

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА КРОНШТАДТСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА «ГРАД ЧУДЕС»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ДДТ «Град чудес»

_____ И.Ю. Черникова
«__» _____ 20__ года

Приказ № 243/Д от «01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе
«Детский фитнес»

педагога дополнительного образования
Николаевой Юлии Игоревны

1-го года обучения
(группа № 1)

Санкт-Петербург
2023/2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Детский фитнес».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения–общекультурный.

Цель: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста.

Задачи:

Образовательные:

- формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни;
- расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- оптимизировать рост, развитие и укрепление опорнодвигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия).

Развивающие:

- развитие физических качеств (координации, чувства равновесия, гибкости);
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения;
- развитие мышечной силы, подвижности в суставах (гибкости), выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей, а также мелкой моторики и чувствительности;
- развивать у детей навыки межличностного общения и сотрудничества, продуктивной индивидуальной и коллективной деятельности.

Воспитательные:

- формировать навыки совместной деятельности со сверстниками и взрослыми;
- воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- формировать общую культуру личности ребенка, морально-волевые качества;
- формировать мотивацию личности ребёнка к здоровому образу жизни;

Условия реализации программы

Учебная группа формируется на основе свободного набора. Для обучения принимаются все желающие вне зависимости от способностей и уровня первоначальной подготовки.

Год обучения	Количество часов(академических)	
	В неделю	В год (теор/практ.)
1 год обучения	2	72 (16/56)

На 1 году обучения занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу – групповые. Учащиеся занимаются по 15 человек в группе.

Календарно-тематический план первого года обучения

№	Темы учебных занятий	Теория	Практика	Предполагаемая	Фактическая
1.	Знакомство	0.5	0.5	02.09.	
2.	Вводная диагностика	-	1	05.09.	
3.	Музыкальная грамота	0.5	0.5	09.09.	
4.	Стрейчинг «Домик»	0.5	0.5	12.09.	
5.	Игроритмика «Необыкновенный человек»	0.5	0.5	16.09.	
6.	Кросс, передвижение в пространстве	-	1	19.09.	
7.	Стрейчинг «Ветер»	-	1	23.09.	
8.	Музыкальная грамота	-	1	26.09.	
9.	Классическая - аэробика «Весёлые ритмы»	-	1	30.09.	
10.	Аэробика с мячом	-	1	03.10.	
11.	Оздоровительная гимнастика	-	1	07.10.	
12.	Танцевальная аэробика «Русский bit»	-	1	10.10.	
13.	Логоритмика	-	1	14.10.	
14.	Стрейчинг «Лисичка»	0.5	0.5	17.10.	
15.	Музыкальная грамота	-	1	21.10.	
16.	Классическая - аэробика «Весёлые ритмы»	-	1	24.10.	
17.	Силовые упражнения	-	1	28.10.	
18.	Аэробика с мячом	-	1	31.10.	
19.	Оздоровительная гимнастика	0.5	0.5	07.11.	
20.	Музыкальная грамота	-	1	11.11.	
21.	Танцевальная аэробика «Русский bit»	-	1	14.11.	
22.	Логоритмика	0.5	0.5	18.11.	
23.	Силовые упражнения	-	1	21.11.	
24.	Аэробика с мячом	-	1	25.11.	
25.	Комбинации, импровизации	-	1	28.11.	
26.	Классическая - аэробика «Отважные моряки»	-	1	02.12.	
27.	Постановка танца	-	1	05.12.	
28.	Репетиция	-	1	09.12.	
29.	Постановка танца	-	1	12.12.	
30.	Стрейчинг «Струнка»	0.5	0.5	16.12.	
31.	Открытое занятие	-	1	19.12.	
32.	Основа здорового образа жизни	-	1	23.12.	
33.	Игроритмика «Птички»	-	1	26.12.	
34.	Постановка танца	-	1	30.12.	
35.	Репетиция	0.5	0.5	09.01.	
36.	Музыкальная грамота	-	1	13.01.	
37.	Танцевальная аэробика «Народный mix»	0.5	1	16.01.	
38.	Аэробика с мячом	-	1	20.01.	
39.	Стрейчинг «Собачка»	-	1	23.01.	
40.	Оздоровительная гимнастика	-	1	27.01.	

