

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 38 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
Протокол №1 от 25.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 31 от 25.08.2025 г.
Заведующий ГБДОУ детский сад №38
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ / Е.И. Глухова/

Дополнительная обще развивающая программа
физкультурно – спортивной направленности

«Фитнес-Данс»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 4-5 лет

Разработчик:
Иванова Надежда Николаевна
Педагог дополнительного образования

Содержание

№	Наименование разделов	Страница
I.	Пояснительная записка	3
1.1	Направленность программы	3
1.2	Адресат программы	3
1.3	Актуальность программы	4
1.4	Отличительные особенности	4
1.5	Уровень освоения	4
1.6	Объём и срок освоения	4
1.7	Цель и задачи программы	4
1.8	Планируемые результаты освоения программы	5
1.9	Организационно-педагогические условия реализации программы	5
1.9.1	Язык реализации	5
1.9.2	Форма(ы) обучения	5
1.9.3	Условия набора и формирования групп	5
1.9.4	Формы организации и проведения занятий	6
1.9.5	Материально-техническое оснащение	6
II.	Учебный план	7
III.	Календарный учебный график	8
IV.	Рабочая Программа	9
V.	Методические и оценочные материалы	33
VI.	Информационные источники	36

Пояснительная записка

Название программы: «Фитнес-Данс» (танцевально – игровая гимнастика).

Направленность: дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес-Данс» имеет **физкультурно – спортивную** направленность.

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-Данс» разработана для работы с обучающимися от 4 до 5 лет.

Программа разработана на основе следующих **нормативно – правовых документов и локальных актов:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями от 05.09.2019 и от 30.09.2020)
- Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 «Правила оказания платных образовательных услуг»;
- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 562н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.29.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676 «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- Устав Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 38 Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

Актуальность.

Актуальность программы «Фитнес-Данс» состоит в решении проблемы удовлетворения желания родителей в более качественном физическом развитии обучающихся.

Предоставление дополнительных платных услуг по танцевально – игровой гимнастике является социальным заказом для дошкольного учреждения.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса нашего ДОУ и является востребованным направлением предоставления дополнительных платных услуг.

Отличительной особенностью данной программы является преобладание нетрадиционных видов движений и упражнений - танцевально-ритмической гимнастики, креативной гимнастики и игрового стретчинга.

Уровень освоения программы: общекультурный

Объём и срок освоения

Объем программы: общее количество учебных часов: 56 учебных часов

Срок освоения программы: один год с 07.10.2025 – 30.04.2026 года (28 недель)

Режим занятий: периодичность - 2 раза в неделю

Количество занятий в месяц – 8 занятий

Максимальные нагрузки на обучающихся за 1 занятие соответствуют нормативным требованиям СанПиН 2.4.1.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Продолжительность одного занятия:

Обучающиеся 4-5 лет – 20 минут (академический час равен 20 минутам)

Цель программы:

Создание условий для всестороннего развития личности обучающегося на основе интереса к физической культуре и спорту средствами танцевально-игровой гимнастики.

Удовлетворение потребности обучающихся в занятиях физкультурой и спортом.

Создание условий для самореализации, поддержки детской инициативы и самостоятельности.

Задачи:

Обучающие:

- обучить специальной терминологией и назначению отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики;
- формировать навыки самоконтроля в ходе выполнения заданий
- формировать навыки основных танцевальных движений, навыки выразительности, пластиности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;

Развивающие:

- способствовать развитию у обучающихся интереса к спорту, в том числе, к танцевальному искусству, расширению знаний о танцах;

- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию)
- развивать внимание, чувство ритма, музыкальный слух, память, умение согласовывать движения с музыкой;
- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата (формировать правильную осанку; содействовать профилактике плоскостопия);
- развивать воображение, фантазию, раскрепощённость, умение самостоятельно придумывать движения, побуждать обучающихся к творчеству.

Воспитательные:

- воспитывать умение эмоционального выражения и творчества в движениях;
- повышать интерес к физкультурным занятиям;
- формировать ценностное отношение к физической культуре, потребность в занятиях, физическом самосовершенствовании.
- создавать атмосферу радости детского творчества в сотрудничестве.
- формировать социально значимые личностные качества - самостоятельность, активность и ответственность, коммуникативные способности;
- формировать у обучающихся приемы самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

Планируемые результаты освоения Программы

Планируемый результат – положительная динамика показателей развития двигательной сферы обучающихся, сформированность следующих знаний, умений и навыков:

для обучающихся 4-5 лет:

- знают о терминологию и назначение отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики;
- умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку;
- умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;
- умеют выполнять простейшие задания по креативной гимнастике.
- умеют выполнять простейшие построения и перестроения;

Организационно-педагогические условия реализации Программы

Язык реализации:

программа реализуется на государственном языке Российской Федерации – русском.

Форма(ы) обучения: очная.

Условия набора на обучение:

Набор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-Данс» производится на основании заявления и запроса родителей (законных представителей) обучающихся 4-5 лет.

В группы принимаются все желающие обучающиеся возраста от 4 до 5 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, без предъявления особых

требований к уровню развития творческих способностей и физических качеств; предварительный отбор не проводится.

Количество обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-Данс» не более 15 обучающихся.

Основание для отчисления – заявление родителей.

Формы организации и проведения занятий

Основной формой организации образовательного процесса по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-Данс» является **групповая**. Наряду с групповой формой работы осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, т.к. в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Также для работы с одарёнными обучающимися или, имеющими пробелы в навыках, для отработки навыков используется **индивидуальная форма** работы.

Все проводимые занятия являются практическими. Теоретическая часть (сообщение задач занятия, объяснение нового упражнения, рассмотрение вопросов техники безопасности) включается в каждое занятие.

Формы проведения занятий

- Практическое занятие
- Тематическое занятие
- Сюжетное занятие
- Игровое занятие
- Показательное выступление

Материально-техническое обеспечение Программы

Место осуществления образовательной деятельности: Дунайский проспект, д.58, кор. 2, лит.А:

Спортивный зал – 44,9 кв.м
Обручи – 23 шт.
Кегли – 20 шт.
Кубики – 30 шт.
Мешочки с песком – 20 шт.
Платочки для ОРУ – 60 шт.
Флажки разноцветные – 26 шт.
Ленты на кольцах разноцветные – 25 шт.
Погремушки – 20 шт.
Палки гимнастические – 25 шт.
Султанчики – 20 шт.
Мячи резиновые – 15 шт.
Мячи мягкие – 2 шт.
Гимнастическая скамейка – 2 шт.
Мат складной – 3 шт.
Дорожки массажные – 3 шт.
Мячи-ежики – 20 шт.
Канат – 1 шт.

