

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

Принята
Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад №112
Протокол №1 от 27.08.2026

Утверждаю
Заведующий ГБДОУ детский сад № 112
Коновалова М.Е.
Приказ № 149-д-од от 30.09.2026



Подписан: Коновалова Мария
Ефремовна
DN: C=RU, OU=Заведующий,
O=ГБДОУ детский сад №112
Фрунзенского района СПб,
CN=Коновалова Мария Ефремовна,
E=dou112frunz@yandex.ru
Основание: Я являюсь автором
этого документа
Местоположение: место
подписания
Дата: 2026-10-02 11:24:51
Foxit Reader Версия: 9.7.2

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Танцевальная гимнастика»
(физкультурно-спортивная направленность)
для детей от 3 до 4 лет
на 2026-2027 учебный год

составитель: педагог дополнительного образования
Гулова Натела Рубеновна

Санкт-Петербург
2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Возрастные особенности детей 3-4лет	4
3. Учебный план.....	5
4. Календарно-тематический план занятий на 2026-2027 учебный год для детей 3-4 лет	7
5. Материально-техническое обеспечение.....	15
6. Список литературы.....	15

Пояснительная записка

Значение развития в дошкольный период.

В наше социально - ориентированное время, когда жизнь человека стала оцениваться мерой успеха, признания и достижения конкретных целей, всестороннее развитие ребёнка средствами музыки и ритмических движений играет немаловажную роль в развитии творческой и гармонично - успешной личности ребёнка.

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.

Танцевальная гимнастика на отделении раннего эстетического образования входит в систему музыкального воспитания. На занятиях происходит изучение тех элементов выразительности, которые естественно и логично могут быть отражены в движении, где развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.) Танец обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству. Содержание уроков «ритмика» создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала.

Актуальность: отличительной особенностью программы является необходимость более раннего обучения детей ритмике, которая направлена на раскрытие способностей учащихся, формирование культуры поведения и общения, воспитание и реализацию творческого материала соответственно их психофизическому развитию. Вариантность использования предлагаемого материала, (т. е. на каждом уроке используется задания всех разделов).

2. Возрастные особенности детей 3-4 лет

Дошкольный возраст-один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. К 3 годам нормальный ребенок владеет почти всеми основными движениями и начинает их реализовывать. Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. Дети этого возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе, не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Движения этих детей недостаточно согласованы, им трудно выполнять танцевальные композиции, но они могут стараться выполнять движения по показу. В этом возрасте нужно больше давать ритмических упражнений и игр и использовать различные образы в показе упражнений.

Развитие творческого потенциала ребёнка, воспитание национального самосознания к музыке через танец, воспитание музыкально-двигательной культуры.

Задачи программы:

- Укрепление и сохранение здоровья детей младшего школьного возраста.
- Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.
- Воспитание организованной, гармонически развитой личности.
- Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.
- Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.
- Развитие музыкально-выразительных представлений и творческой активности восприятия характера музыки
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкально-ритмической памяти и сознательное освоение детьми метроритмической структуры музыки.

Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

Содержание программы выстраивается с учётом следующих направлений:

- Дать учащемуся необходимые двигательные навыки.
- Увлечь, заинтересовать, предоставить возможность почувствовать радость от ощущения своего тела, свободно двигающегося и подчиняющегося музыкальным ритмам.
- Способствовать гармоническому развитию души и тела ребёнка.
- Создание развивающей среды и обеспечение необходимых условий для личностного развития детей.

На первых этапах работы с детьми танцевальная гимнастика строится на основных движениях: ходьба, бег, прыжки (с соблюдением правильного положения корпуса при движении и торможении), гимнастические и общеразвивающие упражнения с предметом

и без предмета (развитие всех групп мышц), построения и перестроения, танцевальные движения, подвижные игры.

Форма и режим занятий:

- Возраст детей, участвующих в реализации программы: 3-4 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, утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача РФ ОТ 15.05.2013 г.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Открытые занятия для родителей;

3. Учебно-тематический план

Первый год обучения дети от 3 до 4 лет

№	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, желательны 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.
- В оформлении урока можно использовать: классическую музыку русских и зарубежных композиторов; народную музыку; музыку в современных ритмах.
- Иметь выразительную мелодию и четкую фразировку.
- Быть близким по содержанию детским интересам.

