

Управление образования администрации г. Коврова
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №38

Согласовано:

Утверждаю

Заведующий МБДОУ №38

Зудина Е.К.

Приказ № 60 от 10 августа 2023 г.

Принята

на заседании Педагогического совета

МБДОУ №38

Протокол №3

От «10» августа 2023 г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Танцы с элементами акробатики»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:

Лукина Татьяна Алексеевна,
инструктор по физической культуре

Консультант:

Лукичева Ирина Николаевна,
старший воспитатель

г. Ковров, 2022 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность: обоснована приведенным ниже перечнем нормативно-правовых документов, на основе которых составлена рабочая программа:

Основные документы в сфере дополнительного образования детей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);

9. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
10. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;
11. Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года».

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования на федеральном уровне:

1. Паспорт Национального проекта «Успех каждого ребенка» Федерального проекта «Образование»;
2. Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изменениями и дополнениями);
3. Письмо Минобрнауки России от 03.07.2018 № 09-953 «О направлении информации» (вместе с «Основными требованиями к внедрению системы персонализированного финансирования дополнительного образования детей в субъектах Российской Федерации для реализации мероприятий по формированию современных управленческих и организационно-экономических

механизмов в системе дополнительного образования детей в рамках государственной программы Российской Федерации "Развитие образования»);

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;

5. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

6. Письмо Минфина России от 6 августа 2019 г. № 12-02-39/59180 «О порядке и условиях финансового обеспечения дополнительного образования детей в негосударственных образовательных организациях»;

7. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации № Р-136 от 17 декабря 2019 г. «Об утверждении методических рекомендаций по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», и признании утратившим силу распоряжения Минпросвещения России от 1 марта 2019 г. №Р-21 «Об утверждении рекомендуемого перечня средств обучения для создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 6 марта 2020 г. № 84 «О внесении изменений в методику расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;

9. Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации МР-81/02-вн от 28.06.2019, утвержденные заместителем министра просвещения РФ

М.Н. Раковой, по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме;

10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

11. Письмо Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976-04 «Методические рекомендации по реализации курсов, программ воспитания и дополнительных программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.02.2021 № 38 "О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей"

13. Об утверждении методик расчета показателей федеральных проектов национального проекта "Образование"

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования во Владимирской области:

1. Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка»;
2. Распоряжение Администрации Владимирской области от 09 апреля 2020 № 270-р «О введении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Владимирской области»;
3. Распоряжение Администрации Владимирской области от 20 апреля 2020 № 310-р «О создании Регионального модельного центра дополнительного образования детей Владимирской области»;

4. Распоряжение Департамента образования администрации Владимирской области от 28 апреля 2020 № 470 «Об исполнении распоряжения администрации Владимирской области от 20.04.2020 № 310-р»;
5. Распоряжение Администрации Владимирской области от 18 мая 2020 № 396-р «О создании Межведомственного совета по внедрению и реализации Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей во Владимирской области»;
6. Распоряжение Администрации Владимирской области от 28 апреля 2020 № 475 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей во Владимирской области»;
7. Распоряжение Департамента образования администрации Владимирской области от 14 марта 2020 «Об утверждении медиаплана информационного сопровождения внедрения целевой модели развития системы дополнительного образования детей Владимирской области в 2020 году»;
8. Постановление Администрации Владимирской области от 09.06.2020 №365 "Об утверждении Концепции персонифицированного дополнительного образования детей на территории Владимирской области".
9. Распоряжение Департамента образования Владимирской области от 30 июня 2020 № 717 «Об исполнении постановления администрации Владимирской области от 09.06.2020 № 365»
10. Приказ управления образования № 284 от 6 июля 2020 г. «О реализации распоряжения департамента образования администрации Владимирской области от 30.06.2020 г. № 717 «Об исполнении постановления администрации Владимирской области от 09.06.2020 г. № 365»;
11. Постановление администрации г. Коврова № 1009 от 15.06.2020 г. «Об утверждении программы ПФДО детей в г. Коврове»;

Документы на уровне образовательной организации

1. Лицензия МБДОУ №38 на осуществление дополнительного образования детей и взрослых № 3348 от 24.12.2021 г.
2. Устав МБДОУ №38.

Своевременность, необходимость, соответствие потребностям времени.

Необходимость программы обуславливается тем, что дети, имея физиологическую потребность в движении, могут реализовать ее системно, научившись при этом простейшим акробатическим элементам и танцевальным композициям. Занятия танцами с элементами акробатики, органично соединяющими в себе танцевальные и акробатические упражнения, повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем; развивают координацию, музыкальность, гибкость и пластику движений; развивают творческое воображение. Также способствуют психологическому здоровью личности, помогают эмоционально «разрядиться». Поэтому танец в сочетании с акробатикой - это красота, гармония, выражение эмоций; воспитание у детей культуры здорового образа жизни; увеличение двигательной активности детей.

При разработке программы учитывались возрастные и индивидуальные особенности детей, социальные запросы родителей воспитанников, посещающих МБДОУ №38.

Педагогическая целесообразность программы заключается в ее адресной направленности и социальной значимости.

Отличительные особенности программы.

Данная программа отличается от других программ тем, что в занятия включены не только танцевальные движения, но и базовые элементы акробатики, гимнастики, танцевальной аэробики. Комплексы занятий разработаны с учетом возрастных и функциональных возможностей детей и варьируются с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка (упрощение или усложнение.) При выборе также учитываются желания самих детей, их инициатива и активность.

ДООП предполагает создание специальных условий для получения дополнительного образования детьми, а именно:

- модификация в части условий (создание мотивирующей образовательной среды и субъектное окружение);
- модификация в части сроков освоения программы (пролонгация);
- модификация в содержании (сложность уменьшена, систематическое повторение и закрепление материала в связи с учетом контингента воспитанников).

Вид программы – модифицированная.

ДООП разработана на основе методических материалов Фирилевой Ж.Е. "Са-фи-дансе". Танцевально-игровая гимнастика для детей от 3 до 7 лет. ФГОС: Учеб. -метод. пособие для педагогов дошкол. и шк. учреждений / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. - СПб.: Детство-пресс, 2020. – 352.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста. Возраст детей, участвующих в реализации программы 5-6 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий танцами с элементами акробатики.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности обучающихся. Физическая подготовка обучающихся является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки.

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи ее меняются и становятся более целенаправленными.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы – 1 учебный год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 25 минут. Общий объем количества часов - 72 часа в год.

Примерная сводная таблица учебного курса и распределения учебной нагрузки

№	Основные темы в тематическом планировании	Количество часов
		1 год
1	Выявление уровня физической подготовленности (начальный)	1
2	Теоретическая подготовка: Техника безопасности на занятиях. История возникновения и развития акробатики. Основы музыкальной грамоты. Основы базовых знаний по акробатике. Запрещенные упражнения.	1
3	Общая физическая подготовка Начальное обучение: Строевые упражнения; упражнения на осанку; упражнения на коррекцию плоскостопия; Комплекс ОРУ №1 Комплекс ОРУ № 2 Комплекс на фитболе №1 Комплекс на фитболе №2 Комплекс на фитболе №3	15
4	Специальная техническая подготовка Акробатика: (упражнения на гибкость; упражнения для скоростно- силовых качеств; обучение основным элементам акробатики). Комплекс по акробатике №1 Комплекс по акробатике №2 Комплекс по акробатике №3	31

	Комплекс по акробатике №4 Комплекс по акробатике №5 Комплекс на степ-платформе №1 Комплекс на степ-платформе №2 Комплекс на степ-платформе №3	
5	Хореографическая подготовка Современная хореография; Комплекс ритмической гимнастики с лентой; Комплекс ритмической гимнастики с мячом; Комплекс ритмической гимнастики без предмета №1 Упражнения на растяжку ног	14
6	Подвижные игры	2
7	Восстановительные мероприятия: самомассаж; дыхательная гимнастика; игры малой подвижности	2
8	Выявление уровня физической подготовленности (итоговый)	2
9	Внесекционные мероприятия: Показательные выступления Открытые занятия	4
	Итого:	72 ч

Формы обучения

Форма обучения – очная. Зачисление в группы осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий танцами с элементами акробатики по желанию ребенка на основании заявления родителей (законных представителей) ребенка.

