосудистой системы, развитие двигательных способностей детей.
3. Обучение сочетанию движений рук и ног в танцевальных связках.
4. Привитие правил личной гигиены.

Задачи:

1. Освоить элемент «Мост».
2. Освоить сочиненную работу рук и ног.
3. Совершенствовать движения ног при танцевальной ходьбе и беге.
4. Учить сочетанию танцевальных движений и музыкального сопровождения .
5. Учить сочетанию движений рук и ног при работе с дополнительным оборудованием.
6. Научить выполнению движений синхронно в команде.
7. Содействовать развитию двигательных способностей: координации, гибкости, выносливости, силы.
8. Способствовать воспитанию самостоятельности, смелости, организованности, решительности, чувству товарищества.

2.3.2. Учебно-тематический план.

Раздел	Содержательные блоки							
	Что такое фитнес?		Начинаем танцевать		Много мы уже умеем		Умелые танцоры	
	Тема	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов
НОВАЯ ВСТРЕЧА	Вспоминаем изученный материал	2						
	Что мы умеем?	2						
В РУКИ МЫ ВОЗЬМЕМ СКАКАЛКУ, ОБРУЧ, КУБИК ИЛИ ПАЛКУ			Топ-топ и прихлоп	6				
			Ловкие ножки	7				
			сороконожки	7				
ВСЕ ДВИЖЕНИЯ РАЗУЧИМ					Ритмика для детей	3		
					Лого-аэробика	3		
					Fit Ball	3		
					Step by Step	4		
					Baby Top	4		
					Детская йога	3		
СТАНЕМ КРЕПЧЕ МЫ И ЛУЧШЕ					Степ-аэробика	4		
							Танцевать мы любим	11
							Посмотрите люди!	12
						Чему мы научились?	1	

2.4. 4-й год обучения

2.4.1. Календарный учебный график.

№	Тема	Кол-во часов
1	Техника безопасности	1
2	Теория	3
3	Практика	68
	Итого	72

Цели:

1. Способствовать укреплению здоровья детей, их гармоничному развитию.
2. Совершенствовать формирование опорно-двигательного аппарата, правильной осанки.
3. Содействовать развитию двигательных способностей детей.
4. Повышать работоспособность организма.
5. Приобщать к здоровому образу жизни.
6. Формировать гигиенические навыки.
7. Научит выражать эмоции в танцевальной композиции .
8. Научить детей технике высоких прыжков.

2.4.2. Учебно-тематический план

Раздел	Содержательные блоки							
	Что такое аэробика?		Начинаем танцевать		Много мы уже умеем		Умелые танцоры	
	Тема	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов
НОВАЯ ВСТРЕЧА	Вспомнить все	1						
	Запрещенные шаги	1						
	Что мы умеем?	2						
КТО НА МЕСТЕ НЕ СИДИТ-ТОТ УМЕТЬ ВСЕ БУДЕТ!			Топ-топ и прихлоп	3				
			Ловкие ножки	4				
			сороконожки	3				
СКОЛЬКО ЗВЕЗД НА НЕБЕ НАМ НЕ СОСЧИТАТЬ, А СКОЛЬКО СТИЛЕЙ ТАНЦЕВ - МЫ ХОТИМ УЗНАТЬ!					Прыг-скок	3		
					Танцуем и поем	3		
					Волшебные ступеньки	4		
					Веселые крабики	4		
					Зоопарк	4		

САМИ СТАНЕМ ТРЕНЕРАМИ !							Разминаемся сами	4
							Пластилин	4
							Силачи	4
							Веселые гномики	4
НА МЕСТЕ НЕ СИДИМ- ТАНЦЕВАТЬ УЖЕ ХОТИМ							Танцевать мы любим	4
							Веселые ножки	18
							Посмотрите как мы можем	1
							Много мы уже умеем	1

3. Содержание программы

3.1. 1-й год обучения

Задачи:

1. Беседа «Танец – это радость». Правила поведения на занятиях, техника безопасности.
2. Познакомить с музыкальным ритмом, танцевальным счетом, музыкальными квадратами
3. Определить уровень физической подготовленности детей
4. Учить технике танцевального шага на месте
5. Развивать координацию движений

Тема 1 «Знакомство с фитнесом»

Беседа на тему «Фитнес – одно из самых популярных направлений». Танцевальная ходьба (ее разновидности) и танцевальный бег под музыкальное сопровождение.

Тема 2-6 «Знакомство с техникой»

Беседа: учим базовые шаги (о технике базовых шагов в аэробике)

Танцевальная ходьба (ее разновидности) и танцевальный бег под музыкальное сопровождение

Знакомство с техникой шагов march. Step- tach. Выполнение на месте, под музыку
Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног

Тема 7-8 «Что мы умеем?»

Диагностика физической подготовленности.

Марш на месте в такт музыке, ходьба по кругу различными способами (на носках, на пятках, приставными шагами)-оценивается выполнение движений в такт, умение ориентироваться в пространстве.