Парашют – 1 шт.
 Координационная лестница – 2 шт.
 Ограничители – 22 шт.
 Модули мягкие – 10 шт.
 Музыкальный центр – 1 шт.
 Стеллажи для хранения атрибутов – 4 шт.
 Гимнастические коврики – 20 шт.
 Фонотека с музыкальными произведениями для проведения музыкальных подвижных игр, музыкально – ритмической гимнастики и ритмических танцев.

Учебный план
2025-2026 учебный год

Обучающиеся 4 - 5 лет

Название раздела	Количество часов			Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	
Организационное занятие Знакомство с детьми. Правила поведения на занятиях.	2	0,5	1,5	Наблюдение Педагогический контроль
Игроритмика	4	1	3	Наблюдение Выполнение практических заданий
Игрогимнастика	14	2	12	Наблюдение Выполнение практических заданий
Игротанцы. Танцевально-ритмическая гимнастика	19	4	15	Наблюдение Выполнение практических заданий
Игропластика. Креативная гимнастика	3	1	2	Наблюдение Выполнение практических заданий
Игры-путешествия	6	1	5	Наблюдение Выполнение практических заданий
Пальчиковая гимнастика и самомассаж	3	1	2	Наблюдение Выполнение практических заданий
Музыкально – подвижные игры	4	1	3	Наблюдение Выполнение практических заданий
Отчетное мероприятие	1	-	1	Наблюдение Педагогический контроль
Итого:	56	11,5	49,5	

Календарный учебный график
реализации дополнительной обще развивающей программы
физкультурно – спортивной направленности
«Фитнес-Данс»
на 2025-2026 год

Место осуществления образовательной деятельности по адресу:
Дунайский проспект, д.58, лит. А, кор.2

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий 2 занятия в неделю (вторник, четверг)
2025-2026 г. 4-5 лет	07.10.2025	30.04.2026	28	56	56	17.00-17.20

Продолжительность академического часа:
Обучающиеся 4-5 лет – 20 минут (1 академический час равен 20 минутам)

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 38 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Решением
Педагогического совета
Протокол № 1 от 25.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 31 от 25.08.2025 г.
Заведующий ГБДОУ детский сад №38
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ / Е.И. Глухова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной обще развивающей программы
физкультурно – спортивной направленности

«Фитнес-Данс»

Разработчик:
Иванова Надежда Николаевна
педагог дополнительного образования

№	Наименование раздела	Страница
I	Пояснительная записка	11
	Особенности организации образовательного процесса конкретного года обучения	11
	Задачи конкретного года обучения	11
	Содержание конкретного года обучения	12
	Планируемые результаты конкретного года обучения	17
II	Календарно-тематический план	18
III	Методические и оценочные материалы	33
	Информационные источники	36

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дополнительной обще развивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-Данс» (танцевально-игровая гимнастика) разработана с учетом следующих нормативно – правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 9 ноября 2018 г. N 196

- Постановление Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 «Правила оказания платных образовательных услуг»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ от 17.10.2013г.№ 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации)

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 №2

-Устав ГБДОУ детский сад № 38 Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

Особенности организации образовательного процесса.

Возраст обучающихся: от 4 до 5 лет.

Дополнительная обще развивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-Данс» имеет модульный принцип построения.

Все разделы программы связаны между собой по смыслу и представляют собой целостный процесс обучения гимнастическим упражнениям и танцам.

Режим и продолжительность занятий:

Занятия проводятся во второй половине дня в спортивном зале.

Форма организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная;
- коллективная;
- групповая;
- индивидуальная

Ведущей формой организации обучения является фронтальная. Наряду с фронтальной формой работы осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, т.к. в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Задачи конкретного года обучения:

Задачи:

Обучающие:

- обучать специальной терминологией.
- формировать навыки самоконтроля в ходе выполнения заданий
- формировать навыки основных танцевальных движений, навыки

выразительности, пластиности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;

- формировать навыки выполнения простейших заданий по креативной гимнастике

Развивающие:

- способствовать развитию у обучающихся интереса к спорту, в том числе, к танцевальному искусству, расширению знаний о танцах;

- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, силу, координацию)

- развивать внимание, чувство ритма, музыкальный слух, память, умение согласовывать движения с музыкой;

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата (формировать правильную осанку; содействовать профилактике плоскостопия);

- развивать воображение, фантазию, раскрепощённость, умение самостоятельно придумывать движения, побуждать обучающихся к творчеству.

Воспитательные:

- воспитывать умение эмоционального выражения и творчества в движениях;

- повышать интерес к физкультурным занятиям;

- формировать ценностное отношение к физической культуре, потребность в занятиях, физическом самосовершенствовании.

- создавать атмосферу радости детского творчества в сотрудничестве.

- формировать социально значимые личностные качества - самостоятельность, активность и ответственность. коммуникативные способности

- формировать у обучающихся приемы самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

Содержание конкретного года обучения

Обучающиеся 4-5 лет:

№ п/п	Тема	Содержание занятия
1 Раздел «Вводное занятие» (2 часа)		
1.	Инструктаж по технике безопасности. Входная диагностика.	<p>Теория: Знакомство с правилами поведения в спортзале, с техникой безопасности на занятиях, с гигиеническими требованиями к одежде и обуви. Беседа о целях и задачах на год.</p> <p>Практика: Выявление уровня физической и ритмической подготовленности (начало года) через выполнение базовых упражнений (ходьба, бег, прыжки, простейшие ритмические задания).</p> <p>Формы контроля: наблюдение, педагогический контроль.</p>
2.	Знакомство с содержанием программы. Игровая разминка.	<p>Теория: Определение уровня развития детей, их творческих способностей. Беседа о том, чем будем заниматься в течение года.</p> <p>Практика: Повторение ТБ. Игровая разминка</p>

