

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом ГБДОУ
детский сад № 49
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 29.08.2025

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом заведующего ГБДОУ
детский сад №49
Невского района Санкт-
Петербурга
№ 211 от 29.08.2025

УЧТЕНО:

Мнение Совета родителей (законных
представителей)
ГБДОУ детский сад №49
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 29.08.2025

_____ И.В. Смирнова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по
танцевально-ритмической гимнастике**

«Весёлые ритмы»

Возраст учащихся: 4-7 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Сухенко Марина Викторовна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2025

Структура образовательной программы по дополнительному образованию

ГБДОУ № 49 Невского района

№ п/п	Содержание	Номер страницы
1. Целевой раздел		
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Актуальность и новизна программы	3
1.1.2.	Цели и задачи программы	4
1.1.3.	Отличительные особенности	5
1.1.4.	Планируемые результаты освоения программы	5
1.1.5.	Система контроля результативности освоения программы и оценка качества предоставляемых услуг	5
1.1.6.	Возрастные особенности психофизического развития детей с ЗПР и УО.	6
2. Содержание Рабочей программы		
2.1.	Принципы и подходы к формированию программы	8
2.2.	Тематическое планирование для детей среднего дошкольного возраста 4-5 лет	8
2.3.	Тематическое планирование для детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет	13
2.4.	Тематическое планирование для детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет	19
2.5.	Учебный план по танцевально-ритмической гимнастике для детей среднего дошкольного возраста 4-5 лет	26
2.6.	Учебный план по танцевально-ритмической гимнастике для детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет	26
2.7.	Учебный план по танцевально-ритмической гимнастике старшего дошкольного возраста 6-7 лет	27
2.8.	Календарный учебный график	27
3. Организационный раздел		
3.1.	Структура занятий	28
3.2.	Информационные источники	29

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная развивающая программа Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №49 комбинированного вида определяет содержание и организацию развивающей деятельности для обучающихся в возрасте 4-7 лет.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990)

https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (актуальная ред.) «Об образовании в Российской Федерации» редакция от 17.02.2023 (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023)

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

3. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (актуальная ред. от 14.07.2022) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/

4. Постановление Правительства Российской Федерации от 21.02.2022 № 225 «Об утверждении номенклатуры должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций»

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202202220042>

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122>

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202011120001>

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 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»

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202102030022>

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрирован 31.08.2020 № 59599)

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202009010021>

9. Приказ Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. № 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Зарегистрирован в Минюсте России 6 октября 2010 г. № 18638)

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_105703/

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 сентября 2013 г. № 1082 «Об утверждении Положения о психолого-медико-педагогической комиссии»

<https://docs.edu.gov.ru/document/f9ac867f68a01765ef9ce94ebfe9430e/>

11. Федеральный закон от 29.11.2012 г. № 273-ФЗ «О Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г., утвержденной распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.1.1. Актуальность и новизна программы

В танцевально-ритмической гимнастике физические упражнения разной направленности удачно сочетаются с элементами танцев, образуя оригинальную, законченную танцевальную композицию, выполняемую под ритмичную музыку. Эти упражнения позволяют развивать общую культуру движений, выразительность, ориентировку в музыкальных ритмах, умение танцевать, а также оптимизировать условия проведения занятий, вызывая положительные эмоции у занимающихся. Актуальность данной программы определяется значимостью, доступностью и эффективностью, а также эмоциональностью. Последняя достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными современными танцевальными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека.

Новизна программы заключается в игровом методе проведения занятий и использовании нетрадиционных видов упражнений.

1.1.2. Цели и задачи программы

Основная **цель** программы: содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-ритмической гимнастики.

Задачи программы:

1. способствовать формированию правильной осанки;
2. содействовать профилактике плоскостопия;
3. формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку,
4. развивать умение эмоционально выразить свои чувства,

5. развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
6. содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
7. формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
8. развивать ручную умелость и мелкую моторику.

1.1.3. Отличительные особенности

Отличительной особенностью данной программы является форма организации занятий, по принципу игра-путешествие. Каждый месяц занимающиеся разучивают новую танцевально-ритмическую композицию, согласно тематическому планированию.