РАЗДЕЛ 2 « ЧТОБ УСПЕШНО РАЗВИВАТЬСЯ- НУЖНО СПОРТОМ ЗАНИМАТЬСЯ» (24 занятий)

Задачи:

1. Продолжать учить технике танцевального шага на месте
2. Учить технике танцевального шага под музыкальное сопровождение
3. Развивать гибкость
4. Формировать эмоционально – личностное отношение детей к аэробике, начиная от простого восприятия и интереса до устойчивых активных проявлений самого ребенка.

Тема 9-17 «Топ-топ и прихлоп»

Школа шагов: повторяем технику танцевальных шагов и их разновидности на месте Без музыкального сопровождения .

Игровые упражнения: «Веселые крабики», «цапли».

Подвижные игры: «море волнуется».

Упражнения для развития гибкости (развиваем гибкость плечевого пояса)

Тема 18-26 «Ловкие ножки»

Школа шагов: разучивание техники танцевальных шагов и их разновидности под музыкальное сопровождение. Без музыкального сопровождения, под музыку . Выполнение шагов в различных направлениях.

Игровые упражнения: «Пингвины с мячом», «Идем по лестнице».

Выполнение шагов в танцевальной связке

Упражнения для развития гибкости (развиваем гибкость спины)

Тема 27-31 «Сороконожки»

Школа шагов : выполнение танцевальных шагов и их разновидности под музыкальное сопровождение. Без музыкального сопровождения, под музыку . Выполнение шагов в различных направлениях.

Игровые упражнения: «Зайки». Прыжки на месте на двух ногах, «Звезда». Прыжок, руки и ноги в стороны.

Упражнения для развития гибкости (развиваем гибкость тазобедренного сустава, коленей, стоп)

РАЗДЕЛ 3 «ОТ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ – БУДЕТ СТРОЙНАЯ ФИГУРА» (20 занятий)

Задачи:

1. Продолжать учить технике базовых шагов аэробики без смены лидирующей ноги.
2. Закреплять технику танцевального бега (школа шага)
3. Развивать силу мышц рук и ног.
4. Познакомиться с направлениями аэробики для дошкольников.
5. Продолжать учить музыкальному счету .

Тема 32-35 «Ритмично мы шагаем»

Упражнения ориентированы на формирование красивой, правильной осанки, усовершенствование деятельности суставов, а также на укрепление мышц спины. Чаще всего на таких занятиях выполняют прыжки, растяжки, упражнения на гибкость, а также развивают артистизм при помощи хореографических и танцевальных движений.

Выполнение изученных базовых шагов в танцевальной связке.

Тема 36-39 «Step by Step»

Применяются упражнения способствующие развитию равновесия, моторики, позволяющие детям научиться ровной ходьбе.

Тема 40-43 «Baby Top»

занятия идеально подходят для детей, которые страдают плоскостопием. На таких занятиях упражнения осуществляются зачастую под музыкальное сопровождение, в результате чего укрепляется стопа.

Школа шагов: разучивание техники шагов step- plie , lift , scoop и их разновидности. Без музыкального сопровождения, под музыку . Выполнение шагов в различных направлениях.

Тема 44-47 «Детская йога»

Представляет собой комплекс упражнений, который основан на упражнениях хатха-йоги. Развивает ребенка духовно и физически. Происходит благоприятное влияние на эмоциональное благосостояние малыша. Это идеальный вариант для гиперактивных детей.

Тема 48-51 «Зоопарк»

Выполняем танцевальные шаги с проговариванием стихотворений.

Где живёт огромный слон?

В зоопарке за углом!

Крокодил там и медведь,

Приходите посмотреть.

Вот большая черепаха

Прячет голову от страха,

Вот весёлый бегемот

Растянул в улыбке рот.

Зебры, страусы, жираф

Выше чем у мамы шкаф!

Обезьянки, зайцы, рысь...

Напугала меня... Брысь!

Дальше белочки, лисички

Рыженькие две сестрички.

Лев - могучий царь зверей.

Приходите поскорей!

Всех зверей я видел сам

И скажу теперь я вам:

Всей семьёй сюда придёте,

Лучше места не найдёте!

РАЗДЕЛ 4 «НАМ ПОЛЕЗНО, БЕЗ СОМНЕНИЯ, ВСЕ ,ЧТО СВЯЗАННО С ДВИЖЕНИЕМ» (20 занятий)

Задачи:

1. Учить танцевальную связку с использованием изученных танцевальных шагов.
2. Закреплять технику танцевальных шагов .
3. Продолжать развивать силу мышц рук и ног.
4. Продолжать учить технику растягивания мышц и связок.
5. Определить уровень физической подготовленности детей.
6. Воспитывать танцевальную культуру, культуру межличностных отношений

Тема 52-66 «Танцевать мы любим»

Учим танцевальную связку, построенную на основе изученных движений и разновидностей шагов, под музыкальное сопровождение

Тема 67-70 «Посмотрите люди!»

Проведение внутренних соревнований , среди занимающихся.

Тема 71-72 «Чему мы научились?»

