

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №125»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад №125»
/Н.А.Потапова/
«01» 11 2023 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«SportDANCE»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Вид деятельности: спортивная хореография

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Место реализации: МДОУ «Детский сад №125»

(г. Ярославль, ул. Доронина, 12а)

Срок реализации: 8 месяцев

Автор-составитель: Магдеева Екатерина Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2023 год

Оглавление

I.Целевой раздел	3
1.1.Пояснительная записка.....	3
1.1.1 Актуальность и новизна программы.....	3
1.2.Цели и задачи реализации Программы.....	6
1.3.Ожидаемые результаты освоения Программы.....	6
II.Содержательный раздел	7
2.1.Содержание Программы	7
2.2.Формы и методы организации занятий.....	12
2.3.Календарно-тематическое планирование.....	13
2.4.Календарный учебный график	16
2.5.Учебный план совместной образовательной деятельности	17
2.6.Контрольно-измерительные материалы и формы педагогического контроля.....	18
III.Организационный раздел	20
3.1.Общая структура и методика проведения занятия.....	20
3.2.Материально техническое оснащение Программы.....	20
Список используемой литературы	21
Приложение	22

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

- ✓ Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 21 декабря 2012 года № 273-ФЗ);
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ✓ Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196, с учётом изменений, внесённых приказом от 30 сентября 2020г. № 533);
- ✓ «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», представленные в Письме Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242.

Направленность

Дополнительная образовательная программа "SpotDANCE"- физкультурно-спортивной направленности. Она способствует увеличению двигательной активности детей и помогает им овладеть осознанными двигательными действиями.

1.1.1 Актуальность и новизна программы

Новизна и оригинальность программы состоит:

- ✓ в продуктивном внедрении в образовательный процесс здоровьесберегающих и оздоровительных технологий;
- ✓ в комплексном воздействии различных видов двигательной активности, с целью развития у детей мотивации к двигательной активности и совершенствования физических и спортивных показателей;
- ✓ в раскрытии творческого потенциала личности;
- ✓ в социализации личности в коллективе и развития гармоничной личности в условиях сотворчества в детском коллективе.

В последнее время приоритетным направлением дошкольного образования стала физкультурно-оздоровительная работа. Это вызвано целым рядом объективных причин: слабое здоровье детей; недостаточная организация профилактики заболеваний, отсутствие положительного примера по соблюдению здорового образа жизни для детей со стороны родителей; в условиях технического

прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей.

Оптимизировать работу в данном направлении можно с помощью различных оздоровительных методик и технологий, т.к. доказано, что систематические занятия дошкольников физическими упражнениями, планомерное повышение нагрузок при текущем медико-педагогическом контроле дают устойчивое повышение двигательной активности, помогают противостоять всевозможным заболеваниям.

Одной из эффективных форм повышения двигательной активности детей являются спортивные танцы, которые являются сегодня одним из лидеров мирового спортивного движения.

Актуальность использования занятий спортивными танцами в следующем:

1. Занятия спортивными танцами обеспечивают оптимальную физическую нагрузку, способствуют психологическому здоровью личности, помогают эмоционально «разрядиться».

2. Спортивные танцы развивают двигательную активность, физическую подготовленность детей к школе и позволяют легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

3. Занятия спортивными танцами, органично соединяющими в себе танцевальные и игровые упражнения, повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем; развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений; развивают творческое воображение; формируют основы здорового образа жизни.

С целью расширения двигательного режима воспитанников, повышения функциональных возможностей детского организма, развития творческих проявлений детей, а также для удовлетворения запроса родителей на дополнительную образовательную услугу по физическому воспитанию в дошкольном учреждении организована секция, в основе которой лежит дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «SportDANCE».

Педагогическая целесообразность программы.

Занятия спортивными танцами развивают концентрацию внимания, музыкальность, чувство ритма и пространства, развивают чувство уверенности в себе и повышают самооценку, способствуют расслаблению и ощущению хорошего самочувствия, вызывают эмоциональную разрядку. Регулярно посещая занятия, ребёнок становится более дисциплинированным, учится работать в коллективе и внимательно относиться к окружающим. У дошкольников развиваются необходимые качества для общения в группе: эмоциональная устойчивость, самостоятельность, смелость, уверенность в себе, самоконтроль, адекватная самооценка.

