

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 112
комбинированного вида Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад №112
Протокол №1 от 29.08.202

Утверждаю
Заведующий ГБДОУ детский сад № 112
Коновалова М.Е.
Приказ № 130-од от 29.08.2025

Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе
«Танцевальная гимнастика»
(физкультурно-спортивная направленность)
для детей от 4 до 5 лет
на 2025-2026 учебный год

составитель: педагог дополнительного образования
Гулова Натела Рубеновна

Санкт-Петербург
2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Возрастные особенности детей 4-5 лет	4
3. Учебный план	5
4. Календарно-тематический план занятий на 2022-2023 учебный год для детей 4-5 лет	7
5. Материально-техническое обеспечение	15
6. Список литературы.....	15

1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа создана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная гимнастика» разработана с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Распоряжения Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга».
- Устава Государственного бюджетного образовательного учреждения дошкольное образовательное учреждение детский сад №112 комбинированного вида Фрунзенского района Санкт-Петербурга
- Лицензии ГБДОУ №112 Фрунзенского района на образовательную деятельность.

Детские танцы – это изучение основных средств выразительности (движения и позы, пластика и мимика, ритм), которые связаны с эмоциональными впечатлениями маленького человека от окружающего мира. Детский танец начинается с ритмики, где изучение танца начинается с простых движений, зачастую, занятия больше похожи на игру, но в этой игре ребёнок научится тем вещам, которые очень пригодятся ему в жизни.

музыку, и именно она является начальным этапом освоения искусства танца. Танец - это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия его потенциальных возможностей и самореализации. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым.

Гимнастика-это система специально подобранных физических упражнений, методических приёмов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического развития и совершенствования двигательных способностей, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости.

2. Возрастные особенности детей 4-5 лет

К 4-5 годам движения детей становятся более координированными.

Восприятие становится более точным и образным. Дети уже могут запомнить небольшую сюжетно-образную танцевальную композицию. Они более активны в играх и быстрее схватывают новый материал.

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, а ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей. Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики.

Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или

иной предмет. Могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве. Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т. д.

Начинает развиваться образное мышление. Дети способны использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Дошкольники могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему. Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие. В среднем дошкольном возрасте улучшается произношение звуков и дикция. Речь становится предметом активности детей, интонационно выделяют речь тех или иных. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении с взрослым становится вне ситуативной. Содержание общения ребенка и взрослого выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен. Взаимоотношения со сверстниками и без предмета (развитие всех групп мышц), построения и перестроения, танцевальные движения, подвижные игры.

Форма и режим занятий:

- Возраст детей, участвующих в реализации программы: 4-5 года.
- Срок реализации: 1 год обучения.
- Занятия проводятся 2 раз в неделю.
- Продолжительность 1 академического часа, устанавливается : 15 мин. первый год обучения, 20 мин. второй год обучения.
- Количественный состав группы: 10-15 человек.

Образовательная деятельность проходит в форме подгрупповых занятий в вечернее время в количестве 2-х занятий в неделю в соответствии с требованиями СанПиНа 2.4.1.3049-13, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ ОТ 15.05.2013 г.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Открытые занятия для родителей;
- Участия

3. Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Кол. часов
1	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений	18
2	Партерная гимнастика	13
3	Фитбол-аэробика	6
4	Танцевальная этюды, игры, танцы	15
	Итоговые занятия.	2
	Итого:	54

Основные методы обучения:

- наглядный - практический качественный показ;
- словесный - объяснение, желательно образный;
- игровой - учебный материал в игровой форме;
- творческий - самостоятельное создание учащимися музыкально - двигательных образов.

Требования к музыкальному оформлению занятий:

- Качественная фонограмма, записанная на CD-дисках.
- Музыкальное произведение подбирается к каждой части урока.
- Песни и мелодии доступны по форме , жанру, стилю и характеру для восприятия детьми.

Календарно-тематический план занятий на 2025-2026 уч. год.