Открытое занятие является определённым этапом, завершающим период занятий. Главная задача- показать достижения ребёнка к данному моменту по сравнению с предыдущим открытым занятием, зрелищность, слаженность движений в композициях и комбинациях.

3.2. 2-й год обучения

Задачи:

1. . Вспомнить музыкальный счет, танцевальный шаг, танцевальный бег.
2. Рассказать детям, как заниматься без травм.
3. Определить уровень физической подготовленности детей
4. Развивать координацию

Тема 1 «Вспомнить все»

Музыкальный счет и ритм.

Беседа: Музыкальный счет и ритм.

Танцевальная ходьба (ее разновидности и танцевальный) бег под музыкальное сопровождение .

Тема 2 «Запрещенные шаги»

Беседа: как избежать травматизма. Корректирование техники выполнения аэробных шагов.

Тема 3-4 «Что мы умеем?»

Диагностика физической подготовленности.

Выполнение изученных шагов в такт музыке, ходьба по кругу различными способами(на носках , на пятках, приставными шагами)-оценивается выполнение движений в такт , умение ориентироваться в пространстве, умение держать заданную дистанцию. Выполнение простой связки на 32 счета.

РАЗДЕЛ 2 «ОБРУЧ ,КУБИКИ ПОМОГУТ ГИБКОСТЬ НАМ РАЗВИТЬ НЕМНОГО!» (24 занятия)

Задачи:

1. Продолжать формировать технику базовых шагов аэробики (школа шага).
2. Продолжать учить технике выполнения танцевальных шагов в усложненных условиях с предметами.
3. Продолжать учить детей понимать сущность и цели аэробики.
4. Учить танцевальную связку с предметами.
5. Формировать у детей навыки самостоятельного выражения движений под музыку, развивать инициативу, трудолюбие
6. Развивать гибкость суставов

Тема 5-12 «Ручками похлопаем, ножками потопаем!»

Разучивание танцевальной связки с гимнастическими мячами, с использованием изученных шагов

Выполнение упражнений на растягивание

Тема 13-20 «Танцы с предметами»

Разучивание танцевальной связки с гимнастическими скакалками , с использованием изученных шагов

Выполнение упражнений на растягивание

Тема 21-28 «Веселые упражнения»

Ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ-платформы) под танцевальную музыку.

РАЗДЕЛ 3 «БУДЕМ ЧАЩЕ НАКЛОНЯТЬСЯ ПРИСЕДАТЬ И НАГИБАТЬСЯ» (30 занятий)

Задачи:

1. Продолжать учить танцевальную связку с предметами
2. Учить технике растягивания мышц и связок
3. Закреплять технику выполнения танцевальных шагов в усложненных условиях.
4. Продолжать знакомиться с направлениями аэробики для дошкольников.

Тема 29- 34 «Лого-аэробика»

При выполнении некоторых физических упражнений, дети декламируют стихотворения, нерифмованные фразы. Благодаря таким занятиям малыш не только развивается с физической стороны, но и происходит развитие речи.

Дети выполняют упражнения на развитие мышц ног и рук с проговариванием стихотворений.

Тема 35-40 «Fit Ball»

Упражнения выполняются с мячами для фитнеса. Благодаря таким занятиям происходит развитие опорно-двигательного аппарата ребенка.

Выполнение упражнений на мяче с самостоятельным счетом под музыку.

Тема 41-46 «Волшебные ступеньки»

Ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ-платформы) под танцевальную музыку.

Тема 47-52 «Веселые гномики»

Выполнение ОРУ в партере с использованием предметов.

Тема 53-58 «Силачи»

Выполнение круговой тренировки с использованием ОРУ направленных на развитие основных мышечных групп

Выполнение танцевальных связок с элементами упражнений на развитие гибкости.

Стретчинг.

РАЗДЕЛ 4 «ВОТ ОТЛИЧНАЯ КАРТИНКА МЫ КАК ГИБКАЯ ПРУЖИНКА!» (14 занятий)

Задачи:

1. Закреплять технику растягивания мышц и связок.
2. Закреплять танцевальную связку с предметами
3. Закреплять навыки выполнения упражнений самостоятельно.
4. Определить уровень физической подготовленности детей.
5. Воспитывать танцевальную культуру, культуру межличностных отношений

Тема 59-66 «Пластилин»

Выполнение изученных упражнений на растягивание в такт музыке.

Выполнение танцевальных связок.

Укрепляем мышцы рук и ног с использованием степов и веса собственного тела.

Учим комплекс для самостоятельного выполнения в домашних условиях.