		<p>«Сделай, как я» для оценки координации и памяти. Диагностика музыкально-ритмических способностей (умение попадать в такт, повторять ритмический рисунок).</p> <p>Формы контроля: наблюдение, педагогический контроль.</p>
2 Раздел «Игроритмика» (4 часа)		
1.	Хлопки и шаги в такт	<p>Теория: Понятие о такте, сильной доле. Обучение счету под музыку.</p> <p>Практика: Хлопки в такт музыки. Акцентированная ходьба под счет и музыку. Сочетание ходьбы, сидя на стуле, с хлопками.</p> <p>Формы контроля: наблюдение.</p>
2.	Ритмические рисунки	<p>Теория: Обучение различию длинных и коротких нот.</p> <p>Практика: Хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет. Воспроизведение простых ритмических последовательностей.</p> <p>Формы контроля: наблюдение, выполнение практических заданий</p>
3.	Движения руками в разном темпе	<p>Теория: Связь темпа музыки и скорости движений.</p> <p>Практика: Выполнение простейших движений руками (вперед, в стороны, вверх) в различном темпе (медленно, быстро, с ускорением).</p> <p>Формы контроля: наблюдение.</p>
4.	Согласование движений рук и ног	<p>Теория: Развитие координации.</p> <p>Практика: Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Усложнение: разные движения руками и ногами.</p> <p>Формы контроля: наблюдение, выполнение практических заданий</p>
3 Раздел «Игрогимнастика» (14 часов)		
1.	Строевые упражнения	<p>Теория: Понятия «шеренга», «колонна», «круг», «обход».</p> <p>Практика: Построение в шеренгу и колонну. Повороты переступанием. Перестроение в круг. Передвижение в обход шагом и бегом, «змейкой». Перестроение из одной шеренги в несколько.</p> <p>Формы контроля: наблюдение, выполнение практических заданий</p>
2-3.	Общеразвивающие упражнения без предмета	<p>Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Практика: Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра. Стойка на прямых и согнутых ногах. Наклоны и повороты туловища и головы.</p>

		Упоры с движениями ногами. Комплексы ОРУ. Формы контроля: наблюдение, выполнение практических заданий
4-5.	Общеразвивающие упражнения с предметами	Теория: Работа с предметами для развития ловкости. Практика: Комплексы упражнений с платочками на развитие гибкости, координации, маховых движений. Формы контроля: наблюдение, выполнение практических заданий
6-7.	Упражнения на расслабление и дыхание	Теория: Важность умения расслабляться и правильно дышать. Практика: Потряхивание, раскачивание руками. Контрастные движения на напряжение/расслабление. Дыхательные упражнения лежа и стоя. Упражнения на осанку. Формы контроля: наблюдение, выполнение практических заданий
8-10.	Акробатические упражнения	Теория: Основы техники безопасности при выполнении акробатики. Практика: Группировка, перекаты. Седы (ноги врозь, на пятках). Равновесие на одной ноге. Комбинации в образных действиях («как котенок», «как юла»). Формы контроля: наблюдение, выполнение практических заданий, страховка.
11-14.	Игровые комплексы и полоса препятствий	Теория: Правила прохождения полосы препятствий. Практика: Комплексное применение навыков: равновесие, перекаты, прыжки, упоры. Эстафеты и игры с использованием гимнастических элементов. Формы контроля: наблюдение, педагогический контроль.
4 Раздел «Игротанцы и танцевально-ритмическая гимнастика» (19 часов)		
1-2.	Хореографические упражнения у опоры	Теория: Знакомство с танцевальными позициями рук и ног (1-я, 2-я, 3-я). Практика: Полуприседы (плие), подъемы на носки у опоры. Выставление ноги на носок. Плавные движения руками. Формы контроля: наблюдение, выполнение практических заданий
3-5.	Танцевальные шаги	Теория: Техника выполнения различных шагов. Практика: Шаг с носка, приставной, скрестный, переменный, русский хороводный шаги. Шаги с подскоком. Прыжки с ноги на ногу. Формы контроля: наблюдение, выполнение

		практических заданий
6-9.	Разучивание ритмических танцев	Теория: Особенности характера каждого танца. Практика: Разучивание и отработка танцев: «Большая стирка», «Танец сидя», «Воробышная дискотека», «Ну, погоди!». Работа над синхронностью и выразительностью. Формы контроля: наблюдение, выполнение практических заданий
10-14.	Разучивание бальных и народных танцев	Теория: Знакомство с основами бального (полька) и народного танца. Практика: Разучивание и отработка танцев: «Варувару», полька «Старый Жук», «Матушка-Россия». Работа в парах и группах. Формы контроля: наблюдение, выполнение практических заданий
15-19.	Танцевальные композиции и итоговый номер	Теория: Понятие о танцевальной композиции. Практика: Разучивание композиций «Часики», «Карусельные лошадки», «Упражнение с платочками». Постановка итогового танцевального номера для показа. Репетиции. Формы контроля: наблюдение, выполнение практических заданий, педагогический контроль.

5 Раздел «Игропластика и креативная гимнастика» (3 часов)

1.	Развитие гибкости и силы в игровой форме	Теория: Обучение правильному выполнению упражнений на растяжку. Практика: Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых действиях («змейка», «кошечка», «мостик»). Комплексы упражнений. Формы контроля: наблюдение, выполнение практических заданий.
2.	Музыкально-творческие игры	Теория: Развитие фантазии и творческого мышления. Практика: Игры «Море волнуется», «Ай да я!», «Создай образ». Импровизация под разную музыку. Формы контроля: наблюдение, выполнение практических заданий
3.	Творческие задания и выставки	Теория: Умение выражать эмоции через движение. Практика: Специальные задания «Художественная галерея», «Выставка картин», где дети изображают «ожившие» картины. Формы контроля: наблюдение, выполнение практических заданий

6 Раздел «Игры-путешествия» (6 часов)

1-6.	Игры-путешествия	Теория: Погружение в игровой сюжет.
------	-------------------------	--

		<p>Практика: Проведение игр-путешествий «Времена года», «На лесной опушке», «В мире музыки и танца», объединяющих все изученные виды деятельности.</p> <p>Формы контроля: наблюдение, выполнение практических заданий</p>
--	--	---

7 Раздел «Пальчиковая гимнастика и самомассаж» (3 часа)

1.	Весёлые пальчики	<p>Теория: Значение пальчиковой гимнастики.</p> <p>Практика: Поочередное сгибание и разгибание пальцев, круговые движения, «сцепления», игры-потешки.</p> <p>Формы контроля: наблюдение, выполнение практических заданий</p>
2.	Пальчиковые истории и фигурки	<p>Теория: Развитие мелкой моторики и речи.</p> <p>Практика: Выполнение фигурок из пальцев. Упражнения с речитативом. Создание небольших пальчиковых сценок.</p> <p>Формы контроля: наблюдение, выполнение практических заданий</p>
3.	Игровой самомассаж	<p>Теория: Ознакомление с основами самомассажа.</p> <p>Практика: Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме («рисование» дождика, солнышка на спинке).</p> <p>Формы контроля: наблюдение, выполнение практических заданий</p>