Разнообразные систематические занятия, проводимые под ритмичную и эмоциональную музыку, органично соединяют в себе танцевальные и игровые упражнения, которые дети могут выполнить без видимых затруднений. Это делает занятия привлекательными и позволяет не только подготовить детей к здоровому образу жизни, но и развивает их творческое воображение, способствует общению занимающихся в группе.

Отличительные особенности программы.

В основу программы «SportDANCE» положены нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки по физическому развитию.

Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проводятся с использованием разных видов фитнес-аэробики (базовой аэробики, танцевальной аэробики, фитбол-гимнастики, стретчинга, силовой аэробики) и других оздоровительных технологий и методик (детской йоги, ритмической гимнастики, дыхательной гимнастики, шейпинга, релаксирующей гимнастики), а так же с использованием танцевальных элементов современной хореографии.

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.

Использование разнообразных средств, методов и форм проведения практических занятий позволяет добиться реализации творческого потенциала воспитанников. Воспитанники находят применение полученным умениям и навыкам в различных соревнованиях, фестивалях и конкурсах.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы.

Программа предложена для реализации инструктором по физической культуре с детьми старшего дошкольного возраста - с 5 до 7 лет.

Сроки реализации программы (продолжительность, этапы)

Решением педагогического совета ежегодно устанавливаются сроки реализации образовательной программы дополнительного образования «SportDANCE». Уровень реализации программы - стартовый. Срок реализации программы 8 месяцев.

Место реализации Программы: МДОУ «Детский сад №125» (г.Ярославль, ул. Доронина, д.12а)

Объем Программы: 30 часов.

Форма обучения – очная.

Режим проведения занятий – 1 занятие в неделю продолжительностью 30 минут.

1.2. Цели и задачи реализации Программы

Цель программы - мотивация детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни посредством овладения основами спортивных танцев, содействие самореализации воспитанников в творческих видах деятельности, развитие физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

Задачи дополнительной образовательной программы:

1. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
2. Совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию);
3. Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности;
4. Функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;
5. Развивать чувство ритма, музыкального слуха, памяти, умения согласовывать движения с музыкой;
6. Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении.

1.3. Ожидаемые результаты Программы и способы их проверки.

Ожидаемый результат - программа предусматривает формирование у детей знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

1. Владеют и умеют применять упражнения на профилактику плоскостопия и формирование правильной осанки;
2. Владеют физическими способностями, мышечной силой, проявляют гибкость и пластичность, развита мелкая и крупная моторика, дети подвижны, выносливы;
3. Знают основные хореографические упражнения по программе, обладают развитым воображением, ориентируются в пространстве;
4. Выполняют упражнения высокой интенсивности, умеют переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу;
5. Умеют выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, менять движения в соответствии с музыкальными фразами, запоминают танцевальные связки, ритмично двигаться под музыку;
6. Умеют представить различные образы, выразить свои эмоции, передать характер музыкального произведения в движении.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

1.1. Содержание Программы

Учебно-тематический план включает 7 тематических блоков:

- 1 Блок. Теоретическая подготовка.
- 2 Блок. Общая физическая подготовка.
- 3 Блок. Специальная техническая подготовка.
- 4 Блок. Хореографическая подготовка.
- 5 Блок. Восстановительные мероприятия.
- 6 Блок. Подвижные игры.
- 7 Блок. Подготовка к выступлениям.

Также в учебно-тематический план включены диагностические занятия и внесекционные мероприятия.

Блок № 1. Теоретическая подготовка.

1. Тема «Техника безопасности на занятиях» - знакомство с правилами поведения во время занятий, с правилами использования дополнительного оборудования.

2. Тема «Основы базовых знаний по спортивным танцам» - знакомство с историей создания секции «Спортивные танцы», с её традициями, с достижениями коллектива. Просмотр видео с прошедших соревнований, фотографии воспитанников секции. Знакомство со стилями и разнообразными направлениями в спортивных танцах. Знакомство с терминологией в спортивных танцах.

3. Тема «Запрещенные упражнения» - чем вредны и опасны запрещенные упражнения и почему их нельзя использовать (см. приложение № 2).

4. Тема «Основы музыкальной грамоты» - основные понятия: характер, ритм, темп, музыкальная фраза, предложение, музыкальные восьмерки, музыкальный квадрат в фитнес - аэробике. Знакомство с терминологией в музыке: такт, вступление, припев, проигрыш и т.д.