1.1.4. Планируемые результаты освоения программы

Ребёнок знает:

- назначение спортивного зала (спортивной площадки) и правила поведения в нём;
- понятия: круг, шеренга, колонна;

Ребёнок умеет:

- передавать в пластике разнообразный характер музыки, различные оттенки настроения;
- ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов;
- самостоятельно начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки;
- передавать в мимике и пантомиме образы знакомых животных и персонажей;

1.1.5. Система контроля результативности освоения программы и оценка качества предоставляемых услуг

Формы подведения итогов реализации программы:

- Выполнение комплекса упражнений;
- Представление танцевально-ритмических номеров на досуговых мероприятиях внутри дошкольного учреждения;

- Наблюдение за работой детей на занятиях.
- Открытые занятия для педагогов ДОУ и родителей;
- Отчётный годовой концерт по танцевально-ритмической гимнастике «Весёлые ритмы».

1.1.6 Возрастные особенности психофизического развития детей с ИН, ЗПР

Возрастные особенности психофизического развития детей 4-7 лет с ЗПР:

Наряду с соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям присуще значительное отставание в развитии двигательной сферы. Дети часто напряжены, движения импульсивные, скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании); не умеют действовать по указанию воспитателя, реакция на сигнал замедленная. При выполнении большинства упражнений их темп замедленный, требуется неоднократный повтор показа упражнений. Наряду с интересом к играм частое нарушение их правил.

У всех обнаруживается запаздывание в сроках овладения основными видами движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, метание), отсутствие гибкости и плавности движений (скованность движений, их неритмичность), замедленность темпа движений, моторная неловкость, недостаточность мышечной силы и др. Многие проявляют крайне низкую или чрезмерно высокую хаотичную двигательную активность. При относительно высоком среднем уровне развития ходьбу отличает: неуверенная, неустойчивая, шаркающая, неритмичная походка; большинство детей передвигаются семенящим шагом, с опущенной головой и плечами; мышцы ног, рук, спины в процессе ходьбы напряжены. Большинство детей бегают на полусогнутых ногах, шлепая ступнями о пол, раскачиваясь из стороны в сторону и нередко переходя на ходьбу. Дети с ЗПР двигаются более свободно, увереннее, но к 5 годам лишь приближаются к уровню двигательного развития нормально развивающихся детей трехлетнего возраста. При перемещении в пространстве все дети не умеют удерживать дистанцию относительно друг друга и окружающих предметов, что нередко приводит к столкновениям, а в крайних случаях и к падениям.

Вследствие несформированности самоконтроля дети не замечают неправильного выполнения действий, самостоятельно не улавливают ошибки, нуждаясь в поддержке взрослого. Однако, как правило, многократное повторение действий улучшает качество их выполнения.

Слабо развитые, замедленные и неточные тонкие дифференцированные движения ладони и пальцев рук, несогласованность движений обеих рук затрудняют процесс овладения

дошкольниками с интеллектуальной недостаточностью всеми видами деятельности. Особенности эмоциональной сферы проявляются полярно: у некоторых детей отсутствуют выраженные эмоциональные проявления (они вялы, пассивны, их лица маскообразны), у других, наоборот, отмечается выраженная неконтролируемая экспрессия, несдержанность в эмоциональных реакциях в любых ситуациях.

Возрастные особенности психофизического развития детей с ИН (4-7 лет).

Одной из особенностей детей с умственной отсталостью является своеобразная *эмоциональная направленность*. Ребёнка привлекает только то, что ему нравится, интересуется он только тем, что в данный момент представляет для него более значимый интерес.