Перечень учебно-методического обеспечения.

- Спортивный зал.
- Методические пособия.
- Аудиокассеты, CD - диски.
- Аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон, музыкальный центр.
- Спортивный инвентарь: резиновые мячи среднего размера, фитбольные

мячи, ленточки, колечки, верёвочки, обручи.

Первый год обучения.

Дети 3-4 лет отличаются, как известно, большой подвижностью, неустойчивостью внимания, неумением долго сосредотачиваться на одном задании. Поэтому следует ограничиваться небольшим количеством самых необходимых подготовительных упражнений, имеющих целью: сохранение правильной осанки, ознакомление с основными положениями ног и рук, развитие первоначальных танцевальных навыков. Большое внимание уделяется упражнениям, построенным на простых движениях, которые принимают игровую форму и развивают у детей навык согласовать свои движения с музыкой, помогают им освоиться в новой для них обстановке, научиться правильно вести себя в коллективе. В младшем школьном возрасте закладываются основы, от которых в дальнейшем будет зависеть успех занятий ритмикой и танцем

4. Календарно-тематический план занятий на 2026-2027 учебный год

Октябрь

Раздел	Задачи	Содержание	Репертуар	Неделя
<i>Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений</i>	Ознакомление детей с танцевальной азбукой.	- постановка корпуса; - упражнение головой; - упражнения для плеч.	"Тик - так", "Гуси"	I - II
	Ознакомление детей с элементами танцевальных движений.	— ходьба: простой шаг разном темпе и характере	«Бременские музыканты»	III - IV
<i>Партерная гимнастика</i>	Ознакомление с элементами партерной гимнастики.	Лежа на спине: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах прямой позиции.	«Шамаханская царица»;	I - II
	Развитие гибкости и укрепление мышц брюшного пресса.	Лежа на животе: подъем корпуса с опорой на руки затем без опоры. Упражнение «Кошечка»	«Кошечка»	III - IV
<i>Фитбол-аэробика</i>	Развитие координации движений с эл-ми самомассажа.	- Сед на мяче с различными исходными положениями рук.	«Ушастый нянь»;	I - II
	Освоение навыка положения на мяче.	- Танцевальные движения. - Правильная посадка на мяче.	«Воробьиная дискотека»	III - IV
<i>Танцевальная этюды, игры, таны</i>	Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов;	- Специальные упражнения для согласования движений с музыкой: хлопки, притопы на сильную долю такта.	«Кузнечик»	I - II
	Ознакомление детей с играми;	- Упражнения в ходьбе и беге по звуковому зрит, сигналу.	«Делай как я!»	III - IV

НОЯБРЬ

Раздел	Задачи	Содержание	Репертуар	Неделя
<i>Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений</i>	Ознакомление с элементами танцевальных движений. Ознакомление с танцевальным рисунком.	- Упражнения для рук - «Ветряные мельницы»; - Упражнения для корпуса; - Упражнения для ног «Пружинки» - Построения в круг.	«Бременские музыканты»	I - II
			«Незнайка»	III
			«Куколки»	IV
<i>Партерная гимнастика</i>	Укрепление мышц стопы, спины. Упражнения на растяжку.	- Лёжа на спине «Лягушка» - Лёжа на спине, упражнение «Самолёт»	Проводится под подсчёт и по показу. Индивидуальный подход.	I - II
				III - IV
<i>Фитбол-аэробика</i>	Укрепление мышц свода стопы и закрепление навыков правильной осанки, сидя на мяче.	- Сидя на мяче, упражнения стопами на сведение и разведение; - Упражнения для мышц ног; - Упражнения для мышц спины.	«Ладощка»	I - II
			« На болоте»	III - IV
<i>Танцевальная этюды, игры, танцы</i>	Составление этюдов на основе изученных танц. эл-ов. Ознакомление детей с играми.	-Выполнение танцевальных движений под текст песни; - Упражнения в беге, по звуковому сигналу.	«Солнышко и дождик»	I - II
			«Мишка косолапый»	III - IV