Блок № 2. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения; общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; упражнения на осанку, равновесие и ориентацию в пространстве; упражнения из других видов спорта: выполнение упражнений из гимнастики с элементами акробатики для развития равновесия, гибкости и ловкости; выполнение упражнения из лёгкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы - на носках, высоким, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, имитация перешагивания через барьеры; чередование ходьбы и бега; бег с изменением скорости и направления движения, тоже по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег 3x10м; бег на короткие 30 и 60м. (см. приложение №2 3).

Основные виды общей физической подготовки, используемые в программе:

1. Ритмическая гимнастика. Ее особенность состоит в том, что темп движений и интенсивность выполнения упражнений задается ритмом музыкального сопровождения. В ней используется комплекс различных средств, оказывающих влияние на организм. Так, серии беговых и прыжковых упражнений влияют преимущественно на сердечно - сосудистую систему, наклоны и приседания - на двигательный аппарат, методы релаксации и самовнушения - на центральную нервную систему. Упражнения в партере развивают силу мышц и подвижность в суставах, оказывают наиболее стабильное влияние на систему кровообращения. Беговые серии - выносливость, танцевальные - пластичность и т. д. В зависимости от подбора серий упражнений и темпа движений занятия ритмической гимнастикой имеют спортивную или оздоровительную направленность.

2. Йога для детей. Система упражнений детской йоги способствует гармоничному развитию организма, развитию тела - улучшается осанка, развивается координация движений, повышается гибкость, ума и психики. При выполнении различных асан дети не чувствуют сильного утомления, у них не пропадает интерес к занятиям.

Блок № 3. Специальная техническая подготовка.

Углубленное разучивание основных базовых шагов аэробики. Разработаны базовые комплексы по аэробике на овладение техникой основных шагов (см. приложение № 4).

Основные виды аэробики и фитнеса, используемые в программе:

1. Классическая (базовая) аэробика - это синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение. Овладение техникой базовых шагов. Освоения упражнений общего воздействия, с повышенными энергозатратами: интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами - жестами, используемыми в аэробике.

Овладение техникой базовых шагов:

1. Марш - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;

2. Приставной шаг - приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более)

приставных шага слитно (step-line);

3.«Виноградная лоза» - шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую;

4.V - шаг - шаг правой вперед - в сторону (или назад - в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;

5.« Открытый шаг» - стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;

6.Подъем колена вверх - сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;

7.Махи ногами - махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);

8.Выпад - выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;

9.Скрестный шаг - скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;

10.Выставление ноги на пятку, на носок, выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;

11.Бег на месте с продвижением в различных направлениях;

12.«Галоп» - шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги;

13.«Ту-степ» - шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги;

14.Подскок - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;

15.«Скип»- подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

2. Фитбол - гимнастика - это занятия на больших упругих мячах. Эти занятия предназначены для борьбы с гипердинамией, профилактики заболеваний позвоночного столба, улучшения мыслительных и координационных возможностей. Гимнастика на фитболе - эта щадящая, но эффективная аэробика. Освоение и овладение техникой базовых шагов, составление связок, комбинаций на занятиях по фитбол-аэробике включает освоение техники упражнений на развитие силы мышц: для верхнего и нижнего отделов прямой мышцы живота, для косых мышц живота, плечевого пояса и спины, для боковых мышц туловища и боковой поверхности бедра, статодинамические упражнения (используя мяч в качестве упругого сопротивления), на баланс и развитие силы крупных мышечных групп (см. приложение № 4).

Освоение техники базовых шагов:

1. Приставной шаг. И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом;

2. Шаг -касание. И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) - на носок;

3. Марш. И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом.

4. Прыжок ноги врозь-вместе. И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;

5. Выпад. И.п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;

6. Махи ногами. И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;

7. Подъем колена вверх. Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше. Совершенствование координации движений и чувства равновесия.

3. Силовая аэробика - освоение техники силовой подготовки, в которой рассматриваются значение силовой тренировки для оздоровления, улучшения телосложения. Овладение упражнениями с гантелями.

4. Стретчинг («растягивание») - освоение и овладение упражнениями на гибкость, повышающие эластичность сухожилий и соединительных тканей, позволяющие увеличить амплитуду движений. Ознакомление с релаксацией на занятиях оздоровительной аэробикой.