8 Раздел «Музыкально-подвижные игры» (4 часа)

1.	Игры на внимание и реакцию	<p>Теория: Правила игр.</p> <p>Практика: Проведение игр: «Карлики и великаны», «Найди свое место», «Мы — веселые ребята».</p> <p>Формы контроля: наблюдение, выполнение практических заданий</p>
2.	Сюжетно-ролевые игры	<p>Теория: Распределение ролей.</p> <p>Практика: Проведение игр: «Два Мороза», «Птица без гнезда», «Космонавты», «Усни-трава».</p> <p>Формы контроля: наблюдение, выполнение практических заданий</p>
3.	Игры с использованием ритмики и строя	<p>Теория: Совмещение игровых и учебных задач.</p> <p>Практика: Проведение игр: «Автомобили», «Поезд», «Конники-спортсмены», «Музыкальные стулья».</p> <p>Формы контроля: наблюдение.</p>
4.	Итоговый игровой калейдоскоп	<p>Теория: Закрепление правил любимых игр.</p> <p>Практика: Проведение игр по выбору детей. Эстафеты.</p> <p>Формы контроля: наблюдение, выполнение</p>

		практических заданий
9 Раздел «Итоговое открытое занятие» (1 часа)		
1.	Показательное выступление	<p>Теория: Подготовка к выступлению.</p> <p>Практика: Демонстрация родителям или другим группам лучших танцевальных композиций, ритмических танцев и игр, разученных за год. Награждение. Сравнительный анализ входной и итоговой диагностики.</p> <p>Формы контроля: наблюдение, педагогический контроль.</p>

Планируемые результаты конкретного года обучения

Планируемый результат – положительная динамика показателей развития двигательной сферы обучающихся, желание заниматься танцами, сформированность следующих знаний, умений и навыков:

Для обучающихся 4-5 лет:

Личностные результаты:

- сформированы социально-значимые личностные качества: самостоятельность, активность, и ответственность, коммуникативные способности;
- сформировано ценностное отношение к физической культуре, потребность в занятиях, физическом самосовершенствовании.

Метапредметные результаты:

- сформированы социально значимые личностные качества - самостоятельность, активность и ответственность. коммуникативные способности;
- сформированы навыки выполнения простейших заданий по креативной гимнастике.

Предметные результаты:

- знают о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики;
- умеют выполнять простейшие построения и перестроения;
- умеют исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку;
- умеют ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок.

Обучающиеся 4-5 лет

Октябрь	1-2	<p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> построение в колонну, шеренгу по команде ходьба на носках («кошечка») и высоким подниманием колена («цапля»). <p><i>Игроритмика:</i> хлопки в такт музыки.</p> <p><i>Построение в круг.</i></p>	<p><i>Танцевальные шаги:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Приставной и скрестный шаг в сторону. <p><i>Общеразвивающие упражнения без предмета:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> основные упражнения прямыми («Буратино») и согнутыми руками (за голову, к плечам, на пояс) <p><i>Ритмический танец «Полька – хлопушка»</i></p> <p><i>Музыкально – подвижная игра «Найди свое место»</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц:</i></p> <p>Потряхивание кистями рук и предплечьями в положении сидя и стоя.</p>	Ориентиры
Октябрь	3-4	<p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Строевые упражнения: передвижение в обход, шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). <p><i>Игроритмика:</i> хлопки в такт музыки (перкуссия)</p> <p><i>Построение врасыпную.</i></p>	<p><i>Общеразвивающие упражнения без предмета:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловища и головой. <p><i>Хореографические упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. <p><i>Танцевальные шаги:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> приставной и скрестный шаг в сторону. <p><i>Ритмический танец:</i> «Полька</p>	<p><i>Игровой самомассаж:</i> поглаживание рук и ног в образно-игровой форме.</p> <p><i>Игровой страпчинг:</i> «Велосипед», «Морская звезда», «Орешек», «Змея»</p>	Гимнастические коврики

			<p>хлопушка».</p> <p><i>Акробатические упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> группировка, сед ноги врозь, сед на пятках. <p><i>Танец «Матушка – Россия»</i></p>		
Октябрь	5-6	<p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> передвижение в обход шагом и бегом. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). <p><i>Перестроение</i> из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога</p> <p><i>Игроритмика:</i> шаги на каждый счет и через счет.</p>	<p><i>Общеразвивающие упражнения без предмета</i> под музыку.</p> <ul style="list-style-type: none"> стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. основные движения туловища и головой. сочетание упоров с движениями ногами <p><i>Хореографические упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. <p><i>Танцевальные шаги:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> приставной и скрестный шаг в сторону. <p><i>Танец «Матушка – Россия»</i></p> <p><i>Музыкально-подвижная игра «Космонавты»</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные:</i> раскачивание руками из разных исходных положений</p>	Ориентиры
Октябрь	7-8	<p><i>Игроритмика:</i> ходьба сидя на стуле;</p> <ul style="list-style-type: none"> хлопки в такт музыки. <p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> передвижение в обход шагом и бегом. 	<p><i>Общеразвивающие упражнения без предмета:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. основные движения туловища 	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки:</i> раскачивание руками из разных исходных положений;</p> <p><i>Упражнение на осанку:</i> в стойке руки за спину с захватом локтей,</p>	Гимнастические коврики

		<ul style="list-style-type: none"> повороты переступанием. <p><i>Перестроение</i> из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога</p>	<p>и головой.</p> <ul style="list-style-type: none"> сочетание упоров с движениями ногами <p><i>Танцевальные шаги:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> приставной и скрестный шаг в сторону. <p><i>Танец «Матушка – Россия»</i> <i>Танцевально-ритмическая гимнастика: «Часики»</i></p>	наклоны, повороты туловища в седе на стуле и стоя ноги врозь	
Ноябрь	9	<p><i>Строевые упражнения:</i> построение в шеренгу, круг.</p> <p><i>Повороты</i> переступанием по распоряжению.</p> <p><i>Перестроение</i> из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога.</p> <p><i>Игроритмика:</i> шаги на каждый счет и через счет.</p>	<p><i>Обще развивающие упражнения без предмета:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. основные движения туловища и головой. сочетание упоров с движениями ногами <p><i>Танцевальные шаги:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> приставной и скрестный шаг в сторону. <p><i>Танец «Матушка – Россия»</i> <i>Танцевально-ритмическая гимнастика: «Часики»</i></p>	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки:</i> раскачивание руками из разных исходных положений;</p> <p><i>Упражнение на осанку:</i> в стойке руки за спину с захватом локтей, наклоны, повороты туловища в седе на стуле и стоя ноги врозь</p>	Гимнастические коврики