Особенности организации образовательного процесса

Для реализации ДООП обучающиеся формируются в группы одного возраста (дети 5-6 лет), являющиеся основным составом объединения; состав группы постоянный.

Для правильного и рационального проведения занятия в группе должно быть не более 12 человек. Необходимо следить, чтобы не было травм по причинам:

- несерьезного подхода к тренажеру со стороны обучающихся;
- недопонимания цели того или иного упражнения и непонимания как исполнить то или иное упражнение;
- физической неподготовленности для исполнения того или иного упражнения.

Для исправления ошибок обучающимся необходимо делать индивидуальные замечания и на каждом занятии проводить проверку усвоенных элементов. Необходимо также обращать внимание на обучение страховке и само страховке, как одной из мер предосторожности от получения травм. Нарастание нагрузки должно быть постепенным. Прежде чем переходить к изучению основных акробатических упражнений, необходимо предварительно изучить подводящие и подготовительные упражнения. Необходимо уделять большое внимание индивидуальному подходу к каждому воспитаннику, учитывая его возрастные, физические возможности.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

ДООП рассчитана на 72 часа в год с периодичностью проведения занятий - 2 раза в неделю по 25 мин.

Расписание занятий утверждается заведующей МБДОУ №38 с учетом наиболее благоприятного режима для воспитанников, их возрастных особенностей, возможностей использования зала.

Возраст	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
----------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------

Старшая группа 5-6 лет	2 раза в неделю	8 раз в месяц	Итого: 72 занятия в год
---------------------------	--------------------	---------------	----------------------------

1.2. Цели и задачи

Цель:

Обучать в доступной для дошкольников 5-7 лет форме акробатическим упражнениям и основам спортивного танца.

Задачи программы:

Личностные:

- Воспитывать ценностное отношение к здоровому образу жизни, приобщать к физической культуре и спорту.
- Развивать физические качества (выносливость, гибкость, ловкость, равновесие).
- Формировать культуру общения и поведения в социуме.

Метапредметные:

- Развивать эмоционально-волевую сферу детей (выдержка, самоконтроль, адекватность реагирования).
- Развивать мотивацию к данному виду деятельности, потребность в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности.

Предметные задачи:

- Обучать детей акробатическим упражнениям и базовым элементам танца.
- Формировать технику выполнения упражнений, умения согласовывать свои движения с музыкой.
- Обогащать двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

Тематическое планирование 72 часов в год (2 раза в неделю)

Учебно- тематический план

Тематические модули	Всего часов	В том числе		Контрольные мероприятия
		Теория	Практика	
Выявление уровня физической подготовленности -начальный	1	-	1	Контрольное тестирование
1. Теоретическая подготовка: Техника безопасности на занятиях. История возникновения и развития акробатики. Основы музыкальной грамоты. Основы базовых знаний по акробатике. Запрещенные упражнения.	1	1	-	
2. Общая физическая подготовка: Начальное обучение: Строевые упражнения; Упражнения на осанку; упражнения на коррекцию	1 2 2	- - -	1 2 2	Текущий контроль

	плоскостопия;				
	Комплекс ОРУ №1	2	-	2	
	Комплекс ОРУ № 2	2	-	2	
	Комплекс на фитболе №1	2	-	2	
	Комплекс на фитболе №2	2	-	2	
	Комплекс на фитболе №3	2	-	2	
	3.Специальная техническая подготовка: Акробатика: (упражнения на гибкость; упражнения для скоростно-силовых качеств; обучение основным элементам акробатики).				Текущий контроль
	Комплекс по акробатике №1	5	-	5	
	Комплекс по акробатике №2	5	-	5	
	Комплекс по акробатике №3	5	-	5	
	Комплекс по акробатике №4	5	-	5	
	Комплекс по акробатике №5	5	-	5	
	Комплекс на степ-платформе №1	2	-	2	
	Комплекс на степ-платформе №2	2	-	2	
	Комплекс на степ-платформе №3	2	-	2	
	4.Хореографическая подготовка:				Текущий контроль
	Современная хореография;	2	-	2	
	Комплекс ритмической гимнастики с лентой;	2	-	2	

Комплекс ритмической гимнастики с мячом;	2	-	2	
Комплекс ритмической гимнастики без предмета №1	2	-	2	
Упражнения на растяжку ног	6	-	6	
5. Подвижные игры:	2	-	2	
6. Восстановительные мероприятия: самомассаж; дыхательная гимнастика; игры малой подвижности	2	-	2	
7. Внесекционные мероприятия: Показательные выступления	2	-	2	
Открытые занятия	2	-	2	
Выявление уровня физической подготовленности (итоговый)	2	-	2	Контрольное тестирование
Итого:	72 ч	1	71	

Содержание изучаемого курса

1 Модуль. Теоретическая подготовка.

2 Модуль. Общая физическая подготовка.

3 Модуль. Специальная техническая подготовка. Акробатическая подготовка.

4 Модуль. Хореографическая подготовка.

5 Модуль. Подвижные игры.

6 Модуль. Восстановительные мероприятия.

7 Модуль. Внесекционные мероприятия.

Также в учебно- тематический план включены диагностические занятия.

Модуль №1. Теоретическая подготовка.

1.Тема «Техника безопасности на занятиях».

Инструктаж по технике безопасности, знакомство с правилами использования дополнительного оборудования.

2.Тема «История возникновения и развития акробатики».

Разновидности акробатики, особенности акробатических упражнений, известные акробаты прошлого и наших дней.

3.Тема «Основы музыкальной грамоты».

Знакомство с терминологией в музыке: вступление, такт, припев, проигрыш. Основные понятия: ритм, темп, характер. Музыкальная фраза.

4.Тема «Основы базовых знаний по акробатике».

Упоры (присев, лежа, согнувшись). Седы (на пятках, углом), группировки, перекаты в группировке, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги), кувырок вперед, назад, мост из положения лежа на спине, из положения стоя на коленях, шпагаты, полушпагаты, складки, колесо. Элементы парной акробатики (хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамиды, начальное обучение акробатическим прыжкам). Упражнения на развитие ловкости и координации.

5.Тема «Запрещенные упражнения»-чем вредны и опасны запрещенные упражнения.

Модуль № 2. Общая физическая подготовка.

Построения, перестроения, ОРУ с предметами и без предметов, упражнения на осанку, коррекцию плоскостопия, равновесия, координацию, развитие вестибулярного аппарата, ориентацию в пространстве, развитие гибкости, ловкости, скоростно-силовые упражнения, бег с изменением темпа, прыжковые упражнения.

Модуль №3. Специальная техническая подготовка.

Углубленное разучивание основных базовых элементов акробатики: упор присев; упор лежа; упор согнувшись; сед на пятках; сед углом; группировка; перекаты; стойка на лопатках согнув ноги; стойка на лопатках выпрямив ноги; кувырок вперед; кувырок назад; мост из положения лежа на спине; мост из положения стоя на коленях; шпагат-правый, левый; шпагат поперечный; акробатические прыжки; боковое колесо; стойка на одной ноге (цапелька, боковой шпагат, бильман); силовые упражнения; пирамидковые упражнения; основы балансирования; упражнения лежа на животе (колечко, корзиночка, лодочка, ласточка); силовая парная акробатика; стретчинг («растягивание»)- овладение упражнениями на гибкость, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей.

Модуль №4. Хореографическая подготовка.

Хореография-подразумевает развития чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии, ритмике движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. Программа вводит детей в большой и удивительный мир хореографии, посредством игры знакомит с некоторыми жанрами, видами, стилями танцев. Помогает им влиться в огромный мир музыки – от классики до современных стилей, и попытаться проявить себя посредством пластики близкой детям. Путем танцевальной импровизации под понравившуюся музыку у детей развиваются способности к самостоятельному творческому самовыражению. Формируется умение передать услышанный музыкальный образ в рисунке, пластике.