1. Поиграй на трубе. Исходное положение (И. п.) — стоя прямо, ноги вместе, руки согнуты впереди (как бы держат трубу). Делать мелкие движения пальцами, подражая нажиманию на клавиши, и приговаривать: "Ту! Ту! Ту!" Выполнять 15-20 секунд.
2. Журавль на болоте. Ходить по комнате, высоко поднимая поочередно то правую, то левую ногу, сильно согнутую в колене. Выполнять 15-20 секунд.
3. Собираем ягоды. Ходить по комнате и, наклоняясь вперед, делать движения руками, как при собирании ягод. Выполнять в среднем темпе 20-30 секунд.
4. Встряхни свое платье. И. п. — стоя прямо, ноги врозь, руки опущены. Поднимая руки вперед, делать ими такие движения, как при встряхивании одежды. Повторить быстро 5-8 раз.
5. Достань пятку. То же и. п. Сгибая слегка правую ногу и поворачивая туловище направо, достать рукой пятку. То же в другую сторону. Повторить в среднем темпе 3-5 раз.
6. Подними мешок. То же и. п. Наклониться вперед и изобразить поднимание тяжелого мешка на плечо. Повторить в среднем темпе 3-4 раза.
7. Сильные руки. И. п. — стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены. Подняв руки к плечам, сжать пальцы в кулаки; опуская руки, разжать пальцы. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.
8. Дровосек. И. п. — стоя прямо, ноги широко расставлены, руки подняты вверх, пальцы сцеплены над головой. Быстро наклоняться вперед, опуская руки между ногами, изображая колку дров. Повторить 5-8 раз.
9. Лошадка. Вприпрыжку бегать по комнате, изображая лошадку. Выполнять 30-40 секунд.

10. Полетай, как птица. И. п. — стоя прямо, прямые руки подняты в стороны. Ходить на носках по комнате, опуская руки вниз и поднимая в стороны. Выполнять 30-40 секунд.

Тема 67-71 «Много мы уже умеем»

Вспомнить изученные танцевальные связки

Определить уровень физической подготовленности. Выполнение танцевальной связки в усложненных условиях.

Тема 72 «Посмотрите-ка на нас!»

Открытое занятие является определённым этапом, завершающим период занятий. Главная задача- показать достижения ребёнка к данному моменту по сравнению с предыдущим открытым занятием, зрелищность, слаженность движений в композициях и комбинациях.

3.3. 3-й год обучения

Задачи:

6. Беседа «Танец – это радость». Правила поведения на занятиях, техника безопасности.
7. Вспомнить музыкальный ритм, танцевальный счет, музыкальные квадраты
8. Определить уровень физической подготовленности детей
9. Закреплять танцевальные шаги под музыкальное сопровождение
10. Развивать координацию движений

Тема 1-2 «Вспоминаем изученный материал»

Беседа на тему «Фитнес – одно из самых популярных направлений ». Танцевальная ходьба (ее разновидности и танцевальный) бег под музыкальное сопровождение .

Тема 3-4 «Что мы умеем?»

Диагностика физической подготовленности.

Марш на месте в такт музыке , ходьба по кругу различными способами(на носках , на пятках)-оценивается выполнение движений в такт , умение ориентироваться в пространстве.

РАЗДЕЛ 2 «В РУКИ МЫ ВОЗЬМЕМ СКАКАЛКУ, ОБРУЧ, КУБИК ИЛИ ПАЛКУ!» (20 занятий)

Задачи:

5. Учить технике шагов без смены лидирующей ноги
6. Продолжать учить технике танцевальных шагов с предметами
7. Продолжать учить детей выполнять движения в такт музыке.
8. Развивать гибкость
9. Формировать эмоционально – личностное отношение детей к аэробике, начиная от простого восприятия и интереса до устойчивых активных проявлений самого ребенка.

Тема 5-10 «Топ-топ и прихлоп»

Школа шагов: повторяем технику танцевальных шагов и их разновидности Без музыкального сопровождения, под музыку . Выполнение шагов в различных направлениях.

Игровые упражнения: «Веселые крабики», «цапли».

Подвижные игры: «море волнуется».

Упражнения для развития гибкости (развиваем гибкость плечевого пояса)

Тема 11-17 «Ловкие ножки»

Школа шагов: разучивание техники шагов- march, tambo и их разновидности. Без музыкального сопровождения, под музыку . Выполнение шагов в различных направлениях.

Выполнение шагов с дополнительным оборудованием.

Игровые упражнения: «Пингвины с мячом», «Идем по лестнице».

Выполнение шагов в танцевальной связке

Упражнения для развития гибкости (развиваем гибкость спины)

Тема 18-24 «Сороконожки»

Школа шагов : разучивание техники шагов- v- step, cross и их разновидности. Без музыкального сопровождения, под музыку . Выполнение шагов в различных направлениях.

Выполнение шагов в связке с изученными ранее, с дополнительным оборудованием.

Игровые упражнения: «Зайки». Прыжки на месте на двух ногах, «Звезда». Прыжок, руки и ноги в стороны.

Упражнения для развития гибкости (развиваем гибкость тазобедренного сустава, коленей, стоп)

РАЗДЕЛ 3 «ВСЕ ДВИЖЕНИЯ РАЗУЧИМ» (24 занятий)

Задачи:

6. Продолжать учить технике базовых шагов аэробики без смены лидирующей ноги.
7. Закреплять технику танцевального бега (школа шага)
8. Развивать силу мышц рук и ног.
9. Познакомиться с направлениями аэробики для дошкольников.
10. Продолжать учить музыкальному счету .