Раздел	Задачи	Содержание	Репертуар	Неделя
Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений	Ознакомление с танцевальными движениями. Закрепление ранее изученного материала. Повторение танцевальных элементов.	- Наклоны головы вправо- влево; - Полуприседания «пружинки»; - Равномерный бег с высоким подниманием голени; - Притопы: удары стопы в пол	Выполнение под счет и бубен.	I - II III - IV
Партерная гимнастика	Укрепление мышц свода стопы. Закрепление упражнений для мышц спины.	- Лежа на спине: поочередное, затем одновременное вытягивание и сокращение стоп в выворотном положении. - Лежа на спине: поочередные, затем одновременные круговые движения стоп в выворотном положении. - Лежа на животе: подъем корпуса с помощником, удерживающим ноги в выворотном положении с руками: на затылке, затем в III позиции или отведенными в сторону.	Выполнение под счет и бубен.	I - II III - IV
Фитбол-аэробика	Профилактика плоскостопия и укрепление мышц голеностопного сустава.	- Сидя на мече, упражнение для мышц стопы, подъёмы и опускания (носок пятка); - Отведение стопы в сторону' («гармошка»)	«Лукоморье» «Жар-птица»	I – II III - IV
Танцевальная этюды, игры, танцы	Составление танцевальных элементов и движений.	- Танцевальные «пружинки», «хлопки», «галопы», подскоки.	«Солнца лучик золотой»	I – II
	Развитие муз. способностей. Развитие скоростных качеств.	- Музыкально-подвижная игра- «Кто не спрятался...»	«Кто не спрятался».	III - IV

Раздел	Задачи	Содержание	Репертуар	Неделя
Танцевальн ая азбука и элементы танцевальн ых движений	Ознакомление с танцевальными движениями. Закрепление ранее изученного материала. Ознакомление с танцевальными рисунками.	- Передвижение змейкой, по кругу, в рассыпную; - Упражнения полуприседания, вынос ноги на пятку; - Подскоки с ноги на ногу.	«Солнца лучик золотой»	I – II
			«Дождик»	III - IV
Партерная гимнастика	Укрепление мышц брюшного пресса мышц ног. Развитие гибкости и подвижности в суставах.	- Лежа на спине: медленный поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 45*, затем на 90* с опусканием в исходное положение вперед.	Выполнение счет и бубен. Музыка для стретчинга.	I
		- Лежа на спине: поочередное сокращение стоп в выворотном положении ноги, поднятой на 45*, затем на 90*.		II
		- Лежа на спине: наклоны корпуса в сторону.		III
		- Лежа на спине: отведение ноги в выворотном положении в сторону на 45* затем на 90*. - Упражнение полушпагат (правый, левый, поперечный)		IV

Фитбол-аэробика	Формирование осанки. Укрепление мышц туловища. Развитие гибкости и пластичности.	- Сидя на мяче, упражнения для мышц рук и мышц плечевого пояса; - Наклоны туловища в стороны, вперед.	«Семь нот»	I - II III - IV
Танцевальная этюды, игры, танцы	Разучивание танцевальных этюд. Развитие координации и внимания.	- Галопы и подскоки, бег с высоким подниманием голени, приставные шаги, «пружинки». - Подвижная игра «Шатер»	«Летка-Енка» «В мире животных»	I - II III - IV

ДЕКАБРЬ

Раздел	Задачи	Содержание	Репертуар	Неделя
Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений	Ознакомление с танцевальными элементами. Закрепление ранее изученных танцевальных движений.	- Упражнения для мышц рук, кистей, пальцев; - Простой танцевальный шаг, приставной шаг.	«Круговой танец»	I – II
			«Джин»	III - IV
Партнерная гимнастика	Укрепление мышц брюшного пресса, мышц рук. Развитие подвижности в тазобедренных суставах.	- Лежа на спине: медленный поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 45*, затем на 90* с опусканием в исходное положение вперед. - Лежа на спине: поочередное сокращение стоп в выворотном положении ноги, поднятой на 45*, затем на 90*. - Лежа на спине: наклоны - Упражнение «Лягушка», «Качалочка», «Книжка».	«Силачи»	I – II
			«У природы нет плохой погоды»	III - IV