Ноябрь	10	Сюжетное занятие «Космическое путешествие на марс» <ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в шеренгу 2. Выполнение комплекса – зарядки «Проверь себя» 3. Общеразвивающие упражнения 4. Упражнения игропластики: « Велосипед», «Морская звезда», «Орешек», «Змея». 5. Игра «Парашютисты» 6. Танец «Матушка – Россия» 			
Ноябрь	11-12	<p><i>Строевые упражнения:</i> построение в шеренгу</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Повороты</i> переступанием по распоряжению <p><i>Игроритмика:</i> на первый счет – хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза.</p>	<p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> «Часики» • <i>Ритмический танец:</i> «Старый жук». • <i>Музыкально-подвижная игра «Поезд».</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Пальчиковая гимнастика</i> поочередное сгибание и разгибание пальцев рук. • <i>Игровой стрейчинг:</i> «Деревце», «Звезда», «Вафелька», «Колобок», «Кошечка». 	Гимнастические коврики
Ноябрь	13-14	<p><i>Строевые упражнения:</i> построение в шеренгу.</p> <p><i>Повороты</i> переступание по распоряжению в образно-двигательных действиях.</p> <p><i>Игроритмика:</i> на первый счет – притоп, на второй, третий, четвертый – пауза.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ритмический танец:</i> «Старый жук». <p><i>Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики»</i></p> <p><i>Музыкально-подвижная игра «Поезд».</i></p> <p><i>Игропластика:</i> упражнения для развития гибкости: наклоны вперед, группировка, прогибание.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Игровой самомассаж</i> 	Гимнастические коврики
Ноябрь	15-16	<p><i>Строевые упражнения:</i> построение в шеренгу.</p> <p><i>Повороты</i> переступание по распоряжению в образно-двигательных действиях.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ритмический танец:</i> «Старый жук». • <i>Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки»</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Упражнения на укрепление осанки:</i> стойка руки за спину наклоны, повороты туловища, приседы. 	Гимнастические коврики

		<p><i>Перестроение в круг.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Игроритмика:</i> на первый счет – хлопок, на второй, третий, четвертый счет – пауза; на пятый счет – притоп, на шестой, седьмой, восьмой счет – пауза. 	<p><i>Музыкально-подвижная игра «Поезд».</i></p> <p><i>Игропластика:</i> упражнения для развития гибкости: наклоны вперед, группировка, прогибание.</p> <p><i>Пальчиковая гимнастика:</i> выставление одного, двух и т.д. пальцев. Работа одним пальцем, другие в кулак. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны («оса»).</p>		
Декабрь	17-18	<p><i>Строевые упражнения:</i> перестроение в шеренгу и колонну.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Музыкально-подвижная игра «Конники-спортсмены».</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ритмический танец:</i> «Автостоп». Танцевальные шаги: сочетание приставных и скрестных шагов в сторону. • <i>Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки».</i> • <i>Пальчиковая гимнастика:</i> выставление одного, двух и т.д. пальцев. Работа одним пальцем, другие в кулак. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны («оса»). 	<p><i>Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки:</i> контрастные движения руками и напряжение и расслабление.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Игровой страпчинг:</i> «Домик», «Звезда», «Самолет», «Вафелька», «Цветочек», Коробочка», «Лисичка», «Черепашка». 	<ul style="list-style-type: none"> • Стульчики • Гимнастические коврики
Декабрь	19-20	<p><i>Строевые упражнения:</i> бег по кругу и ориентирам («змейкой»).</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Музыкально-подвижная игра «Конники-спортсмены».</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ритмический танец:</i> «Автостоп». • <i>Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки», «Часики».</i> • <i>Танцевальные шаги:</i> сочетание приставных и скрестных шагов в сторону. 	<p><i>Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки:</i> контрастные движения руками и напряжение и расслабление.</p> <p><i>Игровой страпчинг:</i> «Домик», «Звезда», «Самолет», «Вафелька», «Цветочек», Коробочка», «Лисичка», «Черепашка».</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Стульчики • Гимнастические коврики

			<ul style="list-style-type: none"> Пальчиковая гимнастика: выставление одного, двух и т.д. пальцев. Работа одним пальцем, другие в кулак. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны («оса») 		
Декабрь	21	<p><i>Строевые упражнения:</i> бег по кругу и ориентирам («змейкой»).</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Музыкально-подвижная игра</i> «Конники-спортсмены». 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Ритмический танец:</i> «Автостоп». <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Карусельные лошадки», «Часики». <i>Акробатические упражнения:</i> равновесие на одной ноге с опорой и без нее. <i>Игропластика:</i> упражнения на развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»). 	<p><i>Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки:</i> контрастные движения руками и напряжение и расслабление.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Стульчики Гимнастические коврики
Декабрь	22	<p>Сюжет «На выручку карусельных лошадок».</p> <ol style="list-style-type: none"> Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Карусельные лошадки». Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «На крутом бережку» Упражнение танцевально-ритмической гимнастики «Песня Муренки» Танец «Автостоп» Фрагмент аутогенной тренировки Игра «Конники-спортсмены», «Лошадки» 			
Декабрь	23-24	<p><i>Строевые упражнения:</i> построение в кругу.</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Игроритмика:</i> на каждый счет занимающиеся по очереди 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Танцевальные шаги:</i> мягкий высокий шаг на носках; поворот на 360 градусов на шагах. <i>Хореографические</i> 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Музыкально-подвижная игра</i> «Найди предмет». <i>Игровой стрейчинг:</i> «Домик», 	Гимнастические коврики