41.	Музыкальная грамота	-	1	30.01.	
42.	Классическая - аэробика «Отважные моряки»	-	1	03.02.	
43.	Репетиция	-	1	06.02.	
44.	Репетиция	-	1	10.02.	
45.	Логоритмика	-	1	13.02.	
46.	Стрейчинг «Цапля»	-	1	16.02.	
47.	Силовые упражнения	-	1	20.02.	
48.	Аэробика с мячом	-	1	27.02.	
49.	Музыкальная грамота	-	1	01.03.	
50.	Комбинации и импровизации	-	1	05.03.	
51.	Репетиция	-	1	12.03.	
52.	Логоритмика	-	1	15.03.	
53.	Оздоровительная гимнастика	-	1	19.03.	
54.	Основа здорового образа жизни	-	1	22.03.	
55.	Игроритмика «Кошечка»	-	1	26.03.	
56.	Стрейчинг «Сундучок»	0.5	0.5	29.03.	
57.	Танцевальная аэробика «Народный mix»	-	1	02.04.	
58.	Классическая - аэробика «Весёлые ритмы»	-	1	05.04.	
59.	Постановка танца	-	1	09.04.	
60.	Репетиция	0.5	0.5	12.04.	
61.	Силовые упражнения	-	1	16.04.	
62.	Основа здорового образа жизни	-	1	19.04.	
63.	Открытое занятие	-	1	23.04.	
64.	Аэробика с мячом	-	1	26.04.	
65.	Стрейчинг «Лотос»	-	1	30.04.	
66.	Игроритмика «В мире животных»	-	1	03.05.	
67.	Репетиция	-	1	07.05.	
68.	Участие в концерте	-	-	10.05.	
69.	Силовые упражнения	-	1	14.05.	
70.	Репетиция	-	1	17.05.	
71.	Итоговое занятие	0.5	0.5	21.05.	

Содержание программы 1 года обучения

№	Темы учебных занятий	Теория	Практика
72.	Знакомство	Правила безопасности на уроках	-
73.	Вводная диагностика	-	Тестирование на физические возможности
74.	Музыкальная грамота	-	Прослушивание и обсуждение современной музыки
75.	Стрейчинг «Домик»	«Зачем нужна растяжка»	Разогревающие упражнения, игровые упражнения для растяжения
76.	Игроритмика «Необыкновенный человек»	«Что такое игроритмика»	Разогревающие упражнения, подвижные игры
77.	Кросс, передвижение в пространстве	-	Освоение базовой техники кросс.
78.	Стрейчинг «Ветер»	«Для чего нужна	Разогревающие упражнения, игровые

		растяжка»	упражнения для растяжения
79.	Музыкальная грамота	Что такое темп, ритм?	Составление музыкальных рисунков
80.	Классическая - аэробика «Весёлые ритмы»	-	Разминка, разучивание элементов классической аэробики
81.	Аэробика с мячом	-	Разминка, упражнения с мячом
82.	Оздоровительная гимнастика	-	Комплекс упражнений с палками (профилактика нарушения осанки и плоскостопия)
83.	Танцевальная аэробика «Русский bit»	-	Разминка, разучивание элементов танцевальной аэробики
84.	Логоритмика	--	Разминка, разучивание ритмических шагов под детское стихотворение
85.	Стрейчинг «Лисичка»	Для чего нужна техника правильного дыхания	Разогревающие упражнения с выполнением правильного дыхания, упражнения на растяжение
86.	Музыкальная грамота	определение видов музыкального темпа, быстрый, медленный	Прослушивание музыкального темпа. Умение различать быстрый, медленный темп
87.	Классическая - аэробика «Весёлые ритмы»	-	Разминка, разучивание элементов классической аэробики
88.	Силовые упражнения	Формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни	Элементы детского фитнеса. Упражнения для укрепления мышц спины, живота, рук и ног, релаксация
89.	Аэробика с мячом	-	Разминка, различные упражнения с мячом
90.	Игроритмика «Птички»	-	Разминка, подвижные игры
91.	Оздоровительная гимнастика	-	Комплекс упражнений с палками (профилактика нарушения осанки и плоскостопия)
92.	Музыкальная грамота	Взаимосвязь музыкального темпа и темпа движений	Прослушивание музыкального темпа
93.	Танцевальная аэробика «Русский bit»	-	Разминка, разучивание элементов танцевальной аэробики
94.	Логоритмика	-	Разминка, разучивание ритмических шагов под детское стихотворение
95.	Силовые упражнения	-	Силовые упражнения на мышцы живота
96.	Аэробика с мячом	-	Разминка, различные упражнения с мячом
97.	Комбинации, импровизации	-	Укрепление понятия импровизация (свободный танец)
27	Классическая - аэробика «Отважные моряки»	-	Разминка, разучивание элементов классической аэробики
28	Постановка танца	-	Учим новый танец «Раз, два, три, четыре»
29	Репетиция	-	Повторение танцевальных элементов
30	Постановка танца	-	Продолжение разучивания танца «Раз, два, три, четыре»
31	Стрейчинг «Струнка»	Как правильно	Разогревающие упражнения, растяжка,