Фитбол-аэробика	Закрепление основных положений на мяче. Разучивание поворота вокруг себя, сидя на мяче.	- Упражнение сидя на мяче, поочередное поднимание ног от пола. - Упражнение лёжа на мяче, на животе, поднимание плечевого пояса. - Упражнение лёжа на мяче-покачивание.	«Крот и черепашка»	I – II
			«Циркачи»	III - IV
Танцевальная этюды, игры, танцы	Разучивание танцевальных этюдов в паре. Развитие скоростных способностей.	- Упражнение в паре: галопы, подскоки, танцевальный бег, «пружинки», повороты. - Музыкально-подвижная игра «Кто не спрятался».	«Спляшем Ваня»	I – II
			«Кто не спрятался».	III - IV

Раздел	Задачи	Содержание	Репертуар	Неделя
Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений	Ознакомление с танцевальными элементами. Закрепление ранее изученных танцевальных движений.	- Упражнения для плеч и плечевого пояса (поднимания, опускания, круговые вращения). - Наклоны головы вперед и в стороны в сочетании с руками и ногами. - Упражнения «хлопки» (по коленям, по полу в быстром и медленном темпе). - Галопы в стороны и вперед. - Подскоки с ноги на ногу.	«Сказочный лес»	I – II
			«Куми-куми»	III - IV
Партерная гимнастика	Укрепление мышц свода стопы и мышц ног. Формирование правильной осанки.	- Лежа на спине: поочередное, затем одновременное вытягивание и сокращение стоп в выворотном положении. - Лежа на спине: поочередные, затем одновременные круговые движения стоп в выворотном положении. - Лежа на спине: медленный поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 45°, затем на 90° с опусканием в	«Дождик»	I – II
			«Песенка без слов»	III - IV

		исходное положение вперед. - Лежа на спине: медленный подъем ноги на 90° и отведение ноги в сторону. Возвращение ноги по полу до исходного положения. - Лежа на спине: поднимание согнутой в колене ноги в выворотном положении (developpe). Возвращение ноги до исходного положения, затем отведение ноги в выворотном положении вперед, в сторону на 45°, затем на 90°. - Лежа на спине: резкие броски ног поочередно в выворотном положении вперед на 45°, затем на 90°.		
Фитбол-аэробика	Укрепление мышц спины и мышц плечевого пояса. Укрепление мышц задней поверхности бедра.	- Упражнения лёжа на животе, на мяче, поднятие плечевого пояса и ног. - Поочерёдное сгибание и разгибание ног. - Сидя на мяче, наклоны вправо- влево.	«Жар птица» «Эх,	I – II III - IV
Танцевальная этюды, игры, танцы	Закрепление упражнений в паре. Развитие скоростных качеств. Развитие ориентирования в пространстве.	- Упражнение в паре: галопы, подскоки, танцевальный бег, «пружинки», повороты. - Музыкально-подвижная игра «Бездомный заяц».	«Спляшем Ваня» «Тяп-Потяп»	I – II III - IV

ФЕВРАЛЬ

Раздел	Задачи	Содержание	Репертуар	Неделя
Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений	Разучивание танцевальных движений и танцевальных рисунков.	- Перестроение в колонну по одному и по два человека. - Перестроение «карусель». - Приставной шаг в сторону - Притопы с хлопками.	«Калинка-малинка»	I – II
			«Хорошая песенка»	III - IV
Партерная гимнастика	Закрепление изученных упражнений для мышц ног и рук, с увеличением темпа движений.	- И.п. Лежа на животе, поочередное сгибание-разгибание ног. - И.п. упор сидя сзади, поочередное сгибание-разгибание ног вверх. - Лежа на животе: резкие броски назад в выворотном положении.	«Дождик»	I – II
			«Ёжик»	III - IV
Фитбол-аэробика	Формирование правильной осанки и статической выносливости мышц туловища.	- И.п. стоя на одной ноге, опираясь коленкой на мяч: поднимание рук в стороны, вверх; - Наклоны головы; - Повороты корпуса - И.п. стоя руки вверх, мяч на голове: ходьба, повороты и полуприседания.	«Цапля»	I – II
			«Ералаш»	III - IV
Танцевальная этюды, игры, танцы	Разучивание танцевальных этюдов. Развитие пластичности рук и туловища. Развитие координации и внимания.	- И.п. сидя на пятках, плавное поднимание рук вверх, в стороны, вперед. - Наклоны туловища вправо, влево, волна. - Музыкально-подвижная игра «Шатёр»	«Джин»	I – II
			«В мире животных»	III - IV