При перемещении в пространстве у детей нет достаточной устойчивости. Чтобы удержать равновесие, они широко расставляют ноги, увеличивая площадь опоры. Во время ходьбы дети наклоняют вперёд туловище, сгибают ноги в коленях и тазобедренном суставе. Шаг неравномерный, неритмичный, семенящий, короткий; ступни развёрнуты внутрь; дети косолапят, они не умеют поднимать ноги. При ходьбе ребёнок не выдерживает указанного направления, он отклоняется то вправо, то влево, его как бы качает. **Бег** является одним из основных видов передвижения детей. У дошкольников с УОЛС нередко наблюдается мелкий семенящий шаг, нога тяжело ставится на всю ступню, шаркает, движения рук и ног не согласуются; заметны боковые покачивания корпуса. Ребёнок испытывает трудности в сохранении равновесия; скорость бега незначительная; ребенок быстро устаёт. **При выполнении общеразвивающих упражнений** дети этого с легкой степенью умственной отсталости испытывают определённые трудности: они не способны расчленять движения на отдельные составляющие; слабо развитая координация не позволяет им управлять движениями отдельных частей тела: рук, ног, туловища. Очень часто дети не могут воспроизвести движение, показанное воспитателем.

Прыжки – наиболее важный показатель физической подготовленности детей. Тем не менее, результаты обследования показали, что этот вид движения такими детьми наблюдаемой группы почти не освоен.

Основные недостатки общей моторики: низкое качество выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, метание), гибкости и плавности движений (скованность движений, их неритмичность), замедленность темпа и неритмичность движений, моторная неловкость, недостаточность мышечной силы, плохая координация

движений частей тела и др. сохраняются. Потребность в двигательной активности проявляют все, а стремление к ее удовлетворению большинство.

У большинства детей, посещающих дошкольные учреждения, после 5 лет преобладают ситуативно-деловая и ситуативно-познавательная формы общения

С 6 лет у всех дошкольников существенно возрастает адекватность эмоциональных реакций и по силе, и по способам выражения. Появляется элементарная способность управлять собственным эмоциональным состоянием. При сохранении индивидуальных различий снижается частота полярных эмоциональных проявлений у детей.

Дети начинают проявлять стремление заниматься более продолжительное время чем-то определенным, например, играть с любимыми игрушками, рисовать, конструировать и др. Новая обстановка, новые игрушки начинают вызывать эмоциональные реакции и пробуждают активность.

II. Содержание Рабочей программы

2.1. Принципы и подходы к формированию программы

Программой предусмотрены следующие формы занятий: групповые, подгрупповые. Для достижения цели образовательной программы использовались следующие основные принципы:

- 1) Принцип наглядности – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;
- 2) Принцип доступности – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- 3) Принцип систематичности- регулярность занятий с увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;
- 4) Принцип сознательности – понимание выполняемых действий, активность.

Методы работы: наглядный, групповой, индивидуальный.

2.2. Тематическое планирование по танцевально-ритмической гимнастике для детей среднего дошкольного возраста 4-5 лет

№ недели	Тема	Содержание	Дата
----------	------	------------	------

1	«Осенний Лес»	1. Знакомство. Правила поведения на занятиях 2. Перестроения в рассыпную и в круг. Бег змейкой. 3. Игра «Прохлопай музыкальный ритм».	С Е Н Т Я Б Р Ь
2		1. ОРУ с листочками. 2. Подвижная игра «Звуки леса» 3. Разучивание музыкально-ритмической композиции «Разноцветные листочки».	
3		1. Музыкально-ритмическая игра «Топни-хлопни» 2. Ритмическая композиция «Разноцветные листочки».	
4		1. Упражнения на гибкость «корзиночка», «лягушка», «бабочка». 2. Ритмическая композиция «Разноцветные листочки».	
5		1. Разучивание музыкально-ритмической композиции «Дюймовочка». 2. ОРУ в парах.	О К Т Я Б Р Ь
6		1. Перестроения из одной колонны в две. 2. Приставной шаг 3. Бег змейкой	

	В гостях у сказки: «Дюймовочка»		
7		1. Разучивание ритмической композиции «Дюймовочка» 2. Перестроения в два круга, из одной колонны в две.	
8		1. Повторение ритмической композиции «Дюймовочка» 2. Имитация движений, создание образов персонажей сказки (мышь, ласточка, жуков, крота и др).	