		поднимают руки вперед, затем так же опускают вниз.	упражнения: полуприседы, стоя боком. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках. • <i>Танцевально-ритмическая гимнастика:</i> «Песня Короля»	«Звезда», «Самолет», «Вафелька», «Цветочек», «Коробочка», «Лисичка», «Черепашка».	
Январь	25-26	<i>Строевые упражнения:</i> построение в круг. • <i>Игроритмика:</i> на каждый счет занимающиеся по очереди хлопают в ладоши.	• <i>Танцевальные шаги:</i> мягкий высокий шаг на носках; поворот на 360 градусов на шагах. • <i>Хореографические упражнения:</i> полуприседы, стоя боком. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо (налево), переступая на носках. • <i>Танцевально-ритмическая гимнастика:</i> «Песня Короля». • <i>Игропластика:</i> упражнения на развитие мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях: «змей», «велосипед».	<i>Музыкально-подвижная игра:</i> «Найди предмет».	Гимнастические коврики
Январь	27-28	<i>Строевые упражнения:</i> передвижение шагом и бегом. Построение в круг. • <i>Игроритмика:</i> на каждый счет занимающиеся по очереди хлопают в ладоши.	• <i>Ритмический танец:</i> «Большая стирка». • <i>Танцевально-ритмическая гимнастика:</i> «Песня Короля». • <i>Музыкально-подвижная игра:</i> «Музыкальные стулья».	<i>Игровой самомассаж:</i> поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для кистей и пальцев. • <i>Игровой страпчинг:</i> «Веточка», «Звезда», «Солнечные лучики», «Слоник», «Смешной Клоун», «Коробочка», «Черепашка»	• Стульчики • Гимнастические коврики

Январь	29-30	<p><i>Строевые упражнения:</i> передвижение шагом и бегом. Построение в круг.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Игроритмика:</i> на воспроизведение динамики звука. Увеличение круга – усиление звука. Уменьшение круга – уменьшение звука. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ритмический танец:</i> «Большая стирка». • <i>Танцевально-ритмическая гимнастика:</i> «Часики». • <i>Музыкально-подвижная игра:</i> «Музыкальные стулья». • <i>Игровой самомассаж:</i> поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для кистей и пальцев. 	<p><i>Упражнения на расслабление мышиц, дыхательные:</i> имитационные, образные упражнения на дыхание в положении лежа. На четыре счета – вдох, на четыре счета – выдох.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Стульчики • Гимнастические коврики
Январь	31-32	<p><i>Строевые упражнения:</i> построение в шеренгу.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Игроритмика:</i> выполнение различных простых движений руками в различном темпе. На четыре счета – опустить руки вниз, построение врассыпную. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Хореографические упражнения:</i> руки в подготовительной, первой, вторая и третьей позиции. • <i>Танцевальные шаги:</i> комбинация на изученных танцевальных шагах. Построение в круг. • <i>Танцевально-ритмическая гимнастика:</i> «Воробышная дискотека». • <i>Музыкально-подвижная игра</i> «Музыкальные стулья». 	<p><i>Игропластика:</i> упражнения на развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Стульчики • Гимнастические коврики

Февраль	33-34	<p><i>Строевые упражнения:</i> построение в шеренгу, сцепление за руки.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Игроритмика:</i> выполнение простых движений руками в различном темпе. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробышья дискотека».</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Музыкально-подвижная игра «Автомобили».</i> • <i>Игропластика:</i> упражнения на развитие мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»). 	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные:</i> имитационно-образные упражнения на дыхание: в положении сидя, в положении лежа. На четыре счета – вдох, на четыре счета – выдох.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Стульчики • Гимнастические коврики
Февраль	35-36	<p><i>Строевые упражнения:</i> построение в шеренгу, сцепление за руки.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Игроритмика:</i> выполнение простых движений руками в различном темпе. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробышья дискотека».</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Музыкально-подвижная игра «Автомобили».</i> • <i>Игропластика:</i> упражнения для развития мышечной силы в заданиях «Игра по станциям». 	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные:</i> имитационно-образные упражнения на дыхание: в положении сидя, в положении лежа. На четыре счета – вдох, на четыре счета – выдох.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Стульчики Гимнастические коврики
Февраль	37	<p><i>Строевые упражнения:</i> построение в шеренгу, сцепление за руки.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Игроритмика:</i> выполнение простых движений руками в различном темпе. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробышья дискотека».</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Музыкально-подвижная игра «Автомобили».</i> • <i>Игропластика:</i> упражнения для развития мышечной силы в заданиях «Игра по станциям». 	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные:</i> имитационно-образные упражнения на дыхание: в положении сидя, в положении лежа. На четыре счета – вдох, на четыре счета – выдох.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Стульчики • Гимнастические коврики

Февраль	38	<p>Сюжет «Путешествие в Кукляндию».</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Автомобили» 2. Танцевально – ритмическая гимнастика «Часики» 3. ОРУ «Лукоморье» 4. Танец «Большая стирка» 5. Танцевально – ритмическая гимнастика «Песня Короля» 6. Игра «Музыкальные стулья» 		
Февраль	39-40	<p><i>Строевые упражнения:</i> построение врассыпную.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения без предмета:</i> сочетание упоров с движениями ногами (упор присев, упор сидя, упор стоя на коленях, упор лежа).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Акробатические упражнения:</i> группировка в положении сидя, лежа. <ul style="list-style-type: none"> • <i>Танцевальные шаги:</i> прыжки с ноги на ногу, другую сгибая назад, тоже с поворотом на 360 градусов. • <i>Ритмический танец:</i> «Большая прогулка». • <i>Музыкально-подвижная игра «Воробышки».</i> • <i>Пальчиковая гимнастика:</i> соединение большого с другими пальчиками, касание пальцев одной и другой рук (пальчики «здороваются»). Сцепление пальцев («цепочка»). 	<p><i>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки:</i> стойка руки за спину с захватом локтей, стойка руки за спину наклоны, повороты туловища, приседы.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Обручи • Гимнастические коврики

Март 41-42	<p><i>Строевые упражнения:</i> построение в шеренгу, сцепление за руки.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Игроритмика:</i> выполнение простых движений руками в различном темпе. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ритмический танец:</i> «Большая прогулка». • <i>Акробатические упражнения:</i> комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях, группировка в положении сидя, лежа. Из упора присев переход в положение лежа на спине – группировка – перекаты вперед – назад – перекатом вперед сед в группировке – сед ноги врозь широко. • <i>Танцевально-ритмическая гимнастика:</i> «Воробышковая дискотека». • <i>Музыкально-подвижная игра:</i> «Воробышки». • <i>Пальчиковая гимнастика:</i> соединение большого с другими пальчиками, касание пальцев одной и другой рук (пальчики «здороваются»). Сцепление пальцев («цепочка») 	<p><i>Игровой самомассаж:</i> поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. Для ступни и пальцев ног. Выполняется руками сначала самомассаж на одной ноге, затем на другой ноге.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Игровой стретчинг:</i> «Морская звезда», «Смешной клоун», «Цветок», «Змея», «Жучок». 	<ul style="list-style-type: none"> • Стульчики • Гимнастические коврики
----------------------	---	--	---	---