Тема 25-27 «Ритмика для детей»

Упражнения ориентированы на формирование красивой, правильной осанки, усовершенствование деятельности суставов, а также на укрепление мышц спины. Чаще всего на таких занятиях выполняют прыжки, растяжки, упражнения на гибкость, а также развивают артистизм при помощи хореографических и танцевальных движений.

Выполнение изученных базовых шагов в танцевальной связке.

Тема 28-30 «Лого-аэробика»

При выполнении некоторых физических упражнений, дети декламируют стихотворения, нерифмованные фразы. Благодаря таким занятиям малыш не только развивается с физической стороны, но и происходит развитие речи.

Дети выполняют упражнения на развитие мышц ног и рук с проговариванием стихотворений.

Тема 31-33 «Fit Ball»

Упражнения выполняются с мячами для фитнеса. Благодаря таким занятиям происходит развитие опорно-двигательного аппарата ребенка.

Выполнение упражнений на мяче с самостоятельным счетом под музыку.

Тема 34-37 «Step by Step»

Применяются упражнения способствующие развитию равновесия, моторики, позволяющие детям научиться ровной ходьбе.

Тема 38-41 «Baby Top»

занятия идеально подходят для детей, которые страдают плоскостопием. На таких занятиях упражнения осуществляются зачастую под музыкальное сопровождение, в результате чего укрепляется стопа.

Школа шагов: разучивание техники шагов step- plie , lift , scoor и их разновидности. Без музыкального сопровождения, под музыку . Выполнение шагов в различных направлениях.

Тема 42-44 «Детская йога»

Представляет собой комплекс упражнений, который основан на упражнениях хатха-йоги. Развивает ребенка духовно и физически. Происходит благоприятное влияние на эмоциональное благосостояние малыша. Это идеальный вариант для гиперактивных детей.

Тема 45-48 «Степ-аэробика»

Ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ-платформы) под танцевальную музыку.

РАЗДЕЛ 4 «СТАНЕМ КРЕПЧЕ МЫ И ЛУЧШЕ» (24 занятий)

Задачи:

7. Учить технике базовых шагов аэробики со сменой лидирующей ноги.
8. Закреплять технику базовых шагов аэробики без смены лидирующей ноги.
9. Продолжать развивать силу мышц рук и ног.
10. Продолжать учить технику растягивания мышц и связок.
11. Определить уровень физической подготовленности детей.
12. Воспитывать танцевальную культуру, культуру межличностных отношений

Тема 49-59 «Танцевать мы любим»

Школа шагов: разучивание техники шагов- step –touch, double step –touch, step –tap, chasse, step –lift, step –kick, step –curl, step –lunge, step –knee, grape- wine и их разновидности. Без музыкального сопровождения, под музыку . Выполнение шагов в различных направлениях. Выполнение шагов с дополнительным оборудованием.

Тема 60-71 «Посмотрите люди!»

Разучивание и отработка спортивных и танцевальных композиций, состоящих из изученных шагов. Продолжительность связки 1мин30сек – 2 мин .

Сначала разучиваются только движения ног, затем добавляются движения рук и перемещения по площадке.

Тема 72 «Чему мы научились?»

Открытое занятие является определённым этапом, завершающим период занятий. Главная задача- показать достижения ребёнка к данному моменту по сравнению с предыдущим открытым занятием, зрелищность, слаженность движений в композициях и комбинациях.

3.4. 4-й год обучения

Задачи:

3. Вспомнить музыкальный счет, танцевальный шаг, танцевальный бег.
4. Рассказать детям, как заниматься без травм.
5. Вспомнить основные базовые шаги аэробики.
6. Определить уровень физической подготовленности детей
7. Развивать координацию.

Тема 1 «Вспомнить все»

Музыкальный счет и ритм.

Беседа: Музыкальный счет и ритм.

Танцевальная ходьба (ее разновидности и танцевальный) бег под музыкальное сопровождение .

Тема 2 «Запрещенные шаги»

Беседа: как избежать травматизма. Корректирование техники выполнения аэробных шагов.

Тема 3-4 «Что мы умеем?»

Диагностика физической подготовленности.

Выполнение изученных шагов в такт музыке, ходьба по кругу различными способами(на носках , на пятках, приставными шагами)-оценивается выполнение движений в такт , умение ориентироваться в пространстве, умение держать заданную дистанцию. Выполнение простой связки на 32 счета.

РАЗДЕЛ 2 «КТО НА МЕСТЕ НЕ СИДИТ-ТОТ УМЕТЬ ВСЕ БУДЕТ!» (10 занятий)

Задачи:

7. Продолжать формировать технику базовых шагов аэробики (школа шага).
8. Продолжать учить технике выполнения базовых шагов в усложненных условиях.
9. Продолжать учить детей понимать сущность и цели аэробики.
10. Учить технику выполнения базовых шагов с прыжком - Jumping jack, lunge, twist jump, polka, jog.
11. Формировать у детей навыки самостоятельного выражения движений под музыку, развивать инициативу, трудолюбие
12. Развивать мышцы свода стопы

Тема 5-7 «Топ-топ и прихлоп»

Jumping jack, lunge, twist jump – Учить, правильно, распределять вес, отталкиваться одновременно двумя ногами.