		выполнять растяжку в паре	работа в паре
32	Открытое занятие	-	-
33	Основа здорового образа жизни	Техника безопасности на занятиях хореографией -	Постановка правильного дыхания во время интенсивных упражнений
34	Игроритмика «Птички»	-	Разогревающие упражнения, подвижные игры
35	Постановка танца	-	Разучивание танца «Маленькие звезды», продолжение разучивания танца «Раз, два, три, четыре»
36	Репетиция	-	Отработка сложных элементов разученного танца
37	Музыкальная грамота	-	Сильные и слабые доли
38	Танцевальная аэробика «Народный mix»	-	Разминка, разучивание элементов танцевальной аэробики
39	Аэробика с мячом	-	Разогревающие упражнения, различные упражнения с мячом
40	Стрейчинг «Собачка»	-	Растяжка у станка
41	Оздоровительная гимнастика	-	Комплекс упражнений с палками (профилактика нарушения осанки и плоскостопия)
42	Музыкальная грамота	-	Специфика телодвижений под различные танцевальные ритмы
43	Классическая - аэробика «Отважные моряки»	-	Разминка, разучивание элементов классической аэробики
44	Репетиция	-	Продолжение разучивания танца «Звезды»
45	Репетиция	-	Исправление ошибок в танцевальной лексике
46	Логоритмика	-	Разминка, разучивание ритмических шагов под детское стихотворение
47	Стрейчинг «Цапля»	-	Разогревающие упражнения, растяжка
48	Силовые упражнения	-	Упражнения на выносливость (различные выпады, подъем ног, стойки)
49	Аэробика с мячом	-	Разогревающие упражнения, различные упражнения с мячом
50	Музыкальная грамота	Вводится понятие «предложение»	Прослушивание музыкальных предложений.
51	Комбинации и импровизации	-	Разучивание танцевального этюда
52	Репетиция	-	Отработка сложных элементов, разучивание танца «Раз, два, три, четыре»
53	Логоритмика	-	Разминка, разучивание ритмических шагов под детское стихотворение
54	Оздоровительная гимнастика	-	Разучиваем колесо (через руки, локти, грудную клетку)
55	Основа здорового образа жизни	Беседы о здоровье «режим нагрузки и отдыха во время и после	Релаксационные упражнения для позвоночника