Март 43-44	<p><i>Строевые упражнения:</i> построение в колонну, шеренгу, круг.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Игроритмика:</i> выполнение простейших движений руками в различном темпе. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Танцевальные шаги:</i> приставной и скрестный шаг в сторону. Переменный и русский хороводные шаги. Комбинация на изученных шагах. <ul style="list-style-type: none"> • <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i> «Ну, погоди!». • <i>Музыкально-подвижная игра:</i> «Усни трава». • <i>Креативная гимнастика:</i> «Магазин игрушек». 	<p><i>Упражнения на расслабление мыши:</i> имитационно-образные упражнения для расслабления рук в положении лежа на спине.</p> <p>Потряхивание ног в положении лежа на спине.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Стульчики 1 гимнастическая палка • Гимнастические коврики
Март 45-46	<p><i>Строевые упражнения:</i> построение в круг.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Игроритмика:</i> выполнение простых движений руками в различном темпе. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Акробатические упражнения:</i> комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях, группировка в положении сидя, лежа. Из упора присев переход в положение лежа на спине – группировка – перекаты вперед – назад – перекатом вперед сед в группировке – сед ноги врозь широко. <ul style="list-style-type: none"> • <i>Танцевальные шаги:</i> приставной и скрестный шаг в сторону. Переменный и русский хороводные шаги. Комбинация на изученных шагах. <ul style="list-style-type: none"> • <i>Танцевально-ритмическая гимнастика:</i> «Ну, погоди!». • <i>Креативная гимнастика:</i> «Выставка картин». 	<p><i>Упражнения на расслабление мыши:</i> имитационно-образные упражнения для расслабления рук в положении лежа на спине.</p> <p>Потряхивание ног в положении лежа на спине.</p>	<p>Гимнастические коврики</p>

Март	47	<p><i>Строевые упражнения:</i> построение в круг.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Игроритмика:</i> выполнение простейших движений руками в различном темпе. • <i>Танцевальные шаги:</i> комбинация на изученных танцевальных шагах. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Хореографические упражнения</i> из пройденных элементов. • <i>Танцевально-ритмическая гимнастика:</i> «Часики», «Карусельные лошадки», «Песня Короля», «Воробышная дискотека», «Ну, погоди!». • <i>Креативная гимнастика</i> «Выставка картин». • <i>Музыкально-подвижная игра</i> «Птица без гнезда». 	<p><i>Упражнения на расслабление мышц:</i> имитационно-образные упражнения для расслабления рук в положении лежа на спине.</p> <p>Потряхивание ног в положении лежа на спине.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Стульчики • Гимнастические коврики
Март	48	<p>Сюжет «Лесные приключения».</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Игра « Найди свое место» 2.Танец «Большая прогулка» 3. ОРУ 4.Игра «День – ночь» 5. Танцевально – ритмическая гимнастика «Воробышная дискотека» 6.Игра «Усни – трава» 			
Апрель	49-50	<p><i>Строевые упражнения:</i> построение в круг.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Игроритмика:</i> выполнение простейших движений руками в различном темпе. • <i>Танцевальные шаги:</i> комбинация на изученных танцевальных шагах. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Акробатические упражнения:</i> равновесие на одной ноге с опорой и без нее. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. • <i>Танцевально – ритмическая гимнастика:</i> «Сосулька». • <i>Музыкально – подвижная игра:</i> «Птица без гнезда». 	<p><i>Упражнения на расслабление мышц:</i> дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Обручи • Гимнастические коврики

Апрель	51-52	<p><i>Строевые упражнения:</i> Построение в шеренгу <i>Музыкально-подвижная игра</i> на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, круг.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ритмический танец</i>: «Варувару». • <i>Танцевально-ритмическая гимнастика</i>. Повторить весть комплекс упражнений: «Часики», Карусельные лошадки», «Песня Короля», «Воробьиная дискотека», «Ну, погоди!», Сосулька», Упражнение с платочками». • <i>Игропластика</i>. Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных и игровых двигательных действиях и заданиях (для мышц брюшного пресса – лежа на спине, сгибание и разгибание ног – «велосипед»), «Игра по станциям». 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Игровой самомассаж</i> Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно – игровой форме. 	Гимнастические коврики
Апрель	53-54	<p><i>Строевые упражнения:</i> построение в две шеренги напротив друг друга. <i>Игроритмика</i>: выполнение простейших движений руками в различном темпе</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Хореографические упражнения</i>: упражнения из простейших элементов. <ul style="list-style-type: none"> • <i>Общеразвивающие упражнения с платочком</i>: взмахи платочком вверх правой и левой рукой; передача платочка из руки в руку на полуприседе; наклоны вправо, влево – платочек над головой; поворот переступанием – платочек впереди. • <i>Танцевально-ритмическая гимнастика «Упражнение с платочком»</i>. • <i>Ритмический танец</i>: «Варувару». 	<p><i>Пальчиковая гимнастика</i>: упражнения пальчиками с речитативом. На поочередное сгибание и разгибание пальцев в кулак.</p>	Гимнастические коврики

			вару». <ul style="list-style-type: none"> <i>Акробатические упражнения:</i> равновесие на одной ноге с опорой и без нее. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. 		
Апрель	55	<i>Строевые упражнения:</i> музыкально-подвижная игра на закрепление навыка построения в колонну, шеренгу, построение в круг	<ul style="list-style-type: none"> <i>Ритмический танец:</i> «Матушка Россия», «Полька – Хлопушка» <i>Танцевально-ритмическая гимнастика.</i> Повторить весть комплекс упражнений: «Часики», Карусельные лошадки», «Песня Короля», «Воробышная дискотека», «Ну, погоди!», Сосулька» <i>Креативная гимнастика.</i> Музыкально-творческая игра «Ай, да Я!». 	<i>Упражнения на расслабление мыши:</i> имитационно-образные упражнения для расслабления рук в положении лежа на спине. <ul style="list-style-type: none"> <i>Игровой стретчинг:</i> «Морская звезда», «Смешной клоун», «Самолет», «Гора», «Жучок». 	Гимнастические коврики
Апрель	56	Сюжет «В мире музыки и танца» Вход в зал. Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по два. 1. Танец «Большая прогулка» 2. Разминка «Я танцую» (импровизация на изученных танцевальных движениях) 3. Танец «Вару – вару» 4. Танец «Полька» 5. Танец «Матушка – Россия»			

Методические и оценочные материалы

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы спортивно-физкультурной направленности «Фитнес-Данс» педагогом проводится оценка индивидуального развития детей в рамках педагогической диагностики.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения задачи индивидуализации образования и оптимизации работы с детьми. Достижения ребенка должны рассматриваться педагогом с позиции той деятельности, которую он осуществляет совместно с детьми.