Игровые упражнения: «Большие лягушки», «Муравьишки»

Выполнение шагов в танцевальной связке под музыкальное сопровождение.

Тема 8-11 «Ловкие ножки»

Выполнение изученных шагов на степ-платформе под музыкальное сопровождение

Выполнение физических упражнений на степе.

Тема 12-14 «Сороконожки»

Школа шага: polka, jog-учить попеременному отталкиванию стоп, правильному распределению веса тела.

Выполнение шагов в танцевальной связке под музыкальное сопровождение

РАЗДЕЛ 3 «СКОЛЬКО ЗВЕЗД НА НЕБЕ НАМ НЕ СОСЧИТАТЬ, А СКОЛЬКО СТИЛЕЙ ТАНЦЕВ - МЫ ХОТИМ УЗНАТЬ!» (18 занятий)

Задачи:

1. Продолжать учить технику выполнения базовых шагов с прыжком - Jumping jack, lunge, twist jump, polka, jog.
2. Учить технике растягивания мышц и связок
3. Закреплять технику выполнения базовых шагов в усложненных условиях.
4. Продолжать знакомиться с направлениями аэробики для дошкольников.

Тема 15-17 «Прыг-скок»

Выполнение базовых шагов с прыжком - Jumping jack, lunge, twist jump, polka, jog комбинируя шаги между собой, добавление к шагам движения руками.

Выполнение упражнений на растягивание .

Тема 18-20 «Танцуем и поем»

Выполнение танцевальной комбинации под музыку с пропеванием слов и проговариванием стихотворений .

« Танец маленьких утят», « Мишка косолапый», «идет бычок качается»

Тема 21-24 «Волшебные ступеньки»

Выполнение изученных базовых шагов аэробики в усложненных условиях- с использованием степ-платформы, под музыкальное сопровождение.

Тема 25-28 «Веселые крабики»

Выполнение танцевальных связок с элементами упражнений на развитие гибкости.

Стретчинг.

1. «Пчелка». И. п. – сесть на пятки. 1. Согнутые в локтях руки положить на пояс ладонью наружу. 2. вывести вперед плечи, стараясь соединить локти перед грудью. 3. Развернуть плечи, стараясь свести локти за спиной.
2. «Петушок». И. п. – встать прямо, ноги вместе, руки опущены. 1. Поднять левую ногу, согнув её в колене назад и взять левой рукой стопу левой ноги. 2. Правую руку поднять вверх, ладонью вперед, голова поднята.
3. «Горка». И. п. – сесть в позу прямого угла, носки оттянуты, руки в упоре сзади. 1. не сгибая ноги, сохраняя оттянутые носочки, медленно поднять их в вертикальное положение, стараясь коснуться лицом коленей.
4. «Муравей». И. п. – сесть скрестив ноги, пальцы рук переплетены на затылке. 1. медленно наклонить корпус как можно дальше влево, чтобы левый локоть был обращен к полу, стараться локтем коснуться пола. 2. Оба колена как можно ближе прилегают к полу. 3 повернуть корпус влево и медленно наклонить правый локоть к левому колену. 5
5. «Веточка». И. п. – лечь на спину, ноги вместе, носочки натянуты, руки вдоль тела ладонки вниз. 1. Медленно поднять ноги в вертикальное положение (не сгибать ног в коленях, сохранять натянутые носочки) таз не отрывать от пола.
6. «Бабочка». И. п. – сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. 1 колени развести. 2 руки на коленях ладонями вниз. 3. опустить развернутые колени до пола, надавливая на них руками.

Тема 29-32 «Зоопарк»

Выполняем танцевальные шаги с проговариванием стихотворений.

Где живёт огромный слон?

В зоопарке за углом!

Крокодил там и медведь,

Приходите посмотреть.

Вот большая черепаха
Прячет голову от страха,
Вот весёлый бегемот
Растянул в улыбке рот.

Зебры, страусы, жираф
Выше чем у мамы шкаф!
Обезьянки, зайцы, рысь...

Напугала меня... Брысь!

Дальше белочки, лисички
Рыженькие две сестрички.
Лев - могучий царь зверей.
Приходите поскорей!

Всех зверей я видел сам
И скажу теперь я вам:
Всей семьёй сюда придёте,
Лучше места не найдёте!

РАЗДЕЛ 4 «САМИ СТАНЕМ ТРЕНЕРАМИ!» (16 занятий)

Задачи:

1. Закреплять технику растягивания мышц и связок.
2. Продолжать учить технику выполнения базовых шагов с прыжком -
Jumping jack, lunge, twist jump, polka, jog.
3. Закреплять технику музыкального счета и танцевального шага.
4. Закреплять навыки выполнения упражнений самостоятельно.
5. Определить уровень физической подготовленности детей.
6. Воспитывать танцевальную культуру, культуру межличностных отношений

Тема 33-36 «Разминаемся сами»

Выполнение разминки самостоятельно. Каждый ребенок выходит в центр круга и показывает всем одно упражнение-все повторяют. Тренер следит за правильностью выполнения.