Хореографическая деятельность включает выполнение следующих заданий:

- музыкально-ритмические упражнения на освоение, закрепление музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения;
- пляски: парные, народно-тематические;
- игры: сюжетные, несюжетные с пением, музыкально-дидактические;
- хороводы;
- построения, перестроения;
- упражнения с предметами: шарами, лентами, цветами, мячами и пр.;
- задания на танцевальное и игровое творчество.

Модуль № 5. Подвижные игры.

Подвижные игры имеют огромное значение в жизни ребенка, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие.

Дети дошкольного возраста в игре, как правило, подражают всему, что они видят. В подвижных играх малышей, как правило, проявляется не общение со сверстниками, а отображение той жизни, которой живут взрослые или животные. Дети в этом возрасте с удовольствием летают как воробушки, прыгают как зайчики, взмахивают руками как бабочки крылышками. Благодаря развитой способности к имитации большинство подвижных игр детей младшего дошкольного возраста несут в себе сюжетный характер. Содержание подвижных игр для детей 4-7 лет в детском саду направлены на развитие видов движения: бега, прыжков, лазания.

Модуль № 6. Восстановительные мероприятия.

Основные виды восстановительных мероприятий, используемые в программе:

Дыхательная гимнастика-упражнения стоя, сидя, в передвижении, упражнения с задержкой и усилением дыхания, упражнения на развитие

различных типов дыхания. Упражнения дыхательной гимнастики для детей направлены в основном на укрепление дыхательной системы организма. При занятиях развивается дыхательная мускулатура, вырабатывается привычка делать вдохи и выдохи правильно и ритмично.

Самомассаж-это массаж, выполняемый самим ребенком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов. Для детей самомассаж –это и профилактика простудных заболеваний. Игровой самомассаж- это уникальная тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных в коже. Главная ценность массажа заключается в том, что он прежде всего влияет на нервную систему ребенка, помогает снять усталость, помогает всем органам работать бесперебойно и эффективно. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка.

Модуль № 7. Подготовка к выступлениям.

Разучивание показательной композиции. Ознакомление с правилами поведения в общественных местах во время выступлений.

1.4 Планируемые результаты

Личностные:

- сформированное ценностное отношение к здоровому образу жизни, приобщение к физической культуре и спорту.
- Развитые физические качества (выносливость, гибкость, ловкость, равновесие).
- сформированная культура общения и поведения в социуме.

Метапредметные:

- развитая эмоционально- волевая сфера детей (выдержка, самоконтроль, адекватность реагирования).

- потребность в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности.

Предметные:

- Умение выполнять акробатические упражнения и базовые элементы танца.
- Сформированная техника выполнения упражнений, умение согласовывать свои движения с музыкой.
- Обогащенный двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями.

В результате обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- визуальные и голосовые команды педагога;
- основные понятия музыкальной грамоты (характер, ритм, темп, тихо-громко, слитно-отрывисто);
- особенности акробатики;
- морально-волевой облик спортсмена;

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график (приложение №1)

2.2. Условия реализации программы

К условиям реализации программы относится характеристика следующих аспектов:

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации программы используется помещение для организации дополнительных услуг в соответствии с Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и

обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г.№28 (спортивный зал).

Физкультурное оборудование, необходимое для реализации программы:

- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая
- Маты гимнастические поролоновые
- Модули
- Канат
- Подкидной мостик
- Скакалки короткие по количеству детей
- Скакалки длинные
- Обручи по количеству детей
- Мячи разных размеров по количеству детей
- Мячи – ежики по количеству детей
- Гантели по количеству детей
- Гимнастические палки по количеству детей
- Фитбол-мячи по количеству детей
- Султанчики по количеству детей
- Мешочки с песком по количеству детей
- Степ-платформы по количеству детей
- Гимнастические ленточки по количеству детей
- Платочки по количеству детей
- Детский батут
- Диск «Здоровье»
- Полусфера
- Массажные дорожки
- Дуга
- Коврики для выполнения упражнений на полу по количеству детей.

Информационное обеспечение: аудио-, видео-, фото-, интернет источники.

Кадровое обеспечение

Общее количество педагогов, реализующих Программу – 1 чел., из них по должностям:

1. Инструктор по ф/к (1), имеющий первую квалификационную категорию, педагогический стаж работы – 20 лет.

2.3. Формы аттестации

Результаты освоения программы обучающимися систематически отслеживаются в течении учебного года в ходе текущих занятий, на контрольных открытых и итоговых занятиях, с учетом результатов концертных и конкурсных выступлений различного уровня.

Постоянный визуальный контроль (проводится на каждом занятии в виде педагогического наблюдения, с учетом результатов участия в соревновательных и показательных выступлениях).

Начальное тестирование-сентябрь (проводится для проверки знаний обучающихся или исходных умений и навыков на начало обучения).

Итоговое тестирование-май (проводится в виде соревнований или показательного выступления в конце года). Позволяет выявить общую динамику изменения физической подготовки детей.

Тесты –практикумы (проводятся в течении всего периода обучения, включаются в комплексы занятий).

Формы отслеживания и фиксации результатов программы:

- журнал посещаемости
- отзывы детей и родителей
- видеозапись
- грамота, Диплом, свидетельство
- фото

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- аналитический материал по итогам проведения диагностики

- конкурс
- открытое занятие
- отчет итоговый (показательные выступления)
- праздник, фестиваль и др.

2.4. Оценочные материалы

Разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности.

Контрольные упражнения по акробатике

Упражнения	Методические указания
Группировка, перекаты	
«Ласточка» стоя на одной ноге на гимнастической скамейке	Обе ноги прямые, туловище слегка наклонено вперед, голова приподнята вверх.
Захват рукой одной ноги	Опорная нога прямая, спина прямая.
«Колечко»	Прямые руки ставятся ближе к животу, плечи отвести назад.
«Корзиночка»	Больше прогибаться в спине, ноги тянуть вверх.
«Березка» с прямыми ногами	Прямые ноги поднять вверх вместе с тазом, ладонями упереться в поясницу, туловище и ноги в вертикальном положении составляют прямую линию.
«Пистолетик»	Спина прямая, колени держать вместе.
«Колесо»	Корпус держать прямым, без прогиба в пояснице. Руки и ноги ставятся на одной линии, держать прямыми.
«Мост» с колен	Не садиться на пятки, живот тянуть вперед, голова и плечи запрокинуты

	назад.
«Мост» из положения лежа на спине	Не касаться головой пола, руки в локтях выпрямлять, животом тянуться вверх.
Кувырок вперед, назад	Подбородок прижимать к груди, колени к животу, не вставать на голову, спинка круглая.
Композиция в тройке «Пирамиды»	Держать правильно хват руками.

Контрольные упражнения по хореографии

Упражнения	Методические указания
Шаг вперед, назад	Шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), стопы остаются на расстоянии.
Шаги в сторону	Шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь-наружу.
Шаг с притопом на месте	Спина прямая.
Прыжки на двух ногах	Туловище держать прямо, стараться выпрыгивать высоко.
Скрестный шаг с поворотом направо, налево, кругом	Спину держать прямо, при повороте кругом приподниматься на носочки.
Веселые ножки (прыжки с выбрасыванием прямой ноги вперед)	Носочки направлены вниз к полу, колени держать прямые, спина прямая, чуть отклонена назад
Ковырялочка 1 и 2 вариант	Подъем ноги вытянут, т.е. стопа опущена пальцами книзу, носок оттянут

	вниз.
Самоварчик	Спина прямая.

2.5. Методические материалы

Настоящий раздел представляет краткое описание методики работы по программе.

Формы организации учебного занятия

Основной формой организации учебных занятий являются практические занятия. В процессе работы используются подвижные игры, открытые занятия для родителей, участие в показательных выступлениях, конкурсах, фестивалях.

Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед, просмотров видео материалов.

Формы организации образовательного процесса

Групповая. Все дети одновременно выполняют одно и тоже упражнение. Применяется в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с предметами. Либо дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (ходьба, бег, прыжки, кувырки и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное-оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Индивидуально-групповая. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах.

Индивидуальная. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности обучающихся. Физическая подготовка обучающихся является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки.

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи ее меняются и становятся более целенаправленными.

Принципы проведения занятий

1. Безопасность.

Соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы доброжелательности.

2. Возрастное соответствие.

Учитываются индивидуальные возможности детей.

3. Наглядность.

Активное использование предметной среды, в том числе организованной вспомогательными приспособлениями.

4. Преемственность.

Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

5. Дифференцированный подход.

Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

6. Рефлексия.

Совместное обсуждение увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

Алгоритм учебного занятия (общая структура и методика проведения занятий).

Занятие состоит из трех частей:

Подготовительная часть занятия.

Все упражнения используются в умеренном темпе и направлены на подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, вводит детей в работу и подготавливает организм ребенка к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. В содержание входят строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, приставные шаги марш на месте, полуприседания, упражнения ритмической гимнастики, дыхательные упражнения.

Основная часть занятия.

Задача основной части занятия- овладение специальными навыками. В основную часть занятия входят:

- специальные упражнения для формирования правильной осанки;
- хореографические упражнения;
- группировки, перекаты;
- акробатические упражнения;
- элементы современного и народного танца;
- растягивания и расслабления;
- ритмические упражнения;
- упражнения на связь движений и музыки.

Для того чтобы, избежать перегрузки, нужно своевременно определить степень утомления каждого ребенка и, если нужно, снизить нагрузку. Недостаточная нагрузка также не побуждает к высокой активности и не дает положительных результатов.

Заключительная часть занятия.

Постепенное снижение нагрузки, привести детей в более спокойное состояние, подготовка к предстоящей деятельности, подведение итогов.

Основные упражнения заключительной части:

- различные виды медленной ходьбы, упражнения на восстановления дыхания, спокойные танцевальные упражнения низкой интенсивности; игры малой подвижности; стретчинг; релаксация.

Методы обучения и воспитания

Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:

Наглядные:

- **наглядно- практические приемы** (показ техники выполнения физических упражнений, использование физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- **тактильно- мышечные приемы** (непосредственная помощь инструктора).

Словесные: описание, объяснение, название упражнений, подача команд, распоряжений, сигналов, вопросы к детям и поиск ответов, образный сюжетный рассказ, беседа, словесная инструкция, слушание музыкальных произведений.

Практические: выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями, самостоятельное выполнение упражнений.

Мотивационные: пояснение, поощрение.

Педагогические технологии

В образовательном процессе применяются такие педагогические технологии:

- **Технология развивающего обучения-** это обучение, при котором главной целью является не только приобретение знаний, умений и навыков, сколько создание условий для развития психологических особенностей; способностей, интересов, личностных качеств, и отношения между людьми, при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и способности обучающихся.
- **Здоровьесберегающие технологии** – создание комплексной стратегии улучшения здоровья обучающихся, разработка системы мер по

сохранению здоровья детей во время обучения и выработка знаний и навыков, которыми должен овладеть обучающийся.

Использование перечисленных технологий характеризует целостный образовательный процесс и является формой организации творчества детей, где каждый ребенок не только обеспечивается полной свободной творческой инициативы, но и нуждается в продуманной стратегии.

Дидактические материалы:

1. Хореографическая подготовка. Освоение техники основных базовых позиций (приложение №2).
2. Комплексы ритмической гимнастики (приложение №3).
3. Комплексы степ-аэробики оздоровительно-тренирующей направленности (приложение №4).
4. Комплексы упражнений с фитболом (приложение №5).
5. Техника выполнения акробатических упражнений (приложение №6).

2.6 Список литературы

Литература для педагога

➤ для подготовки и проведения занятий

1. Коркин, В.В. Акробатика для спортсменов. - Москва: Физкультура и спорт, 2013. - 92 с.
2. Коркин, В.В. Групповая акробатика [Текст] / В. П. Коркин, заслуж. тренер СССР, доц. - Москва: Физкультура и спорт, 2013. - 192 с.
3. Недовесова, Н.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2014. – 96.
4. Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия / авт.-сост. Е. И. Подольская. - Волгоград: Учитель, 2012. - 229 с.
5. Фирилева, Ж.Е. Сайкина, Е.Г. "Са-Фи-Дансе". Танцевально-игровая гимнастика для детей от 3 до 7 лет. ФГОС: Учеб. -метод. пособие для педагогов

дошк. и шк. учреждений / Ж.Е. Фирлева, Е.Г. Сайкина. - СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2020. – 352.

б. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий / авт.-сост. Н. М. Соломенникова, Т. Н. Машина. - Волгоград: Учитель, 2011. - 159 с.

Литература для обучающихся не предусмотрена.

Литература для родителей

1. Буренина, А.И. «Ритмическая мозаика». - СПб.: «Музыкальная палитра», 2015. – 192 с.

**Календарный учебный график
Рабочая программа**

Дата № занятия	Тема занятия Содержание занятия, задачи	Общее кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятий	Форма контроля
1 неделя сентября 1-2 занятие	<p>«Сладкие карамельки» Ознакомить детей с работой кружка. Провести инструктаж о правилах безопасности на занятиях. Провести диагностику физической подготовленности детей на скоростно-силовые качества, ловкость, координационные способности, прыжковую выносливость. Беседа о культуре поведения на занятии, об удобстве, опрятности спортивной одежды. Просмотр презентации «Акробатика в России». Презентация «Фестиваль аэробики в детских садах-Россия 2017 г».</p>	2	25 мин.	беседа практическое занятие	диагностическая карта презентация
2 неделя сентября 3-4 занятие	<p>«Мы-акробаты» 1.Формирование правильной осанки во время ходьбы, бега, прыжков. Коррекция плоскостопия (упражнения для мышц ног) 2.Познакомить детей с группировкой сидя, лежа, на спине, в приседе. 3. Обучать подготовительным упражнениям к группировке. 4.Разучить комплекс ритмической гимнастики №1 5.Подвижная игра: «Ловишки с ленточками» 6.Релаксация.Дыхательные упражнения «Дует ветерок» 7.Активизация. Подведение итогов занятия.</p>	2	25	практическое занятие	пед наблюдение фото видео
3 неделя сентября 5-6 занятие	<p>«Волшебный мешочек» 1.Формирование правильной осанки. (ходьба с мешочком на голове). Коррекция плоскостопия. (Ходьба и бег по массажным коврикам). 2. Познакомить детей со степ-платформой. Разучить базовые шаги на степ-платформе. 3. Развитие гибкости. Разучивание упражнений «Ласточка стоя», «Колечко», «Корзиночка»,</p>	2	25	практическое занятие	пед наблюдение фото видео

	<p>«Полушпагат». «Бабачка»</p> <p>4.Подвижная игра «Белки и охотники»</p> <p>5.Игра малой подвижности «Что изменилось?»</p> <p>6.Активизация. Подведение итогов занятия. Что понравилось на занятии? Были ли сложные задания? Какие?</p>				
4 неделя сентября 7-8 занятие	<p>«Посмотри, как мы умеем»</p> <p>1. Формирование правильной осанки.</p> <p>2.Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений во время ритмической гимнастики. (Комплекс №2).</p> <p>3. Развивать гибкость в упражнениях «Складочка», «Ласточка», лежа на животе, «Колечко», «Корзиночка», «Мостик с колен» «Бабочка».</p> <p>4.Выполнять упражнения, подводящие к кувырку вперед и назад.</p> <p>5. Подвижная игра «Замри».</p> <p>6.Релаксация. Дыхательные упражнения. «Послушаем свое дыхание»</p> <p>7. Активизация. Подведение итогов занятия.</p>	2	25	практическое занятие	пед наблюдение фото видео
1 неделя октября 9-10 занятие	<p>«Спортивные ребята, ребята дошколята!»</p> <p>1.Упражнять в правильной осанке. Развивать координационные способности во время бега и прыжков.</p> <p>2.Разучить хореографические шаги: «Приставной шаг», «Открытый шаг», «Скрестный шаг».</p> <p>3.Разучить «Комплекс ритмической гимнастики с лентой».</p> <p>4.Развивать гибкость в упражнениях «Складочка», «Ласточка лежа на животе», «Горочка», «Колечко», «Корзиночка», «Мостик стоя на коленях».</p> <p>5.Разучить подводящие упражнения к стойке на лопатках, к кувырку вперед и назад. Перекаты.</p> <p>6.Подвижная игра: «Мышеловка».</p> <p>7.Релаксация. Дыхательное упражнение: «Воздушный шар»</p> <p>8.Активизация.Подведение итогов</p>	2	25	практическое занятие	пед наблюдение фото видео