9	Моя - семья	1. Игра «Снежинки и ветер». 2.Разучивание шага «боковой галоп».	Н О Я Б Р Ь
10		1. Разучивание танцевально-ритмической композиции «С Днем рождения сестрёнка»	
11		1.Скрестный шаг, приставной шаг 2. Разучивание танцевально-ритмической композиции «С Днём рождения сестрёнка».	
12		1.Повторение танцевально-ритмической композиции «С днём рождения сестрёнка». 2.Упражнения на гибкость «Мостик, «корзиночка», «рыбка».	
13	Зима,зимушка, зима»!	1.Разучивание танцевально-ритмической композиции «Снеговик». 2. Упражнение на координацию, равновесие.	Д Е К А Б Р Ь
14		1.Разучивание танцевально-ритмической композиции «Снеговик». 2. Выполнение простейших поддержек в парах.	
15		1.Повторение танцевально-ритмической композиции «Снеговик». 2. Подвижная игра «Два мороза».	
16		1.Повторение танцевально-	
		ритмической композиции «Снеговик». 2.Выполнение простейших поддержек в парах.	
17		1.Разучивание танцевально-ритмической композиции «Прыг- скок, колобок».	

18	В гостях у сказки: «Колобок»	1.Выполнение прокатов мяча между ладонями, по дорожке, по скамейке. 2.Разучивание танцевально-ритмической композиции «Прыг- скок, колобок».	Я Н В А Р Ь
19		1.Повторение танцевально-ритмической композиции «Прыг-скок, колобок». 2.Повторение прокатов мяча между ладонями, по скамейке, по дорожке.	
20		1.Создание двигательных образов персонажей сказки (лисы, зайчика, волка, медведя). 2.Демонстрация танцевально-ритмической композиции «Прыг, скок-колобок».	
21	«Транспорт».	1.Разучивание танцевально-ритмической композиции «Паровозик». 2.Перестроение в круг, из круга в одну шеренгу.	Ф Е В Р А Л Ь
22		1.Разучивание танцевально-ритмической композиции «Паровозик». 2.Выполнение упражнений на гибкость: «мостик», «рыбка»..	
23		1.Повторение танцевально-ритмической композиции «Паровозик». 2.Выполнение перекатов на спине в группировке.	
24		1.Демонстрация танцевально-ритмической композиции «Паровозик».	
25		1.Разучивание танцевально-ритмической композиции «Цветик-семицветик». 2. Бег с за хлестом голени, на месте.	
26		1.Разучивание танцевально-ритмической композиции «Цветик-семицветик»	

	В гостях у сказки «Цветик-семицветик».	2.Музыкально-подвижная игра «Найди свой цветок»	М А Р Т
27		1.Повторение танцевально-ритмической композиции «Цветик-семицветик». 2.Боковой галоп, шаг «полька».	
28		1.Демонстрация танцевально-ритмической композиции «Цветик-семицветик». 2.Шаг «полька».	
29	Здоровый образ жизни	1.Разучивание танцевально-ритмической композиции «Будьте здоровы».	А П Р Е Л Ь
30		1.ОРУ с обручами. 2.Музыкально-подвижная игра «Делай, так». 3. Разучивание музыкально-ритмической композиции «»Будьте здоровы».	
31		1.Полоса препятствий. 2.Музыкально-подвижная игра «Делай, так».	
32		1.Демонстрация танцевально-ритмической композиции «Будьте здоровы». 2.Полоса препятствий.	
33		1.Разучивание танцевально-ритмической композиции «Я в Африку».	
34	Животные жарких стран	1.Полоса препятствий. 2.Музыкально-подвижная игра «Обезьяны». 3.Повторение музыкально-ритмической композиции «Я в Африку».	М А Й
35		1.Создание двигательных образов животных жарких стран. (Жираф, обезьяна, лев и др.	