Выполнение упражнений на фитболах.

Тема 37-40 «Пластелин»

Выполнение изученных упражнений на растягивание в такт музыке.

Выполнение танцевальных связок.

Тема 41-44 «Силачи»

Укрепляем мышцы рук и ног с использованием степов и веса собственного тела.

Учим комплекс для самостоятельного выполнения в домашних условиях.

1. Поиграй на трубе. Исходное положение (И. п.) — стоя прямо, ноги вместе, руки согнуты впереди (как бы держат трубу). Делать мелкие движения пальцами, подражая нажиманию на клавиши, и приговаривать: "Ту! Ту! Ту!" Выполнять 15-20 секунд.
2. Журавль на болоте. Ходить по комнате, высоко поднимая поочередно то правую, то левую ногу, сильно согнутую в колене. Выполнять 15-20 секунд.
3. Собираение ягод. Ходить по комнате и, наклоняясь вперед, делать движения руками, как при собирании ягод. Выполнять в среднем темпе 20-30 секунд.
4. Встряхни свое платье. И. п. — стоя прямо, ноги врозь, руки опущены. Поднимая руки вперед, делать ими такие движения, как при встряхивании одежды. Повторить быстро 5-8 раз.
5. Достань пятку. То же и. п. Сгибая слегка правую ногу и поворачивая туловище направо, достать рукой пятку. То же в другую сторону. Повторить в среднем темпе 3-5 раз.
6. Подними мешок. То же и. п. Наклониться вперед и изобразить поднимание тяжёлого мешка на плечо. Повторить в среднем темпе 3-4 раза.
7. Сильные руки. И. п. — стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены. Подняв руки к плечам, сжать пальцы в кулаки; опуская руки, разжать пальцы. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.
8. Дровосек. И. п. — стоя прямо, ноги широко расставлены, руки подняты вверх, пальцы сцеплены над головой. Быстро наклоняться вперед, опуская руки между ногами, изображая колку дров. Повторить 5-8 раз.
9. Лошадка. Вприпрыжку бегать по комнате, изображая лошадку. Выполнять 30-40 секунд.
10. Полетай, как птица. И. п. — стоя прямо, прямые руки подняты в стороны. Ходить на носках по комнате, опуская руки вниз и поднимая в стороны. Выполнять 30-40 секунд.

Тема 45-48 «Веселые гномики»

Определить уровень физической подготовленности. Выполнение танцевальной связки в усложненных условиях.

РАЗДЕЛ 5 «НА МЕСТЕ НЕ СИДИМ- ТАНЦЕВАТЬ УЖЕ ХОТИМ» (24 занятий)

Задачи:

1. Закреплять технику выполнения базовых шагов с прыжком - Jumping jack, lunge, twist jump, polka, jog.
2. Закреплять танцевальную связку первого года обучения.
3. Учить итоговую танцевальную связку.
4. Проведение внутренних соревнований.
5. Открытое занятие
6. Развитие силы мышц спины и живота

Тема 49-52 «Танцевать мы любим»

Повторяем связку предыдущего года.

Тема 53-70 «Веселые ножки»

Учим новую танцевальную связку, построенную на основе связки предыдущего года

Тема 71 «Посмотрите как мы можем»

Проведение внутренних соревнований ,среди занимающихся.

Тема 72 «Много мы уже умеем»

Открытое занятие является определённым этапом, завершающим период занятий. Главная задача- показать достижения ребёнка к данному моменту по сравнению с предыдущим открытым занятием, зрелищность, слаженность движений в композициях и комбинациях.

4. Методическое обеспечение программы

4.1. Оценочные материалы к программе.

4.1.1. Методика проведения диагностики 3-4 лет.

1. Разнообразные способы передвижения: ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперед на 2х ногах, положение рук – на пояс.

Оценка:

4 балла - ребенок легко выполняет все способы передвижения - высокий

3 балла - выполняет упражнения неуверенно, осторожно - средний

2 балла - выполняет упражнения, с ошибками - низкий

2. Выполнение танцевальной связки 1 музыкальный квадрат.

Оценка:

4 балла - ребенок выполняет все без ошибок.- высокий

3 балла – ребенок выполняет с незначительными ошибками.- средний

2 балла – выполняет половину или менее связки - низкий

3. Выполнение складок ноги вместе, ноги врозь

Оценка:

4 балла - ребенок правильно выполняет - высокий

3 балла - правильно выполняет 1 вид складок - средний

2 балла – выполняет складки согнув ноги, не касаясь стоп.

4.1.2. Методика проведения диагностики 4-5 лет

1. Выполнение элемента « Мост»

Оценка:

4 балла - ребенок смог выполнить самостоятельно- высокий

3 балла – смог выполнить с небольшой поддержкой преподавателя – средний

2 балла – смог выполнить , только ,с помощью преподавателя - низкий.