	занятия.				
2 неделя октября 11-12 занятие	<p>«Мы веселые ребята!»</p> <p>1. Учить выразительно и эмоционально передавать в движении сказочные образы в ходьбе: пингвины, петушок, медведь, лягушка, лисичка, волк.</p> <p>2. Развитие точности движений во времени и пространстве. Комплекс на степ- платформе №1.</p> <p>3. Укреплять силы мышцы кисти и плечевого пояса.</p> <p>4. Развитие гибкости, равновесия. Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов. Разучить кувырок вперед с поддержкой инструктора.</p> <p>5. Подвижная игра: Прыжки на батуте.</p> <p>6. Игра малой подвижности: Плавать- не плавает.</p> <p>7. Активизация.</p>	2	25	практическое занятие	под наблюдение фото видео
3 неделя октября 13-14 занятие	<p>13-14 занятие. «Попрыгунчики».</p> <p>Задачи:</p> <p>1. Формирование правильной осанки и коррекции плоскостопия. Ходьба на носочках, на пяточках, на внешней и внутренней стороне стопы, в полуприседе, ходьба гусиным шагом. Бег с изменением направления, галоп, подскок.</p> <p>2. Развивать координационные способности, умение согласовывать движения с музыкой. Комплекс аэробики на степ- платформе №2.</p> <p>3. Развивать силовые способности. Акробатические упражнения: продолжить разучивание кувырка вперед, стойки на лопатках. Повторить мостик стоя на коленях. Разучивание мостика лежа.</p> <p>4. Обучение удерживанию в вися на руках на гимнастической лестнице.</p> <p>5. Подвижная игра: Прыжки на скакалке.</p> <p>6. Игра малой подвижности: «Что пропало?»</p> <p>7. Активизация. Подведение итогов занятия. Что было интересного на</p>	2	25	практическое занятие	под наблюдение фото видео

	занятия? Были ли трудности?				
4 неделя октября 15-16 занятие	<p>«Маленькие акробаты»</p> <p>1.Развивать быстроту, ловкость, общую выносливость, координацию движений. Ходьба, бег, прыжки.</p> <p>2.Укрепление мышц спины. Фитбол-гимнастика «Смешарики»</p> <p>3.Хореографические упражнения. Повторить хореографические шаги: «Приставной шаг», «Открытый шаг», «Скрестный шаг»</p> <p>4.Акробатические упражнения: «Колечко», «Стойка на лопатках», «Кувырок вперед», «Мостик из положения лежа». Разучить боковой переворот «Колесо» с поддержкой инструктора.</p> <p>5. Подвижная игра: Прыжки (через большую скакалку, прямо, боком).</p> <p>6. Дыхательная гимнастика: «Воздушный шар»</p> <p>7.Активизация.</p>	2	25	практическое занятие	пед наблюдение фото видео
1 неделя ноября 17-18 занятие	<p>«Веселые приключения»</p> <p>1.Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других, начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп, соблюдать дистанцию. Ходьба, высоко поднимая колено, подскоки, ходьба на носочках, на пяточках, на внешней и внутренней стороне стопы. Галоп правым и левым боком.</p> <p>2.Хореография.Продолжать работу над улучшением танцевальной осанки, правильной постановки рук и ног. Воспитывать танцевальную культуру, взаимопомощь, доброту, чувство ансамбля, устойчивое желание заниматься танцевальной деятельностью.</p> <p>Повторить комплекс «Ритмической гимнастики с лентой»</p> <p>3.Акробатика.Развивать гибкость позвоночника, координационные, силовые, способности при выполнении акробатических упражнений: «Ласточка стоя», «Цапелюшка с</p>	2	25	практическое занятие	пед наблюдение фото видео

	<p>закрытыми глазами», «Колечко», «Мостик лежа», «Стойка на лопатках», «Кувырок вперед», «Уголок с опорой на руки», «Горка», «Планка», «Колесо с поддержкой инструктора».</p> <p>4.Подвижная игра. Воспитывать прыжковую выносливость. Прыжки через вращающуюся скакалку.</p> <p>5.Дыхательное упражнение «Гуси летят»</p> <p>6.Активизация.Подведение итогов.</p>				
<p>2 неделя ноября</p> <p>19-20 занятие</p>	<p>«Грация» Задачи:</p> <p>1.Продолжать развивать умения ходьбы и бега с заданием. Развивать быстроту, ловкость, общую выносливость, координацию движений.</p> <p>Построение, перестроения. Ходьба с заданием для рук на носках, на пятках, приставным шагом боком, шаг с приседанием, спиной вперед, выпадом. с захлестыванием голени назад. Боковой галоп, подскоки –в чередование с широким шагом.</p> <p>2.Совершенствовать координацию движений, равновесия.</p> <p>Степ-аэробика с мячом.</p> <p>3.Хореография.Продолжить работу над улучшением танцевальной осанки, правильной постановки рук и ног.</p> <p>Повторить ранее изученные хореографические шаги.</p> <p>4.Акробатика.Развитие эмоционально-волевой сферы детей (выдержка, самоконтроль, адекватность реагирования).</p> <p>Укрепление мышц спины, плечевого пояса, гибкость суставов.</p> <p>Повторить упоры, седы, равновесия, простые прыжки и приземления, планочка, кувырок вперед, кувырок назад, ласточка лежа на животе, складочки, колечко, горочка, уголок, мостик лежа. Продолжить разучивание кувырка вперед.</p> <p>5.Воспитывать прыжковую выносливость. Прыжки через короткую скакалку, через длинную</p>	2	25	практическое занятие	пед наблюдение фото видео

	<p>вращающуюся.</p> <p>6. Ходьба, дыхательное упражнение «Водолазы».</p> <p>7. Активизация.</p>				
<p>3 неделя ноября</p> <p>21-22 занятие</p>	<p>«Озорные гномики»</p> <p>1. Формирование правильной осанки, корригирующая гимнастика. Ходьба и бег по массажным дорожкам.</p> <p>2. Тренировать способность удерживать равновесие, укреплять различные группы мышц. Фитбол-гимнастика.</p> <p>3. Хореографическая подготовка: Развивать координацию движений, укреплять мышцы туловища и конечностей. Растяжка шпагата.</p> <p>4. Акробатика. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног «Гусеница». Воспитывать прыжковую выносливость. Прыжки по гимнастической скамейке на одной ноге, перепрыгивание со скамейки на скамейку (расстояние 50 см), спрыгивание со скамейки с поворотами. Развивать силовые способности: Продолжать разучивание бокового переворота «Колесо». Учить выполнять простые поддержки в паре. «Мостик из упора лежа» – передвигаться (ходить в мостике (3м).</p> <p>5. Разучивание танца «Снежинки». Разучить вход, вступление, 1 куплет.</p> <p>6. Дыхательная гимнастика: «Елочка»</p> <p>7. Активизация.</p>	2	25	практическое занятие	пед наблюдение фото видео
<p>4 неделя ноября</p> <p>23-24 занятие</p>	<p>«Попрыгунчики».</p> <p>1. Продолжать закреплять умение ходьбы и бега с заданиями. Ходьба с заданием для рук на носках, на пятках, приставным шагом боком, шаг с приседанием, спиной вперед. Выпадом. Бег с захлестыванием голени назад, семенящий бег.</p> <p>2. Фитбол-гимнастика. Продолжать тренировать способность удерживать равновесие на мяче: сидя, лежа на животе, на спине, на боку.</p>	2	25	практическое занятие	пед наблюдение фото видео