36	1. Демонстрация танцевально-ритмической композиции «Я в Африку». 2. Подведение итогов.
----	---

2.3. Тематическое планирование по танцевально-ритмической гимнастике для детей старшего дошкольного возраста (5-6) лет

№ недели	Тема	Содержание	Дата
1	Осенняя пора	1. Правила техники безопасности на занятиях. 2. Музыкально-подвижная игра «Капельки-росинки». 3. Разучивание танцевально-ритмической композиции «Кап, кап- дождик идёт».	С Е Н Т Я Б Р Ь
2		1. Повторение танцевально-ритмической композиции «Кап, кап – дождик идёт». 2. Подвижная игра «Ручеёк». 3. Перестроения в	

		парах. 4. Повторение танцевально-ритмической композиции «Кап, кап-дождик идёт».	
3		1. Игро-ритмический комплекс «Мой додыр». 2. Демонстрация танцевально-ритмической композиции «Кап, кап-дождик идёт» 3. Игрогимнастика: упражнения в равновесии «Пройди по мостику» 4. Музыкально-подвижная игра «Водопад».	
4		1. Игροгимнастика: «Пройди по мостику». 2. Демонстрация танцевально-ритмической композиции «Кап, кап-дождик идёт»	

5	Домашние животные	1. Приставной шаг в одну и в другую стороны. 2. Перестроения из одной колонны в две. 3. Музыкально-ритмическая игра: «Найди пару»	О К Т Я Б Р Ь
6		1. Разучивание танцевально-ритмической композиции «Кошка беспородная». 2. Упражнения на развитие гибкости: наклоны вперёд из положения стоя, «мостик», «рыбка».	
7		3. Повторение танцевально-ритмической композиции «Кошка беспородная». 4. Упражнения на развитие координации движений: бег и ходьба змейкой, скрестный шаг.	
8		1. Демонстрация танцевально-ритмической композиции «Кошка беспородная».	
9	В гостях у сказки «Муха-цокотуха»	1. Разучивание танцевально-ритмической композиции 2. Музыкально-подвижная игра «Муха»	Н О Я Б Р Ь
10		1. Повторение танцевально-ритмической композиции «Жуки». 2. Музыкально-подвижная игра «Муха». 3. Игрогимнастика. Игры на развитие внимания: «Запрещённое движение»,	

		«Сделай то, что я скажу, а не то, что покажу.	
11		1. Демонстрация Танцевально-ритмической композиции «Жуки»	
12		1. ОРУ в тройках 2. Музыкально-подвижная игра «Муха».	
13	Зимняя сказка	1. Имитационные движения «Пингвины», «Северный олень», «Белый мишка», «Сова» . 2. Разучивание танцевально-ритмической композиции «Белые снежинки»	Д Е К А Б Р Ь
14		1. Повторение танцевально-ритмической композиции «Белые снежинки». 2. Упражнения со снежками.	
15		1. Повторение танцевально-ритмической композиции «Белые снежинки». 2. Полоса препятствий. 3. Музыкально-подвижная игра «Снежный ком».	

16		<p>1. Демонстрация танцевально-ритмической композиции «Белые снежинки».</p> <p>2. Музыкально-подвижная игра «Совушка».</p> <p>3. Игропластика: упражнения со снежками.</p>	
17	«Зимние виды спорта»	<p>1. Разучивание танцевально-ритмической композиции «Коньки».</p> <p>2. Музыкально-подвижная игра «Саночки».</p>	Я Н В А Р Ь
18		<p>1. Игропластика: упражнения со снежками.</p> <p>2. Повторение танцевально-ритмической композиции «Коньки».</p>	
19		<p>1. Разучивание танцевально-ритмической композиции «Коньки».</p> <p>2. Упражнения на развитие гибкости: «книжка», «корзинка» и др.</p>	
20		<p>1. Демонстрация танцевально-ритмической композиции «Коньки»</p> <p>2. Игропластика: упражнения с обручами.</p>	
21		<p>1. Разучивание танцевально-ритмической композиции «Земляне»</p> <p>2. Музыкально-подвижная игра «Собери мусор»</p>	

22	«Транспорт»	1.Повторение музыкально-ритмической композиции «Автомобили». 2.Игропластика: упражнения с султанчиками.	Ф Е В Р А Л Ь
----	-------------	--	---------------------------------

23		1.Упражнения на развитие координации движений: бег и ходьба змейкой. 2.Изучение простейших (базовых) шагов аэробики. 3.Повторение танцевально-ритмической композиции «Автомобили».	
24		1.Демонстрация танцевально-ритмической композиции «Автомобили». 2.Музыкально-подвижная игра «Сортировка».	
25	«Весна идёт-весне дорогу»	1.Разучивание танцевально-ритмической композиции «Подснежники» 2.Музыкально-подвижная игра «Весенняя капель»	
26		1.Повторение танцевально-ритмической композиции «Подснежники». 2. Игропластика: упражнения с гимнастическими модулями.	