2. Лежание на груди из положения лежа ,выполнение элемента –«лодочка».
Положение тела - горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка:

4 балла - ребенок выполняет упражнение в течение 5сек. – высокий

3 балла - в течение 3-4сек. – средний

2 балла - в течение 1-2сек. – низкий.

3. Выполнение шпагатов (поперечный).

Оценка:

4 балла – выполнение приближено к идеальному(ноги и таз находятся на одной прямой). – высокий

3 балла – колени чуть согнуты. – средний

2 балла – сильное искажение элемента . – низкий.

4.1.3. Методика проведения диагностики 5-6 лет

1. Выполнение танцевальной связки 32 счета

Оценка:

4 балла – выполнение без ошибок ,в такт музыкальному сопровождению - высокий.

3 балла – выполнение с незначительными ошибками ,в такт музыкальному сопровождению – средний

2 балла – выполнение с ошибками ,не попадание в такт музыкальному сопровождению – низкий.

2. . Выполнение шпагатов (продольные).

Оценка:

4 балла – выполнение приближено к идеальному(ноги и таз находятся на одной прямой). – высокий

3 балла – колени чуть согнуты. – средний

2 балла – сильное искажение элемента . – низкий.

3. Выполнение элемента «березка».Стойка на лопатках, ноги вверх ,руки упором в спину

Оценка:

4 балла – стопы ,таз и спина находятся на одной прямой – высокий

3 балла— незначительное отклонение - средний

2 балла – сильное отклонение – низкий.

4.1.4. Методика проведения диагностики 6-7 лет

1. Выполнение танцевальной связки 64 счета

Оценка:

4 балла – выполнение без ошибок ,в такт музыкальному сопровождению - высокий.

3 балла – выполнение с незначительными ошибками ,в такт музыкальному сопровождению – средний

2 балла – выполнение с ошибками ,не попадание в такт музыкальному сопровождению – низкий.

2. Выполнение шагов на степе. (степ-тач,вистеп,ни-ап)

Оценка:

4 балла – идеальное выполнение - высокий

3 балла — небольшие погрешности - средний

2 балла – значительное отклонение от техники – низкий.

3. Выполнение махов во всех плоскостях.

Оценка:

4 балла – колени ,носки натянуты, спина прямая, мах 180 градусов – высокий

3 балла — колени ,носки незначительно согнуты, спина прямая, мах 180 градусов - средний

2 балла – колени ,носки натянуты, спина прямая, мах 90 градусов – низкий.

Для комплексного обследования детей, занимающихся фитнесом, были выбраны физические качества, которые важны для развития навыков: координация, сила, гибкость, выносливость.

4.2. Дидактическое обеспечение программы

- наглядные пособия: энциклопедии, альбомы, плакаты, видеофильмы
- конспекты организованной образовательной деятельности.
- комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) (Приложение 1)
- медиатека с музыкальными композициями

4.3. Условия реализации программы

1. Степ платформы.
2. Гимнастические коврики.
3. Гимнастические маты.
4. Гимнастические скамейки
5. Фитболы .
6. Гимнастические ленты.
7. Гимнастические палки.
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи, скакалки.
10. Дорожки здоровья .
11. Гимнастические бревно .
12. Зеркала
13. Музыкальный плеер.

5. Список используемой литературы

1. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2009 год.
2. Журнал «Инструктор по физкультуре», №3 2014 год
3. Журнал «Обруч», №1 2005 год.
4. Журнал «Обруч», №5 2007 год.
5. Е. В. Сулим «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет» М. : ТЦ Сфера, 2015 г
6. Фирилёва Ж. Е., Сайкина Е. Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб. : "Детство - пресс", Санкт-Петербург, 2000г.
7. Ю. Ф. Змановский «Здоровый дошкольник» - Обруч 1996 г. №3.
8. ЗВ. Т. Кудрявцева «Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет».
9. А. П. Щербак «Физическое развитие детей в детском саду» - академия развития 2008 г.
10. О. Н. Моргунова «Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ» Москва 2007 г.
11. М. Д. Маханева «Воспитание здорового ребенка» Москва 1997 г.
12. Т. И. Осокина «Физическая культура в детском саду» Москва 1986 г.
13. К. К. Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет» Москва 2003 г.
14. Е. Н. Вавилова «Укрепляйте здоровье детей» Москва 1986 г.
15. В. Н. Шебеко, Н. Н. Ермак «Физкультурные праздники в детском саду» Москва 2001 г.
16. Ф. Е. Филева Е. Г Сайкина. «Танцевально игровая гимнастика для детей» Санкт-Петербург 2001 г.
17. Журнал «Дошкольное воспитание» №12-2004 г.
18. Журнал «Дошкольное воспитание» №6-2009 г.
19. Журнал «Дошкольное воспитание» №2-2008 г.
20. Журнал «Дошкольное воспитание» №12-2006 г.
21. Журнал «Дошкольное воспитание» №10-2007 г.