		занятий»	
56	Игроритмика «Кошечка»	Понятие «Пордебра»	Разогревающие упражнения, подвижные игры
57	Стрейчинг «Сундучок»		Растяжка в парах
58	Танцевальная аэробика «Народный mix»	Беседа о правильности исполнения прыжка с передвижением.	Разминка, разучивание элементов танцевальной аэробики
59	Классическая - аэробика «Весёлые ритмы»	-	Разминка, разучивание элементов классической аэробики
60	Постановка танца	-	Постановка позиций рук
61	Репетиция	-	Отработка сложных элементов «Раз, два, три, четыре», «Звезды»
62	Силовые упражнения	-	Различный шаг, интенсивный бег с паузами
63	Основа здорового образа жизни	Значение «разминка»	Освоение дыхательных упражнений в процессе подготовки к занятиям.
64	Открытое занятие	-	-
65	Аэробика с мячом	-	Разогревающие упражнения, различные упражнения с мячом
66	Стрейчинг «Лотос»	-	Растяжка с правильным выполнением дыхания
67	Игроритмика «В мире животных»	-	Разминка, подвижные игры
68	Репетиция	Беседа «Эмоции на сцене»	Репетиция на сцене
69	Участие в концерте	-	-
70	Силовые упражнения	-	Интенсивный бег, прыжковые комбинации.
71	Репетиция	-	Отработка танцевальных номеров
72	Итоговое занятие	Педагогическая диагностика, отзывы педагогов и родителей, пожелания на следующий год	Адажио на середине, танцевальные номера.

Ожидаемые результаты: в результате освоения программы 1 года обучения учащиеся должны овладеть коммуникативным навыком, осознать свою значимость в коллективе, должны

- выполнять несложные связки ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стрейчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).
- сочетать двигательные упражнения с дыханием;
- осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стрейчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- владеть танцевальными комбинациями и упражнениями;
- знать связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле;

- владеть техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развить координации движений рук и ног, быстрота реакции.

Содержание программы

1. Вводно-диагностический

Формирование групп. Диагностика. Инструктаж. Вводное занятие. Тестирование на физические возможности. Краткий курс введения в программу

Теория: производится набор учащихся первого года обучения (на условиях набора в группы) и формирование новых групп. Диагностика проводится в начале учебного года и по итогам каждого полугодия. Ознакомление педагога с каждым учащимся. Проверка физических качеств, путем тестирования на гибкость, музыкальность и танцевальные способности. Проводится ознакомительная беседа на текущий год обучения, об истории танца, его развитии, видах. Определяются задачи для первоначального этапа занятий танцами. Объясняется специфика занятий в группе. Инструктаж по технике безопасности проводится на первых занятиях каждого полугодия.

2. Классическая - аэробика

Это некий 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 рук, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера. Овладения и освоение техникой составления связок и комбинаций; указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в аэробике.

- «Весёлые ритмы»

Объяснение, показ под музыку и без музыки: марш, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, махи ногами; Разминка под музыку «Барбарики»; Разучивание ритмической композиции «Веселые ритмы» под музыку «harris __ford_vs_gordon__doyle_feat_lisah_das_geht_boom_shag_ragga_radio_edit» (zvukoff.ru); Стрейчинг: упражнения для гибкости спины. Релаксация и самомассаж. Под звуки природы *Zvuki_prirody-Ruchej_Muzyka_dlya_Relaksacii*.

- «Отважные моряки»

Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба, подскоки, махи руками и ногами из разных положений; Разминка под музыку «Барбарики»; Разучивание ритмической композиции «Отважные моряки» под музыку «Яблочко»;

Стрейчинг: упражнения для мышц боковой части туловища; Релаксация и самомассаж: [Zvuki_Prirody_Muzyka_Morya](#).

3. 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.

- «Русский bit».

Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; плавные движения рук, движения русского народного танца. Разминка под музыку «Барбарики»; Разучивание ритмической композиции «Русский bit» «Orkestr-narodnyhinstrumentov-Russkaya-bystraya-kadriil_(mp3keks.com)»;

Стрейчинг: медленное круг. движ. головой; растягивание внутренних мышц бедра под музыку [Orkestr-narodnyh-instrumentov-Berezka\(mp3keks.com\)](#); Релаксация и самомассаж под звуки природы [Zvuki_prirodyRuchej_Muzyka_dlya_Relaksacii](#).

- «Народный mix»

Объяснение, показ под музыку и без музыки: основные шаги русского народного танца; Разминка под музыку «Барбарики»; Разучивание ритмической композиции «Танцевальный mix» под музыку;

Стрейчинг: упражнения для растягивания мышц спины и боковой части туловища; Релаксация и самомассаж под музыку «Sacred Earth Muzyka dlya nastoyaschego rasslableniya Yogi (mp3top100.net)».

4. Игроритмика

Комплекс упражнений «Котятки». Форма занятия – аэробика.