27		1. Музыкально-подвижная игра «Весенняя капель» 2. Повторение музыкально-ритмической композиции «Подснежники».	М А Р Т
28		1. Демонстрация танцевально-ритмической композиции «Подснежники». 2. Релаксационные упражнения, «потуши огонь», «понюхай цветок» и др.	
29	Спорт, спорт, спорт!	1. Разучивание танцевально-ритмической композиции «Герои спорта». 2. Игропластика: упражнения с маленькими мячами.	А П Р Е Л Ь
30		1. Повторение танцевально-ритмической композиции «Герои спорта». 2. Музыкально-подвижная игра «Акробаты».	
31		1. Игропластика: Упражнения на гимнастической скамейке. 2. Повторение танцевально-ритмической композиции «Герои спорта».	
32		1. Демонстрация танцевально-ритмической композиции «Герои спорта». 2. Игропластика: упражнения с маленькими мячами.	

33	«Мой-город»	1.Музыкально-подвижная игра «По дорожке». 2.Упражнения на развитие равновесия «Цапля», ходьба по скамейке и по гимнастическим модулям. 3.Разучивание танцевально-ритмической композиции «Санкт-Петербург»	М А Й
34		1.Повторение танцевально-ритмической композиции «Санкт-Петербург» 2.Музыкально-подвижная игра по станциям	
35		1.Демонстрация танцевально-ритмической композиции «Санкт-Петербург».	
36		1.Итоговое занятие. Фестиваль танцевально-ритмических композиций.	

2.4. Тематическое планирование по танцевально-ритмической гимнастике для детей старшего дошкольного возраста (6-7) лет

№ недели	Тема	Содержание	Дата
----------	------	------------	------

1	Дары осени	1.Правила техники безопасности на занятиях. 2.Музыкально-подвижная игра «урожай». 3.Разучивание танцевально-ритмической композиции «В огороде».	С Е Н Т Я Б Р Ь
2		1.Повторение танцевально-ритмической композиции «В огороде». Подвижная игра «урожай».	

3		1.Демонстрация танцевально-ритмической композиции «В огороде». 3.Игрогимнастика: упражнения в равновесии «По камушкам». 4.Музыкально-подвижная игра «Урожай».	
4		1.Игрогимнастика: «Пройди по мостику». 2. Демонстрация танцевально-ритмической композиции «В огороде»	
5		1.Строевые упражнения, перестроения из одной колонны в две, смыкание и размыкание. 2.Музыкально-подвижная игра «К своему флажку».	

6	«Дикие животные»	1.Разучивание танцевально-ритмической композиции «Лиса». 2.Игрогимнастика. Упражнения на развитие гибкости: наклоны вперед из положения стоя, «мостик», «рыбка».	О К Т Я Б Р Ь
7		1. Повторение танцевально-ритмической композиции «Лиса». 2.Игрогимнастика. 3.Упражнения на развитие координации движений.	
8		1.Презентация танцевально-ритмической композиции «Лиса».	
9	Мебель	1. Разучивание танцевально-ритмической композиции со стульчиками. 2.Выполнение заданных «ритмических рисунков» детьми в парах.	Н О Я Б Р Ь
10		1.Повторение танцевально-ритмической композиции со стульчиками. 2.Игрогимнастика. 3.Упражнения на развитие быстроты и внимания.	

11		1. Повторение музыкально-ритмической композиции «Прости и забудь».	
12		1. Презентация танцевально-ритмической композиции со стульчиками. 2. Игрогимнастика. 3. Упражнения на развитие гибкости.	
13	Путешествие в сказку «Снежная Королева»	1. Разучивание танцевально-ритмической композиции «Снежная королева».	Д Е К А Б Р Ь
14		1. Повторение танцевально-ритмической композиции «Снежная королева». 2. Игропластика: упражнения с гимнастическими палками.	
15		1. Повторение танцевально-ритмической композиции «Снежная королева». 2. Полоса препятствий. Музыкально-подвижная игра «Северное сияние».	
16		1. Презентация танцевально-ритмической композиции «Снежная королева». 2. Музыкально-подвижная игра «Льдинки». 3. Игропластика: упражнения с гимнастическими палками.	