	<p>3. Упражнения на растяжку мышц ног «Шпагат»</p> <p>4. Акробатика: развивать силовые, координационные способности, общую выносливость. Повторить упражнения на гибкость спины; ходьба в мостике (3 м), продолжать разучивание бокового переворота, простые поддержки в парах.</p> <p>5. Разучивание танца «Снежинки» Разучить вход, вступление, 1 куплет. Припев.</p> <p>6. Релаксация: «Буратино»</p> <p>7. Активизация.</p>				
<p>1 неделя декабря</p> <p>25-26 занятие</p>	<p>«Ловкие и сильные»</p> <p>1. Развивать внимание, память, координацию движений. Ходьба, бег, прыжки с изменением темпа и направления.</p> <p>2. Формировать правильную постановку корпуса, ног, головы и рук. Изучение основ русского народного танца: Введение в предмет «Русский танец»: развитие подвижности стоп на основе элементов «ковырялочка», «гармошка», «елочка»; работа рук в русском танце, русский поклон, навыки работы с платочком.</p> <p>3. Степ-аэробика.</p> <p>4. Улучшать эластичность мышц и связок. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. Продолжать разучивать боковой переворот, повторить выше изученные упражнения на гибкость позвоночника. Разучить простые парные поддержки.</p> <p>5. Повторить разучивание танца «Снежинки». Вход, вступление, 1 куплет, припев. Разучить 2 куплет.</p> <p>6. Дыхательная гимнастика: «Волшебный цветок»</p> <p>7. Активизация</p>	2	25	практическое занятие	пед наблюдение фото видео
<p>2 неделя декабря</p> <p>27-28 занятие</p>	<p>«Будь внимательным»</p> <p>1. Приобрести навык держать равнение в рисунке, соблюдать интервалы. Научить перестраиваться из одного вида в другой. Рисунок танца «Круг», «Раскрытый круг», «Круг в круге».</p>	2	25	практическое занятие	пед наблюдение фото видео

	<p>2. Ритмическая гимнастика.</p> <p>3.Растяжка ног.</p> <p>4.Акробатика. Разучить длинный кувырок вперед, кувырок назад через плечо, ходьба в мостике, упор лежа на одной руке лицом в пол, удержание уголка из положения сидя, ноги не касаются пола, руки в стороны. Поддержки в тройках.</p> <p>5. Повторить разучивание танца «Снежинки». выход, вступление, 1 куплет, припев, 2 куплет. Разучить проигрыш, 3 куплет.</p> <p>6. Релаксация.</p> <p>7. Активизация.</p>				
3 неделя декабря 29-30 занятие	<p>«Научи друга».</p> <p>1.Развитие морально- нравственных качеств, дисциплинированности, организованности, чувства ответственности.</p> <p>Построение, перестроения, ориентировка в пространстве по рисунку танца, ходьба, бег с заданием.</p> <p>2. Соблюдение правильной осанки, постановка рук, ног, головы. Развивать координационные способности. Выполнять упражнения в ритм, такт музыки, синхронно.</p> <p>Ритмическая гимнастика.</p> <p>3.Упражнения на растяжку ног, спины.</p> <p>4. Акробатика. Продолжить разучивание длинного кувырка вперед и кувырка назад в полушпагат, упор лежа на одной руке лицом в пол. Повторить парные поддержки и поддержки в тройках.</p> <p>5.Продолжить разучивание танца «Снежинки». Повторить вход, вступление, 1 куплет, припев, 2 куплет и проигрыш.3 куплет.</p> <p>Разучить концовку-построение.</p> <p>6.Игра малой подвижности «Угадай движение»</p> <p>7. Активизация.</p>	2	25	практическое занятие	пед наблюдение фото видео
4 неделя декабря 31-32	<p>«Быстрее, выше, сильнее»</p> <p>1.Корректирующая гимнастика. Ходьба, бег, прыжки по массажным дорожкам. Соблюдение правильной осанки, постановки рук, ног, головы.</p>	2	25	практическое занятие	пед наблюдение фото видео

занятие	<p>Построения, перестроения по рисунку танца. «Круг», «Раскрытый круг», «Круг в круге» «Звездочка».</p> <p>Развивать координационные способности. Прыжки с поворотом на 360 градусов.</p> <p>2. Фитбол-гимнастика.</p> <p>3.Хореография.Упражнения на растягивание, сгибание пригибание туловища с возрастающей амплитудой движения. Растягивание шпагата.</p> <p>4.Акробатика.</p> <p>Повторить длинный кувырок вперед, кувырок назад через плечо, кувырок с выходом в полушпагат. Упражнения на укрепления мышц плечевого сустава. Планка на предплечьях, на прямых руках по 1 мин в чередовании -2 подхода. «Лодочка».</p> <p>Разучить мостик из стойки на предплечьях.</p> <p>5.Веселые эстафеты: развитие быстроты, ловкости, координации движений. Ориентировки в пространстве. «Спасательный круг», «Змейка».</p> <p>6.Повторить рисунок танца. «Круг», «Раскрытый круг», «Круг в круге», «Звездочка».</p> <p>7. Активизация.</p>				
2 неделя января 33-34 занятие	<p>«Карусель»</p> <p>1.Укрепление правильной осанки, профилактика плоскостопия. Ходьба на носочках, на пяточках, на внешней, внутренней стороне стопы, гусиным шагом, в полуприседе. Бег с захлестыванием голени в чередовании с выбрасыванием ноги вперед. Прыжки в приседе «Лягушки».</p> <p>2.Степ-аэробика. Развивать внимание, память, координацию движений.</p> <p>3.Упражнения на растяжку ног, упражнения на гибкость спины.</p> <p>4. Акробатика. Учить упражнение на равновесие «Флажок». Повторить упражнения на развитие силы мышц рук: «Планочка на прямых руках», «Лодочка на предплечьях», «Мостик</p>	2	25	практическое занятие	пед наблюдение фото видео

	<p>–паучок», продолжить разучивание мостик стоя с поддержкой инструктора.</p> <p>5.Разучивание танца «Морячка».</p> <p>Разучить построение, выход, 1 куплет.</p> <p>6.Дыхательная гимнастика «Водолазы»</p> <p>7. Активизация.</p>				
3 неделя января 35-36 занятие	<p>«Палочка-выручалочка».</p> <p>1.Укрепление правильной осанки, профилактика плоскостопия. Ходьба с высоким подниманием колена по диагонали через центр зала, змейкой, в чередовании с бегом с выбрасыванием прямой ноги вперед, с захлестом назад, подскоки.</p> <p>2.Степ-аэробика. Развитие координации движений, формирование чувства ритма, красоты движения, развитие быстроты выполнения упражнений.</p> <p>3. Акробатика. Освоение техники выполнения соответствующих акробатических элементов. Продолжать разучивание мостика стоя с небольшой страховкой инструктора (на мате). Повторение пройденных акробатических элементов. Повторить «Флажок», разучивание равновесия шпагатом с захватом (затяжкой) одной рукой. Ходьба в мостике «Паучок». Повторить парные поддержки, поддержки в тройках.</p> <p>4. Продолжить разучивание танца «Морячка». Повторить построение, выход, 1 куплет. Выучить припев.</p> <p>5.Игра малой подвижности: «Назови движение»</p> <p>6. Активизация.</p>	2	25	практическое занятие	пед наблюдение фото видео
4 неделя января 37-38 занятие	<p>«Волшебный цветок»</p> <p>1.Поддержание правильной осанки, коррекция плоскостопия, развитие выносливости. Ходьба, бег по диагонали, через центр зала, змейкой, с высоким подниманием колена, с захлестом голени назад, с выбрасыванием прямой ноги вперед в чередовании с бегом, подскоками.</p> <p>2. Степ –аэробика. Развивать внимание, память, координацию</p>	2	25	практическое занятие	пед наблюдение фото видео