ДЕКАБРЬ

Раздел	Задачи	Содержание	Репертуар	Неделя
<i>Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений</i>	Ознакомление с танцевальными движениями. Закрепление навыков танцевальных движений. Ознакомление с танцевальным рисунком.	- Танцевальный бег с различным исх. положением рук; - Притопы; - Упражнения с колечками; - Построения в линии и в рассыпную.	«Бременские музыканты» «Капельки»	I - II III - IV
<i>Партерная гимнастика</i>	Развитие гибкости и подвижности в суставах. Укрепление мышц рук, ног.	- Лёжа на спине, приведение ног в положение первой выворотной позиции; - Сидя на полу, упражнение «веер», «книжка»; - Упражнение «Мишка»	«Мишка» «Кошечка»	I - II III - IV
<i>Фитбол-аэробика</i>	Укрепление и развитие мышц шейного отдела позвоночника. Формирование правильной осанки.	- Сидя на мяче, повороты и наклоны головы; - Удержание равновесия на мяче при выполнении упражнений.	«Кукушечка» «Мама-квочка»	I - II III - IV
<i>Танцевальная этюды, игры, танцы</i>	Повторение танцевальных композиций на основе изученного материала. Ознакомление детей с играми.	- Самостоятельное выполнение танцевальных движений в соответствии с текстом песни; - Смена упражнения по сигналу музыки	«Мишка косолапый» «Автомобили»	I - II III - IV

ЯНВАРЬ

Раздел	Задачи	Содержание	Репертуар	Неделя
<i>Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений</i>	Ознакомление с танцевальной азбукой и танцевальными движениями.	- Упражнения для стоп: «Ёлочка», «Носок, пяточка»; - Галопы с различным исходным положением рук.	«Бременские музыканты» «Трамвайчик»	I - II III - IV
<i>Партерная гимнастика</i>	Укрепление свода стопы и мышц брюшного пресса. Развитие подвижности в суставах	- Лежа на спине: приведение ног в положение первой выворотной позиции. - Лежа на спине: подтягивание к груди согнутой в колене ноги (каждой поочередно) затем двух ног одновременно в положение «калачик». - Сидя на полу: наклоны корпуса к ногам по первой прямой, затем по первой выворотной позиции. - Сидя на полу: поочередное, затем одновременное сокращение стоп из прямого и выворотного положения. - Сидя на полу: «лягушка».	Проводится под подсчёт и по показу. Индивидуальный подход.	I II III IV
<i>Фитбол-аэробика</i>	Повторение изученного материала. Укрепление мышц спины и шейного отдела позвоночника.	- Сидя на мяче, упражнения для мышц спины, удержание равновесия - Повороты, наклоны и покачивания	«Ушастый нянь», «На болоте» «Кукушечка»	I – II III - IV

		ГОЛОВЫ.		
Танцевальная этюды, танцы	Повторение ранее изученных танцевальных этюдов. Применение подвижных игр на занятии. Самостоятельный выбор подвижно- музыкальной игры.	- Танцевальные движения и элементы, объединенные в танцевальную композицию; - Подвижная игра «Автомобили», «Делай как я», «Солнышко и дождик».	«Мишка косолапый» «Кузнечик»	I – II III - IV

ФЕВРАЛЬ

Раздел	Задачи	Содержание	Репертуар	Неделя
Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений	Выполнение упражнений танцевальной азбуки. Разучивание танцевальных элементов.	- Упражнение «Притопы»: удар одной ногой в пол, поочерёдные удары правой и левой ногой; - Прыжки по принципу контраста («Воробышки», «Обезьянки»).	«Трамвайчик» «Капельки»	I – II III - IV
Партерная гимнастика	Укрепление мышц спины и брюшного пресса.	- Лежа на спине: подтягивание к груди согнутой в колоне ноги (каждой поочередно)затем двух ног одновременно в положение «калачик». - Лежа на спине: - раскачивание вперед - назад в положении «калачик». - Упражнение на	Проводится под подсчёт и по показу. Индивидуальный подход. «Кошечка»	I II III