1. Разминка. Построение в шеренгу. Ходьба в колонне на носках руки в стороны, на пятках руки на пояс, подскоки перекатом с пятки на носок руки произвольно. Бег в колонне с поворотом, прыжками (по сигналу), ОРУ. (Под музыку)

2. Основная часть. Комплекс упражнений «Котятки»: (Имитируем движения потягивающихся котят)

1) «Потягивания» И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки вверх. Выполнение: наклон назад, вперед, вниз, руки в замке, и.п. Повторить:4-6 раз.

2) «Передние лапки в стороны» И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе. Выполнение: поочерёдные наклоны в стороны с выведением руки через голову и.п. повторить 4-6 раз.

3) «Задние лапки в стороны» И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе. Выполнение: поочерёдное поднимание ног в стороны. Повторить: 4-6 раз.

4) «Пробуждение» И.п.: на коврик, стоя на коленях и вытянутых руках, выполнение: прогиб в спине на выдохе, вдох округляя спину и.п. Повторить: 4-6 раз

5) «Виляем хвостиком» И.п.: на коврик, стоя на коленях и вытянутых руках, прогнуться в спине. Выполнение: виляние ягодицами в стороны. Повторить: 4-6 раз. 6)

«Пробежка котят» И.п.: в упоре на руки и согнутые в коленях ноги, бег врассыпную (можно с воспроизведением звуков мяуканья). 30-40 сек.

Комплекс упражнений «Зимние зверюшки». Форма занятия – аэробика.

1. Разминка. Построение в шеренгу. Вдохи и выдохи разводя руки вверх в сторону. Наклоны в сторону, наклоны вперед. Бег по кругу 1 мин. (Под музыку)

2. Основная часть. Комплекс упражнений «Зимние зверушки»:

1) «Мишка на льду» И.п.: ноги на ширине плеч, руки перед собой, выполнение: попеременно руки вперед – в стороны, ноги попеременно вперед, назад; Повторить: 4-6 раз.

2) «Скольжение» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Выполнение: имитация скольжения на коньках, выставляя то левую, то правую ногу вперед. Повторить: 4-6 раз.

3) «Сугроб» И.п. : бег в среднем темпе, во время которого дети перепрыгивают через натянутый шнур (высота 15-20 см). Ходьба.

4) «Лыжня» И.п.: ноги на уровне плеч, руки перед собой вытянуты вперед. Выполнение: движение рук вперед, назад. Колени и корпус тела сгибается вперед и разгибается. и.п. Повторить: 5-6 раз.

5) «Снежинки» И.п.: Медленное кружение в правую и левую стороны, руки расставлены в стороны. Бег врассыпную.

Комплекс упражнений «Бабочки - Жучки». Форма занятия – аэробика.

1. Разминка. Построение в шеренгу. Приветствие. Бег по кругу 1 мин. выполняя вдохи и выдохи разводя руки вверх в сторону. Наклоны в сторону, наклоны вперед. Круговые вращения головой, плечами. Локтевыми суставами, кистями. (Под музыку) 2. Основная часть. Комплекс упражнений «Бабочки - Жучки»:

1) «Помашем флажками». И.п.: стоя, ноги на ширине стопы параллельно, руки с флажками вниз. 1 — поднять руки с флажками в стороны; 2 — поднять вверх,

посмотреть на них (вдох); 3 — помахать флажками вверх; 4 — опустить руки через стороны вниз, повторить 4—5 раз.

2) «Постучим флажками». И.п.: сидя, ноги в стороны, прямые, руки с флажками спрятаны за спину, спина прямая. 1 — наклониться вперед; 2—3 — со словами «тук-тук-тук» постучать флажками об пол; 4 — выпрямиться, руки с флажками спрятать за спину. Повторить 4—5 раз.

3) «Поставим флажки на колени». И.п.: лежа на спине, ноги вместе Прямые, руки с флажками в стороны. 1—2 — согнуть ноги, подтянуть колени к груди, флажки поставить на колени, поднять голову (выдох); 3—4 — ноги выпрямить, руки с флажками в стороны, Голову опустить (вдох). Повторить 4 раза.