17	«Зимние виды спорта»	1. Разучивание танцевально-ритмической композиции «Трус, не играет в хоккей».	Я Н В А Р Ь
18		2. Музыкально-подвижная игра «Быстро, быстро-становись».	
19		3. Повторение танцевально-ритмической композиции «Трус не играет в хоккей».	
20		1. Упражнения в парах 2. Подвижная игра «Перестрелка»	
21	«Береги природу»	1. Повторение танцевально-ритмической композиции «Трус, не играет в хоккей».	Ф Е В Р А Л Ь
22		2. Игро-гимнастика: упражнения на развитие гибкости.	
		1. Разучивание танцевально-ритмической композиции «Крапива-лебедя».	
		2. Музыкально-подвижная игра «Посади цветы».	
		1. Повторение музыкально-ритмической композиции «Крапива-лебедя».	
		2. Музыкально-подвижная игра «Покажи цветок».	

23		<p>1. Упражнения на развитие координации движений.</p> <p>2. Повторение танцевально-ритмической композиции «Крапива-лебедя».</p> <p>3. Разучивание танцевально-ритмической композиции «Мы на луг ходили».</p>	
24		<p>1. Повторение танцевально-ритмической композиции «Мы на луг ходили».</p> <p>2. Музыкально-подвижная игра: «Три цветка».</p>	
25		<p>1. Разучивание танцевально-ритмической композиции «Машенька».</p> <p>2. Музыкально-подвижная игра «В гости мы идём».</p>	
26	В гостях у сказки «Маша и медведь»	<p>1. Повторение танцевально-ритмической композиции «Машенька».</p> <p>2. Игропластика. Упражнения с воздушными шариками.</p>	М А Р Т
27		<p>1. Музыкально-подвижная игра «В гости мы идём».</p> <p>2. Упражнения на координацию движений.</p> <p>3. Повторение танцевально-ритмической композиции «Машенька».</p>	

28		1. Музыкально-подвижная игра «В гости мы идём». 2. Упражнения на развитие равновесия.	
29	Спорт, спорт, спорт!	1. Разучивание танцевально-ритмической композиции «Мы-спортсмены». 2. Упражнения с малыми мячами «жонглёры».	А П Р Е Л Ь
30		1. Повторение танцевально-ритмической композиции «Мы-спортсмены». 2. Музыкально-подвижная игра «Кто быстрее?».	
31		1. Упражнения на гимнастической скамейке «Прыгуны» 2. Повторение танцевально-ритмической композиции «Мы-спортсмены».	
32		1. Игра «Отгадай вид спорта». 2. Упражнения на развитие ловкости и координации движений.	
33		1. Музыкально-подвижная игра «Мосты». 2. Упражнение «Памятник». 3. Разучивание танцевально-ритмической композиции «Город Санкт-Петербург»	
34	1. Повторение танцевально-ритмической композиции «Город Санкт-Петербург» 2. Подвижная игра «Фонари»		
	«Мой-город»		

35	1. Упражнения на гибкость «Построй мост», «Зажги-фонарь», «Корабль». 2. Повторение танцевально-ритмической композиции «Город-Санкт-Петербург»
36	Завершающее занятие. Повторение пройденных танцевально-ритмических композиций. Подведение итогов.