	<p>движений. Выполнять упражнения в соответствии с характером музыки. Работа над ритмом и координацией.</p> <p>3. Хореография. постановка корпуса, развитие подвижности стопы на основе элементов «гармошка», «ковырялочка», «елочка». Повторить рисунок танца «Круг», «Раскрытый круг», «Круг в круге», «Звездочка». Выучить «Спираль», перестроение из круга в колонну.</p> <p>4. Акробатика. Повторить «Флажок», «Мостик стоя» с небольшой страховкой инструктора. Продолжить разучивание равновесия шпагатом с захватом (затяжкой) одной рукой. Ходьба в мостике «Паучок».</p> <p>5. Продолжить разучивание танца «Морячка». Повторить построение, выход, 1 куплет, припев. Выучить 2 куплет.</p> <p>6. Релаксация. «Волшебный цветок».</p> <p>7. Активизация.</p>				
1 неделя февраля 39-40 занятие	<p>«Вместе веселее»</p> <p>1. Профилактика плоскостопия, коррекция осанки. Ходьба, бег парами по диагонали зала, через центр зала, змейкой, спиралью.</p> <p>2. Фитбол-гимнастика. Упражнения на укрепления мышц спины.</p> <p>3. Растяжка шпагата правого, левого, поперечного.</p> <p>4. Акробатика. Упражнения на гибкость спины. Продолжить разучивание стойки на предплечьях, равновесие шпагат (затяжка), «флажок», повторить мостик из положения стоя с небольшой страховкой. Упражнения на укрепления мышц плечевого пояса.</p> <p>5. Разучивание танца «Морячка». Повторить ранее разученный материал, выучить проигрыш припев и 3 куплет.</p> <p>6. Дыхательная гимнастика. «Насос».</p> <p>7. Активизация.</p>	2	25	практическое занятие	пед наблюдение фото видео
2 неделя февраля 41-42	<p>«Что можем, покажем»</p> <p>1. Профилактика плоскостопия, укрепление осанки. Ходьба, бег прыжки по рисунку танца. «Колонна», «Змейка», «Круг в</p>	2	25	практическое занятие	пед наблюдение фото видео

занятие	<p>круге», «Диагональ».</p> <p>2.Фитбол-гимнастика. Упражнения на координацию движения, на укрепления мышц спины.</p> <p>3.Растяжка шпагатов.</p> <p>4. Акробатика. Упражнения на укрепление мышц спины, брюшного пресса, бедер. «Рак», мостик «Паучок», укрепления мышц плечевого пояса. Продолжить разучивание мостика из положения «стойка на предплечьях». Прыжки через скакалку.</p> <p>5.Продолжить разучивание танца «Морячка». Повторить ранее разученный материал, разучить проигрыш и припев.</p> <p>6. Дыхательная гимнастика «Ежик». Массаж спины «Дятел».</p> <p>7. Активизация.</p>				
3 неделя февраля 43-44 занятие	<p>«Ералаш»</p> <p>1.Профилактика плоскостопия. Укрепления осанки. Ходьба и бег по массажным дорожкам по диагонали зала, змейкой, через центр зала тройками.</p> <p>2. Ритмическая гимнастика. «Вальс цветов»</p> <p>3.Повторить хореографические упражнения (смотреть занятие № 38).</p> <p>4. Акробатика. Упражнения на укрепления мышц спины, брюшного пресса, бедер. Упражнения на равновесия. «Колечко», «Корзиночка», «Лодочка», «Уголок», «Горочка», «Флажок», «Цапелъка», «Мостик из положения стоя на коленях», «Мостик стоя». Поддержки парами. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку прямо, боком.</p> <p>5.Повторение танца «Морячка».</p> <p>6.Дыхательная гимнастика «Насос».</p> <p>Массаж спины «Дождик».</p> <p>7.Активизация.</p>	2	25	практическое занятие	пед наблюдение фото видео
4 неделя февраля 45-46 занятие	<p>«Быстрые лошадки бегут без оглядки»</p> <p>1.Укрепление осанки, коррекция плоскостопия. Ходьба, бег, прыжки в разных направлениях с заданием для рук.</p>	2	25	практическое занятие	пед наблюдение фото видео

	<p>2.Ритмическая гимнастика. «Вальс цветов»</p> <p>3.Растяжка шпагатов.</p> <p>4. Акробатика. Упражнения на укрепления мышц спины. Прыжки с поворотом на 180*и 360*градусов. Прыжки со скамейки спиной. Прыжки со скамейки на скамейку расстояние между скамеек 50 см.</p> <p>5.Повторение танца «Морячка».</p> <p>6.Ходьба по рисунку танца «Диагональ», «Змейка», «Спираль», «Звездочка».</p> <p>7. Активизация.</p>				
<p>1 неделя марта</p> <p>47-48 занятие</p>	<p>«А ну-ка, девочки»</p> <p>1.Профилактика плоскостопия, укрепления осанки. Ходьба и бег по массажным дорожкам с преодолением препятствий перешагивание, перепрыгивание через веревку высота 30 см.</p> <p>2.Ритмическая гимнастика. «Вальс цветов». Развитие пластичности, координации, выразительности и точности движений.</p> <p>3. Растяжка шпагатов.</p> <p>4.Акробатика. Повторить упражнения на гибкость спины. Повторить стойку на предплечьях, «Флажок», «Затяжка» Стойка на лопатках», «Колесо». Стойка на предплечьях кольцом. Поддержки в тройках.</p> <p>5. Прыжки на батуте ноги вместе-врозь.</p> <p>6. Дыхательная гимнастика. «Воздушный шар» Массаж спины «Поезд»</p> <p>7. Активизация.</p>	2	25	практическое занятие	пед наблюдение фото видео
<p>2 неделя марта</p> <p>49-50 занятие</p>	<p>«Спортивная мозаика»</p> <p>1.Корректирующая гимнастика. Укрепление осанки. Ходьба по массажным дорожкам с преодолением препятствий, гусиным шагом. Бег змейкой, по диагонали, спиной, прыжки спиной, прыжки «мячики»,</p> <p>2.Степ-аэробика с лентами.</p> <p>3.Хореография. Шаг в правую, левую сторону с пружинкой руки в стороны,</p>	2	25	практическое занятие	пед наблюдение фото видео

	<p>скрестный шаг прямой ногой вперед, скрестный шаг прямой ногой назад, руки на поясе.</p> <p>4.Акробатика. Повторить упражнения на гибкость, на равновесие. Поддержки парами, тройками.</p> <p>5. Прыжки на батуте-выбрасывать ноги в поперечный шпагат «Веревочка»</p> <p>6. Игра малой подвижности «найди, где спрятано?»</p> <p>7. Активизация.</p>				
3 неделя марта 51-52 занятие	<p>«Художники»</p> <p>1.Профилактика плоскостопия, укрепление осанки. Ходьба с мешочком на голове. Ходьба по массажным дорожкам. Бег с преодолением препятствий. (Пробежать под натянутой веревкой, высота от пола 65 см), перепрыгнуть через стойку высота 50 см.</p> <p>2.Степ-аэробика с лентами.</p> <p>3.Растяжка.</p> <p>4. Акробатика. Комбинация из акробатических упражнений. «Цапелька», «Затяжка», «Кувырок вперед из упора присев», «Березка с переходом назад в полушпагат, стойка с упором на одно колено и на одну руку, мостик из стойки на предплечьях, ласточка, колечко, корзиночка, уголок без помощи рук, руки в стороны, переход в упор присев, подпрыжка вверх, «Флажок».</p> <p>5. Подвижная игра: «Белки и охотники» Развитие быстроты, ловкости, координации движений.</p> <p>6.Просмотр видео выступлений. «Фестиваль ритмической гимнастики».</p> <p>7. Активизация.</p>	2	25	практическое занятие	пед наблюдение фото видео
4 неделя марта 53-54 занятие	<p>«Волшебный мяч»</p> <p>1.Укрепление осанки, профилактика плоскостопия. Ходьба с мешочком на голове, ходьба по массажным дорожкам. Бег с преодолением препятствий, прыжки на одной ноге, прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.</p> <p>2.Фитбол-гимнастика.</p>	2	25	практическое занятие	пед наблюдение фото видео