Блок №4. Хореографическая подготовка.

Танцевальные шаги и хореографические элементы современных, ритмических танцевальных форм, хореографические элементы народного, историко-бытового танца.

Основным видом хореографической подготовки является:

Танцевальная аэробика - оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий которой представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. Овладения широким диапазоном танцевальных средств; освоение техники основных базовых танцевальных шагов. Разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле - «Танцевальная анимация» (см. приложение № 5).

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

1. Шаг вперед, назад - шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники - небольшие пружинные движения ногами;

2.Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь - наружу;

3.Скачки вперед - назад - выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги;

4.«Тач» в сторону - шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону);

5.«Тач» вперед-назад - выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;

6.Скользящие шаги - выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;

7.«Кик» - махи вперед, в сторону, назад;

8.Прыжки на двух ногах - вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две;

9.Прыжки в выпадах - шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног - левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги;

10.Прыжок ноги врозь, ноги вместе - 1- прыжок, ноги врозь и прыжок, ноги вместе; 2- пауза;

11.Прыжок ноги врозь, ноги скрестно - движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая впереди;

12.Прыжок, согнув ноги - выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полёта и быстрого разведения ног перед приземлением.

Блок № 5. Восстановительные мероприятия.

Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, музыкальное воздействие, самомассаж.

Основные виды восстановительных мероприятий, используемые в программе:

1. Релаксирующая гимнастика состоит из упражнений для восстановления и расслабления. Она необходима для того, чтобы дать возможность отдохнуть и расслабиться, снять гиперактивность мышц, снять напряжение. Упражнения можно выполнять под тихую музыку в исходном положении - лёжа и сидя, в заключительной части занятия.

2. Дыхательная гимнастика - упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания.

Дыхательные упражнения, способствуют восстановлению физических сил ребенка в ходе занятия, и повышению его физиологических резервов, содействует развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Блок № 6. Подвижные игры.

Дают наиболее интенсивную нагрузку на все группы мышц и функциональные системы организма повышают эмоциональный фон занятий. В комплексы занятий включаются подвижные игры различной направленности: эстафеты с бегом и прыжками, преодоление препятствий, с ведением и передачей мяча; весёлая картошка, пионербол, волейбол, спортивные состязания. В наличии имеется картотека подвижных игр, подобранная с учетом их классификации.

Блок № 7. Подготовка к выступлениям.

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

2.2 Формы и методы организации Программы

Основной формой организации занятий секции являются групповые тренировки с использованием различного оборудования. На занятиях предусмотрена работа в малых группах, парах, тройках и индивидуальная работа. В процессе работы также используются: игровые беседы с элементами движения, подвижные игры, эстафеты, мини-состязания, пантомимы-сочинения, творческие отчеты, фотовыставки, открытые занятия для родителей, участие в показательных выступлениях, в соревнованиях и отчетных концертах.

Программа предусматривает один академический дополнительный час в неделю. Продолжительность непосредственно образовательной деятельности 25 - 30 минут, в зависимости от возраста детей.

Общепедагогические приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

В целях четкой организации учебно-воспитательного процесса, травмобезопасности занятий, а также учитывая специфику программы, в занятиях используются:

- строевые упражнения;
- проведение занятия, в основном, фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ, при этом осуществляется выполнение всего занятия в режиме «нон стоп», а преподаватель работает «вживую», т.е. постоянно выполняя упражнения вместе с учащимися;
- для объяснения упражнений методом «нон стоп» используются вербальные и визуальные команды;

- также используются общепедагогические приемы физической культуры: зеркальный показ, медленное пошаговое выполнение движения, проводка по движению;
- методы разучивания аэробной части урока: фристайл, от головы к хвосту, метод сложения (пирамиды), блок-метод;
- метод усложнения - постепенная подача материала от простого к сложному; разнообразие движений обеспечивается путем постепенного добавления к простейшему варианту упражнения все новых и новых деталей;
- для лучшего усвоения нового материала соблюдаются принципы: постепенность, повторяемость, систематичность;
- отдается предпочтение упражнениям динамического характера, которые приучают занимающихся к различному темпу их выполнения, но для предупреждения утомления у детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений используется метод чередования нагрузки;
- темп музыкального сопровождения определяет темп движения;
- при обучении используются звуковые ориентиры (счет, хлопки);
- моторная плотность уроков составляет около 100%.