		полу «Уголок»; - Упражнение лёжа на животе «Лодочка»; - Упражнение «Кошечка».		IV
Фитбол-аэробика	Укрепление мышц плечевого пояса и мышц стопы.	- Упражнение сидя на мяче, руки согнуты вперед, предплечья повороты вправо-влево; - Упражнение для стоп, сведение и разведение; - Упражнение для стоп, поднятие на носок пятку.	«Белоруска» «Голубой вагон»	I – II III - IV
Танцевальная этюды, игры, танцы	Составление этюдов на основе изученного материала. Повторение изученных подвижных игр.	- Танцевальные движения, позиции рук и их смены; -Выставление ног вперед, в сторону на носок; - Полу приседы и подъемы на носки.	«Две подружки» «Автомобили».	I – II III - IV

mapT

Раздел	Задачи	Содержание	Репертуар	Неделя
<i>Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений</i>	Выполнение упражнений танцевальной азбуки. Ознакомление с танцевальными движениями, с использованием атрибутов.	- Упражнения с обручем - Упражнения с мячом		I – II III - IV

<i>Партерная гимнастика</i>	Развитие гибкости. Укрепление рук, ног.	- Упражнения сидя на полу: «Веер», «Лягушка», «Коробочка».	Проводится под подсчёт и по показу. Индивидуальный подход. «Кошечка»	I – II III - IV
<i>Фитбол-аэробика</i>	Удержание правильной осанки. Укрепление мышц спины.	- Упражнения сидя на мяче, наклоны вперед-назад, повороты вправо-влево; - Упражнения лёжа на мяче, прокатывание и покачивания лежа на животе.	«Мама квочка» «Мячик»	I – II III - IV
<i>Танцевальная этюды, игры, танцы</i>	Составление этюдов на основе изученного материала. Ознакомление с подвижными играми.	- Танцевальные движения, позиции рук и их смены; - Выставление ног вперед, в сторону на носок; - Полу приседы и подъемы на носки.	«Две подружки» «Автомобили».	I – II III - IV

АПРЕЛЬ

Раздел	Задачи	Содержание	Репертуар	Неделя
<i>Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений</i>	Повторение всех изученных танцевальных движений и элементов.	- Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, рук, корпуса; - Ходьба в разном темпе; - Галопы, прыжки, бег.	«Трамвайчик» «Капельки»	I – II III - IV

<i>артерная гимнастика</i>	Развитие мышц спины и брюшного пресса. Закрепление упражнений на гибкость.	- Упражнения: «Лягушка»; «Уголок»; «Книжка»; «Самолёт»; «Лодочка»; «Рыбка»	Самостоятельное выполнение упражнений по команде преподавателя.	I – II
				III - IV
<i>Фитбол-аэробика</i>	Закрепление умений и навыков выполнения упражнений на фитбольных мячах.	- Упражнения сидя на мяче, с сохранением равновесия; - Упражнения лёжа на мяче, поочерёдное поднятие плечевого пояса и ног от пола.	«Мама квочка» «Белоруска» «Ушастый нянь»,	I – II
				III - IV
<i>Танцевальная этюды, игры, танцы</i>	Повторение ранее изученных танцев с привлечением в пары родителей.	- Танцевальные упражнения: «Пружинки»; повороты на носках, прыжки и подскоки с продвижением вперед и по кругу. - Танцевальные упражнения в паре.	«Две подружки» «Кузнечик» «Мишка косолапый»	I – II
				III - IV

5. Материально-техническое обеспечение.

Предметы, используемые для реализации программы. На занятиях по ритмопластике используются различные предметы: платочки, бубны, ленточки на кольцах, ленточки на палочках обручи, плоские кольца, флажки, султанчики, погремушки, цветы, воздушные шарики, мячи, колокольчики, шляпки. Для открытых уроков и отчетных концертов используются также костюмы и дополнительные атрибуты, для яркости представления приобретенных навыков по программе «Ритмопластика» Технические средства Музыкальный центр, аудио материал, ноутбук или планшет.

Список использованной и рекомендуемой литературы.

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