4) «Положим флажки». И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки с флажками спрятаны за спину. 1 — со словом «положили» присесть положить флажки на пол впереди себя; 2 — выпрямиться, руки спину; 3 — со словом «возьмем» присесть, взять флажки; 4- выпрямиться, флажки спрятать за спину. Повторить 4—5 раз.

5) «Прыжки». И.п.: стоя, ноги вместе, руки с флажками вниз. Прыжки на месте. 1 — руки с флажками в стороны, ноги в стороны; 2 и.п. (под счет 1—4). Чередовать с ходьбой. Повторить 2 раза.

- Игра «Гонка цветных мячей»

Игра существует в нескольких вариантах. Все играющие делятся на две команды, которые выстраиваются шеренгами. Первые игроки в каждой шеренге держат по мячу.

Вариант 1-ый. По команде «Мяч!» мяч передается над головой, затем игроки поворачиваются на 180°, широко расставляют ноги и обратно мяч прокатывают под ногами. На протяжении всей игры все остаются на своих местах. Команда, сумевшая раньше передать мяч в одну сторону над головой и обратно под ногами, выигрывает. Если у какого-то игрока мяч упал или укатился из-под ног, то следующий за ним игрок должен поймать мяч, вернуться на свое место и продолжить игру.

Вариант 2-ой. По команде мяч передается над головой от начала шеренги до конца. Замыкающие игроки, получив мяч, бегут и становятся первыми в шеренге, после чего снова начинают передавать мяч. Когда игрок, начинавший игру, окажется последним, то он должен, получив мяч, пробежать вперед, стать первым в своей шеренге и поднять мяч над головой. Побеждает та команда, которая закончит первой.

Вариант 3-ий. Игра проходит так же, как в варианте 2, но мяч не передают над головой, а перекачивают под широко расставленными ногами. Расстояние между игроками должно быть не менее 40-60 см.

- Игра «Зимовка перелетных птиц».

Педагог показывает фотографии зимующих и перелетных птиц, дается команда для детей «, хлопаем в ладоши, если птица - перелетная, если зимующая - руки опускаем». Показ педагогом игры «Зимовка перелетных птиц»: показ фотографии зимующих и перелетных птиц, дается команда для детей «хлопаем в ладоши, если птица - перелетная, если зимующая - руки опускаем».

- Игра «Воробышки».

1-ый вариант. По - середине площадки чертят 2 линии на расстоянии 2-3 м друг от друга. Это - дорожка, с одной стороны луг, с другой стороны - поле. Воробышки (дети), махая руками, как крыльями свободно летают над полем. По сигналу педагога они спускаются на поле и прыгают на двух ногах по дорожке к лугу. Когда все дети окажутся по другую сторону дорожки, педагог разрешает им летать над лугом, не перелетая дорожку. Игра повторяется 3-4 раза. В конце педагог отмечает лучших воробышков. 2-ой вариант. На площадке чертят круг диаметр 3-4 м. Дети (воробышки) располагаются за кругом. В кругу кошка. Воробышки выпрыгивают в круг на двух ногах и клюют зернышки. Кошка бегаёт по кругу не даёт воробышкам собирать зерна, ловит их (дотрагивается рукой). Воробышки стараются увернуться от кошки, когда кошка поймает -34 воробышков выбирают новую кошку. Игра повторяется 3-4 раза.

- Игра «Соберём урожай»

Дети выстраиваются в шеренгу. У первого игрока в руках мяч. Он поворачивается ко второму игроку, громко сообщает: «Я собрал в огороде...» - и передаёт мяч. Так мяч по цепочке передаётся до конца шеренги. Называть нужно какое-либо огородное растение. Названия растений могут повторяться. Огород у нас хорош! Где ещё такой найдёшь?! Что растёт, покажем. И про всё расскажем. Вот укроп, а вот петрушка, Это свёкла и картошка, Это тыква и горох. Урожай совсем не плох!

- Игра «Снежки».

Дети делятся на 2 команды. Придумывают название своей команды. Один за другим кидают снежки (мягкие белые снежки из ткани) в противоположную команду. Выигрывает та команда, которая быстрее всех закидает снежками другую.

- Игра «Хоккей».