2.3. Календарно-тематическое планирование

Номер занятия	Тема урока	Программное содержание
Октябрь		
1	Вводное занятие. Техника безопасности Общая физическая подготовка	Формирование группы. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Основы знаний о черлидинге. ОРУ. Стрейчинг.
2	Гимнастика	Гимнастика с элементами акробатики. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок вперед. Развитие гибкости позвоночного столба.
3	Чир- прыжки	Изучение чир-прыжок, техника, сила прыжка, натянутость ног и рук во время прыжка, стабильное приземление
4	Хореография	Выбор первой музыкальной композиции. Основы классической хореографии. ОРУ с предметами.

		Развитие гибкости. Повторение стоек из хореографии
Ноябрь		
5	Чиры и Чанты	Распространенные мировые кричалки. Развитие координационных способностей. Основы перестроений.
6	Общая физическая подготовка	Различные перестроения. Развитие координации и ловкости. Укрепление мышц брюшного пресса.
7	Гимнастика Работа с помпонами	ОРУ. Суставная гимнастика. Подготовка к продольным шпагатам.
8	Хореография	Способы самостоятельной двигательной деятельности. Самостоятельные ОРУ. Поперечные шпагаты. Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Выбор танцевального направления под первую композицию.
Декабрь		
9	Работа с помпонами	Разучивание движений под музыкальную композицию с помпонами
10	Станты	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.
11	Постановка программ	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Профилактические и коррекционные упражнения. ОРУ с предметами.
12	Чиры и Чанты	Распространенные мировые кричалки. Развитие координационных способностей. Основы перестроений.
Январь		
13	Общая физическая подготовка	Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки. Развитие координационных

		способностей.
14	Гимнастика	Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед. Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед к правой и левой ноге. Развитие гибкости позвоночного столба.
Февраль		
15	Парная акробатика	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. Гимнастический мост.
16	Чир- прыжки	Изучение чир-прыжок, техника, сила прыжка, натянутость ног и рук во время прыжка, стабильное приземление
17	Постановка программ	Развитие гибкости и пластичности. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию. Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.
18	Акробатика	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок через левое плечо.
Март		
19	Хореография	Разучивание танцевальной комбинации под первую музыкальную композицию со вставками разученных акробатических элементов.
20	Станты	Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.
21	Общая физическая подготовка	Способы самостоятельной двигательной деятельности. Самостоятельные ОРУ. Поперечные шпагаты. Укрепление мышц брюшного пресса и спины. Выбор танцевального направления под первую композицию.
22	Гимнастика	Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед. Суставная гимнастика

		(стретчинг). Наклон вперед к правой и левой ноге.
Апрель		
23	Акробатика	Гимнастика с элементами акробатики. Комбинация из акробатических элементов.
24	Парная акробатика	ОРУ с предметами и кричалками. Разучивание основных поддержек в парах, тройках и т.д.
25	Чир- прыжки	Изучение чир-прыжок, техника, сила прыжка, натянутость ног и рук во время прыжка, стабильное приземление
26	Общая физическая подготовка	Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки. Развитие координационных способностей.
Май		
27	Гимнастика	Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед. Суставная гимнастика (стретчинг). Наклон вперед к правой и левой ноге.
28	Акробатика	Гимнастика с элементами акробатики. Кувырок назад. Гимнастический мост.
29	Хореография	Закрепление танцевальной комбинации под музыкальную композицию с помпонами.
30	Тестирование	Сдача контрольных нормативов.

2.4 Календарный учебный график

Начало занятий – 1 октября

Окончание занятий – 31 мая

№	Программа	Всего учебных	Всего учебных	Объем учебных	Режим работы
---	-----------	---------------	---------------	---------------	--------------

		неделя	дней	часов	
1.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «SportDANCE»	30	30	30	1 раз в неделю по 1 академическому часу

2.4 Учебно-тематический план

Учебный план программы реализуется через специально организованные занятия, которые проводятся 1 раз в неделю. Расписание занятий составляется и утверждается заведующим с учетом наиболее благоприятного режима для воспитанников, их возрастных особенностей, возможностей использования зала.