2.5. Учебный план по танцевально-ритмической гимнастике для детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Игро-гимнастика- система физических упражнений и образно-имитационных этюдов. Строевые упражнения.	6	1	5	Наблюдение
2.	Музыкальные подвижные игры, этюды, импровизации.	4	1	3	Наблюдение
3.	Игрот-анцы, танцевально-ритмические композиции, элементы хореографических упражнений.	20	1	19	Постановка танцевально-ритмической композиции
4.	Игропластика- упражнения для развития подвижности суставов, связок, эластичности мышц, расслабление.	6	2	4	Наблюдение
		36	5	31	

2.6. Учебный план для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Игро-гимнастика- система физических упражнений и образно-имитационных этюдов. Строевые упражнения.	8	2	6	Наблюдение

2.	Музыкальные подвижные игры, этюды, импровизации.	9	1	8	Наблюдение
3.	Игротанцы, танцевально-ритмические композиции, элементы хореографических упражнений.	12	2	10	Постановка танцевально-ритмической композиции
4.	Игро-пластика- упражнения для развития подвижности суставов, связок, эластичности мышц, расслабление.	7	1	6	Наблюдение
		36	6	30	

2.7. Учебный план для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Игро-гимнастика- система физических упражнений и образно-имитационных этюдов. Строевые упражнения.	6	2	4	Наблюдение
2.	Музыкальные подвижные игры, этюды, импровизации.	11	1	10	Наблюдение
3.	Игротанцы, танцевально-ритмические композиции, элементы хореографических упражнений.	12	1	10	Постановка танцевально-ритмической композиции
4.	Игро-пластика- упражнения для развития подвижности суставов, связок, эластичности мышц, расслабление.	7	2	6	Наблюдение
		36	6	30	

2.8. Календарный учебный график

Дата начала обучения	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество Учебных часов	Режим занятий

Первая неделя октября	Четвёртая неделя мая	32	32	1 раз в неделю
-----------------------	----------------------	----	----	----------------

III. Организационный раздел

3.1. Структура занятий

Основная структура занятий, соответствует общепринятой системе занятий ритмической гимнастикой.

Подготовительная часть- Вводная (2-3 мин).

- Осуществляется сосредоточение внимания у занимающихся;
- Используются упражнения игроритмики, игротанцев на формирование правильной осанки, дыхательные упражнения, танцевальные комбинации на согласование движений и музыки.

Основная часть – Аэробная. (5 -7мин).

- Включает в себя упражнения различного характера: поднимание рук вверх, в стороны. Упражнения интенсивного характера: наклоны, раскачивания туловища, выпады, наклоны. Танцевальная серия упражнений, которая проходит в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим. Дыхательные упражнения.

Основная часть – музыкальные, подвижные, творческие игры, этюды на развитие импровизации. (10 – 12 мин).

Основная часть – Партерная (5- 7 мин).

Осуществляется из исходных положений лёжа и сидя. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног. Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе.

Заключительная часть. (1-2 мин).

Упражнения на дыхание и расслабление. Элементы самомассажа и игропластики. Упражнения, способствующие быстрому восстановлению организма и его подготовке к дальнейшей деятельности.

Вся программа выполняется под музыкальное сопровождение разного жанра и стиля. Для детей в возрасте 4-5 лет программа рассчитана на 36 занятия, 1 занятие в неделю, продолжительность занятия 20 минут. Для детей в возрасте от 5 до 6 лет программа рассчитана на 36 занятий, продолжительность занятия 25 минут. Для детей в возрасте 6-7

лет программа рассчитана на 36 занятий, продолжительностью 30 минут. Предусмотрено каникулярное время с 1 января по 9 января и с 1 по 11 мая.

Форма организации занятий – групповая.

Основная форма проведения – игра- путешествие.

Место проведение и оборудование: физкультурный зал, спортивный инвентарь (флажки, мячи, ленточки, помпоны, цветы, степ платформы, мягкие модули, гимнастические палки, скакалки).

Нормы наполнения группы- 10-15 человек.

3.2. Информационные источники

1. Н.И. Шарова: Детский танец, изд. «Планета музыки», 2016 г.
2. Ж.Е.Фирлева, О.В. Загрядская, А.И. Рябчиков: Танцы и игры под музыку для детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие, изд. «Планета музыки», 2019 г.
3. Е.А. Алябьева: Нескучная гимнастика, изд. «ТЦ Сфера», 2018г.
4. Т.А. Семёнова: Оздоровительные технологии физического воспитания и развития, изд. «Инфра-М», 2018г.
5. И.Г. Тулин: Двигательные рассказы. Сюжетная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста, изд. «Крылов» 2019г.
6. Е.В. Сулим: Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников, изд. «Сфера», 2017г.