Формой подведения итогов реализации Программы являются:

- педагогический мониторинг показателей развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детей;

Основным методом мониторинга является педагогическое наблюдение.

- наблюдение и фиксация изменений в характере занятий обучающихся в свободное время (танцуют самостоятельно, включают танцевальные композиции в сюжеты игр, организуют обучение танцам в группе, и т.д.);

участие в мероприятиях:

-выступления на детских праздниках перед сверстниками, обучающимися другого возраста, родителями,

- презентация итогов работы (итоговое занятие).

Фиксация результатов наблюдения производится в «Карте результатов наблюдения». Анализ результатов наблюдения используется педагогом дополнительного образования для возможной коррекции программы, индивидуализации подачи материала.

Результаты мониторинга показателей развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков детей

Предлагаемый мониторинг разработан с целью оценки изменений, проявляющихся в развитии двигательной сферы обучающихся и оценки степени освоения обучающимися танцевальных навыков в ходе реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-Данс». Таблицы мониторинга заполняются в начале (октябрь) и в конце (май) работы объединения дополнительного образования обучающихся. Для каждой возрастной группы представлены разные таблицы, содержащие критерии, связанные с возрастными особенностями группы и обусловленные требованиями к результатам освоения дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-Данс».

Основной метод диагностики – наблюдение. Технология работы с таблицами проста и включает два этапа.

Этап 1. Напротив фамилии и имени каждого обучающегося проставляются баллы в каждой ячейке указанного параметра, по которому затем считается итоговый показатель по каждому обучающемуся (среднее значение можно получить, если все баллы сложить (по строке) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для проведения учета индивидуальных достижений каждого обучающегося в развитии двигательной сферы и освоении танцевальных навыков.

Этап 2. Когда все обучающиеся прошли диагностику, подсчитывается итоговый показатель по группе (среднее значение можно получить, если все баллы сложить (по столбцу) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для описания общегрупповых тенденций развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков обучающихся.

Двухступенчатая система мониторинга позволяет оперативно выделять обучающихся, имеющих трудности в освоении того или иного навыка для того, чтобы предложить обучающемуся индивидуальную дифференциированную помощь, а так же определять трудности освоения различных танцевальных навыков в каждой конкретной группе.

Нормативными вариантами развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков можно считать средние значения по каждому обучающемуся или общегрупповому параметру больше 3,8. Эти же параметры в интервале средних значений от 2,3 до 3,7 можно считать показателями наличия проблем в развитии двигательной сферы и освоении танцевальных навыков обучающимися.

Оценка уровня развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков обучающихся:

- 1 балл – обучающийся не демонстрирует указанный навык;
- 2 балла – допускает грубые ошибки по указанному критерию, не заинтересован в качественном выполнении задания;
- 3 балла – демонстрирует частично усвоенный навык с ошибками, нуждается в помощи взрослого (педагога?);
- 4 балла – демонстрирует усвоенный навык с незначительными подсказками со стороны взрослого (педагога?);
- 5 баллов – обучающийся имеет полностью усвоенный навык, выполняет все задания без посторонней помощи, заинтересован в конечном результате.

Форма фиксации образовательных результатов и качество освоения дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Фитнес-Данс»

Обучающиеся 4-5 лет

№ п/п	Фамилия, имя	Построения и перестроения в шеренгу, круг (ориентировка в пространстве)		Упражнения танцевально- ритмической гимнастики		Комплексы упражнений под музыку		Упражнения по игровому стretчингу		Ритмические танцы (хлопки и топанье, ходьба в такт музыки)		Ритмично двигаться в различных музыкальных темпах		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май
Итоговый показатель по группе (среднее значение)															

Информационные источники

Список рекомендуемой литературы для педагога:

1. Буренина А.И., Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста) – СПб.: ЛОИРО, 2000.
2. Зарецкая Н.,В., Роот З. Я. «Танцы в детском саду» Айрис – ПРЕСС, М., 2008.
3. Зарецкая Н.В. «Танцы для детей младшего дошкольного возраста. Пособие для практических работников ДОУ» Айрис – ПРЕСС, М., 2007.
4. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика» Линка – ПРЕСС, М., 2006.
5. Суворова Т.И. ,Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004.
6. Сулим Е.В. «Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет», М., ТЦ СФЕРА, 2014.
7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-данс»: Лечебно-профилактический танец» Детство – ПРЕСС, С-Пб, 2010.
8. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-данс»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб,: «Детство - пресс», 2010

Список рекомендуемой литературы для родителей:

1. Н.В. Васильева "Как вырастить ребенка здоровым и ловким", Айрис-ПРЕСС, М., 2003
2. В.Н. Зимонина "Воспитание ребенка-дошкольника. Расту здоровым", ВЛАДОС, 2004
3. В.А. Доскина "Растем здоровыми", М.: Просвещение, 2002

Интернет - ресурсы для родителей:

Федеральный образовательный портал «Дополнительное образование детей»
<https://dopobr.petersburgedu.ru/>

Сайт для воспитателей детских садов «Дошколёнок.ру» - <http://doshkolnik.ru/jurnal-doshkolnik.html>

Образовательная социальная сеть nsportal.ru - <https://nsportal.ru/>

Образовательный портал маам.ру - <https://www.maam.ru/>

Сайт «Открытый урок. Первое сентября»: <https://urok.1sept.ru/>

Академия речи. [Электронный ресурс]. 2023. – URL: <https://akademiarechi.ru/razvitiye-detey/rezinochka>