№	Разделы и темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	0,5	0,5
2	Общая физическая подготовка	2	1	1
3	Стретчинг	5	1	4
4	Акробатика	6	1	5
5	Парная акробатика	2	0	2
6	Базовые движения	3	0	3
7	Чир- прыжки	3	1	2
8	Лип -прыжки	3	1	2
9	Чиры и Чанты	2	0	2
10	Станты	2	0,5	1,5
11	Разучивание танцевальных связок	6	0	6

12	Тестирование	1	0	1
	Итого:	30	6	24

2.5. Контрольно-измерительные материалы и формы педагогического контроля

Способы проверки результатов обучения:

- постоянный визуальный контроль (в любом виде деятельности),
- тесты-практикумы - проводятся после обучения новым движениям (см. приложение №1),
- участие в соревнованиях.

В целях объективного определения перспективности занимающихся спортивными танцами детей и своевременного выявления недостатков в их подготовке тестирование занимающихся проводится:

- начальное тестирование - октябрь;
- итоговое тестирование - май;
- тесты - практикумы - в течение всего периода обучения, включаются в комплексы занятий.

В процессе обследования все дети находятся в равных условиях. На основании полученных результатов проводится сравнительный анализ динамики двигательной подготовленности детей. В таблице представлены виды контрольных упражнений, используемых при начальном и итоговом тестировании для выявления степени подготовленности.

Контрольные упражнения

Таблица № 1

Упражнения	Методические указания
Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительные нарушения каждого требования - 0,5 балла; значительные -1 балл; недодержка 1 счета -1 балл.
Мост держать 3 сек.	Упражнение выполняется с прямыми ногами,

	плечи перпендикулярны полу. За неуверенность, нарушение равновесия, неуверенный выход в мост сбавки от 0,5 до 1 балла.
Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	Руки, ноги прямые. Оценивается по количеству выполненных упражнений.
Стойка на носке одной, другая согнутая вперед под прямым углом, руки вверх наружу.	Упражнение выполняется с закрытыми глазами. Оценивается по продолжительности стойки. Секундомер останавливается в момент нарушения равновесия (опускание на пятку, схождение с места, подскоки).
Поднять ногу вперед, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 сек.	При выполнении равновесия носок свободной ноги удерживать максимально высоко. За нарушение осанки, отсутствие необходимой выворотности -0,5 балла.
Бег на 30 метров.	Засчитывается лучший результат.
Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами.	Засчитывается лучший результат.
Сгибание рук и разгибание в упоре лежа.	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90°, туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий.
Складывание из положения лежа на спине за 1 мин.	Руки, ноги прямые, носки оттянуты, ноги поднимать одновременно с руками. Оценивается по количеству выполненных упражнений.
Танцевальная подготовка	Комбинация 2x8 счетов с использованием базовых шагов аэробики.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- ✓ выступления детей на массовых праздниках в дошкольном учреждении: «День рождения детского сада», «Выпускной бал», праздник, посвященный 9 мая;
- ✓ выступления детей на городских спортивных праздниках и фестивалях физкультурно-оздоровительной направленности;
- ✓ «Дни открытых дверей» для родителей;
- ✓ размещение информации на сайте детского сада;
- ✓ фотовыставки.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Общая структура и методика проведения занятий

Занятия строятся в соответствии с традиционной структурой построения комплексов классической аэробики и делятся на три основных части:

Подготовительная часть занятия - вводит детей в работу и подготавливает к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. В содержание входят строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, лёгкий бег, прыжки на месте и в продвижении, приставные шаги, марш на месте, полуприседания, упражнения ритмической гимнастики, дыхательные упражнения, стретчинг с маленькой амплитудой движений.

Основная часть занятия - задача основной части занятия - овладение специальными навыками, которые содействуют освоению спортивных танцев. В эту часть входят упражнения всех степеней интенсивности, с большей амплитудой - подъем коленей, подскоки, бег, прыжки, танцевально-ритмические движения с работой крупных мышц, сюжетно-ролевые упражнения; упражнения фитбол-гимнастики, шейпинга, детской йоги.

Заключительная часть занятия - задача этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки и привести детей в более спокойное состояние. Основные упражнения - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания, танцевальные упражнения низкой интенсивности, дыхательные упражнения, стретчинг, игры малой подвижности, релаксирующая гимнастика.

Программа составлена по принципу последовательного практического изучения тематических занятий. Каждое занятие является учебно-тренировочным и комплексным, носит игровой характер и включает различные упражнения на развитие выносливости, координации движений, силы и гибкости или упражнения, направленные на коррекцию осанки и состояния позвоночника. Включен также теоретический курс о спортивных танцах как виде спорта с использованием видеоматериалов различных соревнований.