В зале подготовлен инвентарь: шайба, клюшка, кегли. По очереди дети берут клюшку и обводят кегли шайбой, постепенно увеличивая скорость выполнения упражнения. Цель - не задеть и не сбить кегли.

- Игра «Зайцы и волк»

Одного из играющих выбирают волком. Остальные- зайцы. На одной стороне площадки зайцы устраивают домики (выкладывают гимнастические коврики). В начале

игры зайцы стоят в своих домиках, волк- на другом конце площадки (в овраге). По сигналу педагога зайцы выскакивают из домиков и разбегаются по площадке. По сигналу «Волк!» волк выбегает из оврага и ловит зайцев (стараясь коснуться их). Зайцы убегают в свои домики, пойманного зайца волк отводит в овраг. Игра возобновляется, после того как будет поймано 2-3 зайца, выбирается другой волк.

- Игры Эстафеты «Лучики»

1 эстафета. «Прокати мяч». Мяч катить двумя руками до стойки, затем взять его в руки и бегом назад к своей команде. У линии старта передают эстафету следующему.

2 эстафета. «Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым ногами». Каждый ребенок в команде зажимает мяч между колен и прыгает до финишной прямой, стараясь не уронить мяч. Обрато возвращается бегом. У линии старта передает эстафету следующему касанием руки.

3 эстафета. «Переправа». У каждого ребенка в команде по 1 кубику. Первый бежит и переносит свой кубик капитан. Он остается у переправы. Нужно как можно скорее перенести по 1 все кубики и отдать их капитану, пролезая в обруч.

4 эстафета. «Построй башенку». Капитаны команд строят на скорость башни. Оценивается время и красота постройки. «Эстафета с игрушкой». Дети выстраиваются в две колонны у черты. в 10-15 м впереди каждой колонны стоят по кубику. Дети стоящие в колонне первыми с эстафетными игрушками по команде педагога бегут к кубику, подбегают его и возвращаются к своей колонне. Передают игрушку следующему, а сами встают в конец колонны. Побеждает колонна, закончившая эстафету первыми и допустившие меньше ошибок передачи игрушки игра повторяется 2-3 раза.

- Игра «Животные».

Детям раздаются карточки с изображением нескольких (2 – 4) видов животных. Дети должны, издавая характерные звуки того или иного животного, найти остальных членов своей подгруппы.

- Игра «Цвета»

Выбирается водящий. Остальные игроки становятся в ряд на одной стороне площадки или комнаты. Водящий отворачивается и загадывает какой-либо цвет. Например, красный. Он поворачивается и внимательно смотрит. Игроки, у которых в одежде присутствует названный цвет, могут спокойно перейти на другую сторону площадки. Остальные должны тоже перебраться на другую сторону, но водящий может любого из них поймать. Тогда пойманный игрок становится водящим и игра продолжается.

5. **Музыкальная грамота**, для понимания принципа согласования движений с музыкой, вводит понятия «предложение», «период», «ритм», «ритмический рисунок». Формируется умение слышать счет и начало музыкальной фразы в любой танцевальной композиции.

6. **Упражнения с мячами для мышц плечевого пояса**

И.п.: сидя, скрестив ноги, мяч в двух руках. Поднять мяч, сгибая руки, опустить за голову, снова поднять и опустить.

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди, держать хватом ладони наружу, локти не опускать. Толкнуть мяч от груди двумя руками. Дозировка: 2-3 подхода по 4-5 повторений в каждом.

И.п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч за головой, руки согнуты. Бросать мяч из-за головы двумя руками, энергично выпрямляя их. Дозировка как в предыдущем упражнении.

Варианты: а) то же, но одновременно с шагом вперед; б) стараясь перебросить мяч через верёвку, повешенную на высоте 1,5-2 м (бросающий стоит на расстоянии 3-4 шагов от неё).

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в двух руках внизу. Бросать мяч через голову назад. Упражнение выполнять в сторону стены.