МАРТ

Раздел	Задачи	Содержание	Репертуар	Неделя
Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений	Разучивание танцевальных движений и танцевальных рисунков. Повторение изученного материала.	- Перестроение в рассыпную и пары. - Перестроение «Змейка», «Карусель», «Птичка»	«Солнышко лучистое» «Часики»	I – II III - IV
Партерная гимнастика	Развитие подвижности в суставах. Развитие гибкости. Формирование правильной осанки.	- Упражнение «Лодочка» «Кошечка», «Сфинкс», «Качалочка»	Выполнение под счёт.	I – II III - IV
Фитбол-аэробика	Укрепление мышц плечевого пояса и мышц рук.	- И.п. сидя на мяче: на сгибание и разгибание рук - И.п. лёжа на мяче: сгибание и разгибание рук, поочерёдное поднимание и опускание рук.	«Богатырская сила» «Жар-птица»	I – II III - IV
Танцевальная этюды, игры, танцы	Разучивание и повторение ранее изученных этюдов.	- Упражнения в паре: наклоны, «пружинки», повороты. - И.п. сидя на полу: игровое упражнение «Ладушки». - Танцевально-подвижная игра «Шатёр»	«Спляшем Ваня» «Волшебники» «В мире животных»	I – II III - IV

АПРЕЛЬ

Раздел	Задачи	Содержание	Репертуар	Неделя
Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений	Закрепление и повторение танцевальных элементов и движений.	- равномерный бег с захлестом голени;	«Солнышко лучистое»	I – II
		- легкие, равномерные, высокие прыжки; -перескоки с ноги на ногу; - простой танцевальный шаг, приставной шаг -шаги на полупальцах и пятках; -притопы: удары стопы в пол равномерно и по три	«Сказочный лес»	III - IV
Партерная гимнастика	Формирование правильной осанки. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Развитие гибкости и подвижности в суставах.	- Лежа на спине: медленный поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 45*, затем на 90* с опусканием в исходное положение вперед.	«Дождик»	I – II
		- Лежа на спине: поочередное сокращение стоп в выворотном положении ноги, поднятой на 45*, затем на 90*. -Лежа на спине: наклоны корпуса в сторону. - Упражнение «Лодочка», «Кошечка», «Сфинкс», «Качалочка»	«Мы маленькие дети»	III - IV
Фитбол-аэробика	Закрепление и совершенствование основных положений на мяче. Укрепление мышц спины, рук, ног.	- И.п. сидя на мяче: сгибание и разгибание рук вперед.	«Семь нот»	I – II
		- Приставные шаги. - Лежа на спине, поднимание плечевого пояса. - Лежа на животе, поднимание ног вверх.	«Богатырская сила» «Жар-птица»	III - IV

6. Список использованной и рекомендуемой литературы.

9. Барышникова Т. К., Азбука хореографии; С. - П. «Респекс» «Люкси» 1996г.
 10. Конорова Е. Методическое пособие по ритмике. Вып. 1, 2. - М.: Музыка, 1978.
 11. Пуртова Т. В., Беликова А. П., Кветная О. В. Учите детей танцевать, «Владос», - М. 2004г.
 12. Франио Г., Лифиц И. Методическое пособие по ритмике: 1 кл. - М.: Музыка, 1995.
 13. Франио Г. Методическое пособие по ритмике: 2кл. - М.: Музыка, 1996.
 14. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. - М.: Советский композитор, 1990.
 15. Федотова С. Г., Примерная программа для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств, - М. 2003г.
 16. Яновская В. Ритмика. - М.: Музыка, 1979.
9. Фирилёва Ж. Е., Сайкина Е.Е., Танцевально-игровая гимнастика для детей Са- Фи- Дансе.-СПб.:» Детство-пресс»
10. Кузьмина С.В., Сайкина Е. Е., Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой с детьми:-СПб.:РЕПУ им. А. И. Герцена.