Занятия проводятся в форме практических уроков, проводимых преподавателем «вживую» под фонограмму в формате занятий фитнес-аэробикой, с различным оборудованием. Широко используется показ спиной к занимающимся. Также используется акцентируемый показ отдельных фаз движения. Показ обязательно сопровождается подсчётом и методическими комментариями. При этом осуществляется визуальный контроль за детьми, что, кроме правильности обучения, обеспечивает ещё и безопасность на занятиях.

3.2 Материально-техническое оснащение Программы

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально-технического обеспечения.

В дошкольном учреждении созданы необходимые и достаточные условия для осуществления дополнительного образования воспитанников физкультурно - оздоровительной направленности.

Для реализации программы студии «Спортивные танцы» зал оборудован ковровым покрытием, что обеспечивает соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений.

В зависимости от формы организации образовательного процесса в работе используются:

1. Гимнастические маты.
2. Гимнастические ленты
3. Степ-платформы
4. Гантели.
5. Фитбол-мячи диаметром 50-65см.
6. Скакалки.
7. Обручи.
8. Гимнастические палки.
9. Резиновые мячи диаметром 25 см.
10. Помпоны для аэробики.
11. Магнитофон.
12. Аудиозаписи.
13. Видеокурсы по фитнес - аэробике, детской йоге.
14. Секундомер.
15. Рулетка измерительная.
16. Аптечка.

Список используемой литературы

- Буренина А.И. «Ритмическая мозаика», Санкт-Петербург, Ленинградский областной институт развития образования, 2000.
- Интернет. Педагогическая периодика: каталог статей российской образовательной прессы
- Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей» <http://www.vidod.edu.ru>
- О.А. Вайнфельд, А.А. Талдыкин «Музыка, движение, фантазия!», Санкт – Петербург «ДЕТСТВО – ПРЕСС» 2002
- Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет», М., ТЦ СФЕРА, 2014
- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ», Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2003
- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес-Денс. Лечебно-профилактический танец» Детство – ПРЕСС, С.-Пб, 2010

Тесты-практикумы

Тестовое задание №1

Ребенку предлагается выполнить композицию движений на знакомую мелодию

1 уровень сложности. «Песня о кузнечике» муз. В. Шаинского

Куплет:

1-2 - два пружинистых полуприседа с двумя ударами руками по коленям

3-4 - о.с., два хлопка перед собой

Припев:

1-2 - прыжком ноги врозь, руки в стороны 3-4 - прыжком ноги вместе, руки на пояс 5-8 - четыре подскока на месте

2уровень сложности. Музыка в ритме диско, темп умеренный
«Шаги на месте»

1-6 - шесть шагов на месте с хлопками перед собой на каждый счет 7-и-8 - два шага на месте с тремя хлопками перед собой

«Приставные шаги в сторону»

1-2 - два приставных шага вправо с двумя хлопками перед собой

3-4 - то же в другую сторону

5-6 - повторить счет 1-2

7-и-8 - повторить счет 3-4 с тремя хлопками

«Шаги по диагонали»

1- шаг правой ногой вперед-вправо по диагонали с хлопком вверху справа

2- шаг левой ногой вперед-влево по диагонали с хлопком вверху слева

3- шаг правой ногой назад по диагонали с хлопком внизу справа

4- шаг левой ногой назад по диагонали с хлопком внизу слева

5-6 - повторить счет 1-2

7-и-8 - повторить счет 3-4 с тремя хлопками внизу.

Тестовое задание №2

После разминочных упражнений ребенку предлагается встать на гимнастическую скамейку так, чтобы носки ног касались ее края, и, не сгибая колени, попытаться взять предмет, лежащий на полу. Измеряется величина наклона от края скамейки до третьего пальца опущенных рук. *Обязательно осуществление страховки!*

Результаты оцениваются оп следующим нормативным показателям:

	4 года (в см)	5 лет (в см)	6 лет (в см)
Мальчики	1-4	2-7	5-6
Девочки	3-7	4-8	4-8

Тестовое задание №3

а) Детям предлагается создать свою композицию на предложенную музыку

б) Свободная танцевальная импровизация создается на русскую народную мелодию.