Примечание: упражнения 2, 3 и 4 целесообразно выполнять подгруппами по 5—6 детей (в зависимости от размеров зала или площадки) Одновременно выходят две подгруппы, встают напротив друг друга на таком расстоянии, чтобы ребенок не мог добросить мяч (примерно 6-7 м). Одна подгруппа бросает, вторая поднимает мячи с пола и, отойдя на исходную позицию, также выполняет движение. Повторив 3—5 раз, уступают место следующим двум подгруппам. В зависимости от подготовленности детей каждая подгруппа выполняет задание 2—3 раза.

7. **Контрольно-итоговый**

Репетиции и тренаж постановочных номеров.

Практика:

- подготовка номеров к отчетным концертам, праздникам, различным мероприятиям;
- сводные репетиции со старшими группами, артистами других ансамблей; - занятия на различных сценических пространствах.

Показ постановочных номеров в форме отчетных концертов, контрольных уроков, праздников. Открытые занятия по окончании каждого полугодия, участие в мероприятиях ДДТ.

8. Воспитательно-познавательный.

Основы здорового образа жизни.

Практика:

1. Беседы о здоровье: как подготовить организм к занятиям, как отдыхать после занятий; питьевой режим; значение разминки, гигиена формы, одежды, тела.
2. Целесообразность упражнений (плоскостопие, осанка, подвижность в суставах).
3. Подготовка к выступлению дома, перед выходом на сцену; выход и уход со сцены; действия в неожиданных ситуациях (свет, посторонние предметы, неполадки с фонограммой)

Комплексы упражнений, направленных, в том числе, и на исправление физических недостатков. Эти упражнения для мышц спины, брюшного пресса, для развития подвижности шейного отдела позвоночника и плечевого пояса (способствует улучшению мозгового кровообращения и снятию усталости после учёбы в школе) и релаксационный комплекс, который может быть введён не только в конце занятия, но и в начале (когда пришли после школы усталые дети, в связи с погодными условиями и др.)

**ПЛАН
ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№	Дата	Наименование мероприятия
1.	02.09.2023	Беседа «Правила личной гигиены для танцоров».
2.	02.09.2023	Беседа по ПДД «Удвоенное внимание и повышенная осторожность!».
3.	05.09.2023	Беседа: «Терроризм-угроза обществу».
4.	09.09.2023	Просмотр мультимедиа «Роль хореографического искусства в жизни каждого обучающегося».
5.	23.09.2023	Анкета «Что я знаю о здоровом образе жизни».
6.	03.10.2023	Беседа «Час добра и уважения» ко дню пожилого человека.
7.	07.10.2022	Беседа ко Дню учителя «Самый лучший учитель, на кого хочу быть похожим».
8.	14.10.2023	Интеллектуальная игра с элементами беседы и выступлением учащихся «За здоровый образ жизни!».
9.	17.10.2023	Танцевальное видеопоздравление к празднику «День отца»
10.	10.11.2023	Подготовка танцевальных номеров к праздничному концерту «День Матери».
11.	24.11.2023	Участие в праздничном концерте ко Дню Матери
12.	30.11.2023	Беседа «День Государственного герба РФ»
13.	04.12.2023	Беседа «Техника выполнения силовых упражнений, избежание травм».
14.	09.12.2023	Беседа «День героев отечества».
15.	27.12.2023	Участие в новогоднем концерте.
16.	13.01.2024	Беседа по ПДД: «Правила поведения на дороге зимой».
17.	16.01.2024	Беседа по профилактике экстремизма и терроризма «Противодействие терроризму и экстремизму».
18.	06.02.2024	Просмотр мультимедиа «Правила безопасной работы в сети интернет».
19.	16.03.2024	Беседа по ПДД «Безопасность пешехода». Просмотр видеоролика о ПДД.
20.	06.04.2024	Просмотр мультимедиа «Что мы знаем о здоровье и иммунитете?»
21.	13.04.2024	Просмотр мультимедиа по профилактике экстремизма и терроризма «Мы выбираем жизнь»
22.	13.04.2024	Беседа ко дню космонавтики «Покорители вселенной».
23.	26.04.2024	Участие в праздничном концерте «Первый раз на сцене».
24.	14.05.2024	Поздравительный видеоролик ко Дню семьи.
25.	21.05.2024	Беседа «Минутка безопасности», беседа «Безопасные каникулы».