	<p>3.Растяжка ног, спины.</p> <p>4 Акробатика. Повторение комбинации из акробатических упражнений (См занятие № 51-52).</p> <p>5. «Веселые эстафеты» «Переправа», «Змейка».</p> <p>6.Игра малой подвижности: «Угадай вид спорта».</p> <p>7. Активизация.</p>				
<p>5 неделя марта</p> <p>55-56 занятие</p>	<p>«Сладкие карамельки» Открытое занятие.</p> <p>Задачи: Закреплять умение правильно держать спину при ходьбе, беге, прыжках.</p> <p>1. Ходьба, бег с преодолением препятствий. Прыжки через обруч, прыжки через короткую скакалку.</p> <p>2.Ритмическая гимнастика.</p> <p>3.Акробатика. Поддержки парами. Акробатический этюд.</p> <p>4.Подвижная игра «Карусель»</p> <p>5.Игра малой подвижности: «Из какого вида спорта инвентарь?» по карточкам.</p> <p>6.Активизация.</p>	2	25	открытое занятие	пед наблюдение фото видео отзывы родителей
<p>1 неделя апреля</p> <p>57-58 занятие</p>	<p>«Журчит ручей»</p> <p>1.Профилактика плоскостопия. Ходьба по ребристым дорожкам, ходьба по канату прямо, боком. Бег с изменением направления, спиной, прямым галопом. Прыжки в полуприседе.</p> <p>2.Фитбол-гимнастика. Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки, работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития.</p> <p>3.Растяжка ног. Укрепление связок, сухожилий и суставов. «Лягушка», «Качели», «Бабочка». Упражнения сидя- ноги врозь наклоны вперед.</p> <p>4.Акробатика. Повторить акробатическую комбинацию под музыку «В каждом маленьком ребенке». Повторить стойку на предплечьях у стены.</p> <p>5.Подвижная игра: «Белки и охотники».</p> <p>6.Ходьба по рисунку танца. «Колонна», «Змейка», «Диагональ», «Круг в круге», «Спираль».</p>	2	25	практическое занятие	пед наблюдение фото видео

	7.Активизация.				
2 неделя апреля 59-60 занятие	«Космонавтом стать хочу» Задачи: 1.Упражнения для формирования правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Ходьба на носочках, на пяточках, на внешней, внутренней стороне стопы, гусиным шагом, в полуприседе. Бег в колонне по два, бег спиной, прыжки в полуприседе. 2.ОРУ на гимнастической скамейке. 3.Хореография. Повторить «Простой шаг», «Скрестный шаг», «Пружинка», «Ковырялочка». Выставление прямой ноги 1.в сторону, 2 вперед,3 в сторону,4 приставить и.п. 4. Акробатическая композиция. «В каждом маленьком ребенке» 5. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. 6. Дыхательная гимнастика: «Паровозик». 7. Активизация.	2	25	практическое занятие	пед наблюдение фото видео
3 неделя апреля 61-62 занятие	«Птичий двор» 1.Укрепление правильной осанки, профилактика плоскостопия. Ходьба, бег, прыжки. 2. ОРУ на гимнастической скамейке. Развивать координационные способности. 3. Растяжка шпагатов. 4. Акробатические упражнения. Закреплять умение правильно выполнять акробатические упражнения. Умение чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений. Повторить стойку на руках у гимнастической стенки. Повторить акробатическую композицию «В каждом маленьком ребенке». Ходьба в мостике. Поддержки парами, тройками. 5.Прыжки в длину с места. 6.Дыхательная гимнастика. «Озорные щечки». 7.Активизация.	2	25	практическое занятие	пед наблюдение фото видео
4 неделя апреля	«За нами повторяй» 1.Закреплять умение правильно держать спину при ходьбе, беге, прыжках. Ходьба на носочках, на	2	25	практическое занятие	пед наблюдение фото видео

63-64 занятие.	<p>пяточках, на внешней, внутренней стороне стопы. Бег с изменением направления по сигналу. Прыжки на одной ноге. Прыжки в полуприседе, подскоки.</p> <p>2.Степ-аэробика. Укрепление мышц рук, ног, плечевого пояса, спины, бедер.</p> <p>3.Хореографическая подготовка. Шаг вперед, назад. Шаг в сторону, «Кик»-махи вперед, в сторону, назад. «Скрестный шаг».</p> <p>4. ОФП. «Прыжки в длину с места», «Подъем туловища из положения лежа за 30 сек». «Наклон вперед из седа ноги вместе»-держать 5 сек.</p> <p>5. Акробатика. Повторить комбинацию из акробатических упражнений. «В каждом маленьком ребенке».</p> <p>6.Дыхательная гимнастика. «Ленивая кошечка».</p> <p>7. Активизация.</p>				
1 неделя мая 65-66 занятие	<p>«Одуванчики»</p> <p>1.Формирование правильной осанки. Коррекция плоскостопия. Ходьба на носочках, на пяточках, на внешней, внутренней стороне стопы, в полуприседе, гусиным шагом. Бег в колонне друг за другом, с изменением направления, спиной. Прыжки на правой, левой ноге, в полуприседе.</p> <p>2.Степ-аэробика. Совершенствовать координационные способности. Развивать позитивное отношение к движениям. Укрепление мышц стопы, голени, бедер, спины.</p> <p>3. ОФП. Бег на 30 м с ходу. Челночный бег. Отжимание.</p> <p>4. СФП подготовка для сдачи нормативов.</p> <p>5. Игра малой подвижности. «Угадай, кто я?»</p> <p>6. Активизация.</p>	2	25	практическое занятие	пед наблюдение фото видео
2 неделя мая 67-68 занятие	<p>«Быстрее, выше, сильнее»</p> <p>1.Содействовать укреплению и сохранению здоровья детей. Укреплять опорно-двигательный аппарат. Ходьба по массажным дорожкам.</p>	2	25	практическое занятие показательные выступления	пед наблюдение фото видео

	<p>Бег. Подскоки.</p> <p>2.Фитбол-гимнастика. Развивать гибкость, силу, координационные способности, формировать умение согласовывать свои движения с музыкой.</p> <p>3.СФП для сдачи нормативов.</p> <p>4.Просмотр презентации «Легкая атлетика»</p> <p>5.Импровизация под спокойную музыку.</p> <p>6. Активизация.</p>				
3 неделя мая 69-70 занятие	<p>«Королева спорта –Атлетика»</p> <p>Задачи:</p> <p>1.Развивать позитивное отношение к движению. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности движений. Ходьба в колонне по одному, бег враспынную, бег парами, прыжки по диагонали с поворотом кругом.</p> <p>2. Фитбол-гимнастика. Развивать основные качества: выносливость, силу. Гибкость, координационные способности.</p> <p>3.СФП –контрольное тестирование-занятие № 67.</p> <p>4.ОФП-контрольное тестирование - занятие №68. Импровизация под спокойную музыку.</p> <p>5. Активизация.</p>	2	25	контрольно е тестирован ие	пед наблюдение фото видео
4 неделя мая 71-72 занятие	<p>«Лучше всех»</p> <p>1.Закреплять умение чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений. Уметь владеть своим телом.</p> <p>Комплексы упражнений на контроль осанки в движении.</p> <p>2.Ритмическая гимнастика.</p> <p>3.Веселые старты.</p> <p>4.Награждение дипломами и медалями детей за отличные успехи в пройденном курсе «Танцы с элементами акробатики».</p>	2	25	практическ ое занятие показатель ные выступлен ия	пед наблюдение фото видео Грамоты отзывы родителей