




**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №63 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТА**

Решением педагогического совета  
ГБДОУ детский сад №63  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол №1 от 30.08.2024г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Заведующим ГБДОУ детский сад №63  
Невского района Санкт-Петербурга  
Приказ №146-ОД от 30.08.2024г.  
 / Бурцева Д.С. /



**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Бальные танцы «DANCE PRIDE»  
на 2024-2025 учебный год**

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 4-5 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

Разработчик:

Иванов Всеволод Владимирович,  
педагог дополнительного образования

**Санкт-Петербург  
2024**

## Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Бальные танцы «DANCE PRIDE» – физкультурно-спортивная.

**Адресат программы.** Программа разработана для обучающихся 4-5 лет.

### **Актуальность реализации**

Бальный танец в настоящее время – это один из наиболее массовых и быстро развивающихся видов спорта и хореографического искусства. На протяжении последнего десятилетия интерес к спортивному бальному танцу неуклонно возрастал, делая данный вид танца привлекательным и интересным как для взрослых, так и для детей.

Кружок бального танца является общедоступной и массовой формой занятий, приобщая, таким образом, обучающихся к искусству танца, эстетике движения под музыку и этике отношений с противоположным полом.

В системе эстетического воспитания подрастающего поколения значительная роль принадлежит современной хореографии. Её синтетичность, неразрывная связь с музыкой и другими искусствами, эмоциональная и яркая образность, возникающие в её процессе взаимоотношения выгодно выделяют танец среди других искусств.

Танцевальное воспитание детей предполагает не только приобретение ими навыков и знаний в области современной хореографии, умение красиво и свободно двигаться, танцевать, но и формирование их художественного вкуса, эстетическое и физическое развитие. Занятия бальными танцами развивают фантазию и образную память детей, обогащая их представление об искусстве.

Спортивные бальные танцы для дошкольников помогают развивать пластику, координацию движения и осанку. Ребенок 4-5 лет, занимающийся бальными танцами, развивает мышцы ног и мышцы корпуса, пластику рук. Во время занятий работают все группы мышц, что способствует развитию координации, устойчивости, позволяет ребенку быть гибким, выносливым и ловким. При занятии бальными танцами, ребенок получает правильное физическое развитие, у него улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Танцующие дети обладают ритмичностью, пластичностью, имеют правильное дыхание. Занятия бальными танцами являются инструментом самовыражения, а также способствуют собранности и воспитание ответственности у ребенка.

Занятия танцем выполняют и другие важные функции: они развивают наблюдательность учащихся, дисциплинируют, сплачивают их в дружный, объединенный общими интересами коллектив, способствуют росту их общей культуры. В свою очередь рост культуры поведения начинает сказываться не только во время занятий, но и в быту, где приобретённые полезные навыки легко и естественно ими применяются. Дети начинают понимать и чувствовать эстетику поведения в быту, подтянутость и вежливость в отношениях с окружающими становятся нормой их поведения. Они заботливо следят за своей внешностью, за чистотой, аккуратностью и изяществом своего костюма и причёски.

Новизна данной образовательной программы заключается в распределении учебного материала в ходе занятий таким образом, чтобы на начальных этапах обучения сложный материал непосредственно бальных танцев был органично связан с более легким и интересным материалом диско-танцев, тем самым облегчая его восприятие и повышая степень интереса обучающихся к занятиям бальными танцами.

Особенностью предлагаемой программы является то, что она является комплексной – на занятиях помимо хореографии большое внимание уделяется общефизическому развитию детей. Данная программа сочетает тренировочные упражнения и изучение танцевального репертуара. Данная программа сочетается с занятиями сценического искусства, музыки, помогает понять художественные связи всех жанров искусства.

**Уровень освоения программы:** общекультурный.

**Объем программы:** 64 часа.

**Срок освоения программы:** 1 год

**Цель программы:** развитие художественно-творческих способностей обучающихся посредством обучения спортивным бальным танцам, воспитание гармоничной, социально активной личности.

**Основные задачи программы**

**Обучающие:**

- знакомство с историей спортивных бальных танцев;
- обучение технике исполнения спортивных бальных танцев.

**Развивающие:**

- развитие хореографических способностей – гибкости тела, шага, легкости прыжка и др.;
- развитие навыков координации движений, формирование музыкально-ритмической координации движений;
- развитие художественно-творческих способностей – артистизма, эмоциональности.

**Воспитательные:**

- воспитание дисциплины, трудолюбия, чувства коллективизма;
- воспитание силы, выносливости, укрепление нервной системы;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни.

**Планируемые результаты:**

- позиции и положения рук, позиции ног;
- правила постановки корпуса, рук, ног, головы;
- правила исполнения изученных движений основ бального и классического танца;
- названия всех изученных видов движений;
- правила поведения в хореографическом зале, на сцене во время выступлений;

**сформировать умение:**

- выполнять упражнения для разминки;
- выполнять предусмотренные программой движения бального и классического танца;
- выполнять все виды изученных движений в 1-й год обучения;
- запоминать и исполнять танцевальные композиции самостоятельно и в группе.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации программы:** русский

**Форма обучения:** очная

**Условия набора в коллектив:** принимаются все желающие в возрасте от 4 до 5 лет, конкурсного отбора обучающихся не предусмотрено, наличие определенных базовых знаний для поступления не требуется.

**Условия формирования групп:** разновозрастная

**Количество учащихся в группе:** не менее 10 человек

**Формы организации занятий:** групповые

**Формы проведения занятий:** учебное занятие, беседа, музыкально-ритмические упражнения

**Формы организации деятельности обучающихся на занятии:** групповая

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования

**Материально-техническое оснащение:**

- Танцевальная площадка – спортивный зал;
- Аудио и видео техника;

- Тренажеры, скакалки, резиновые жгуты, штанга;
- Танцевальные костюмы, соответствующие правилам СТСР (Союза Танцевального Спорта России);
- Специальная обувь.

## 2.1 Педагогические методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения.

### 1. Наглядный

- наглядно-слуховой прием;
- наглядно-зрительный прием.

Исполнение музыки должно сопровождаться показом. Показ движения нужно заранее хорошо продумать: сравнительно легко продемонстрировать действия отдельных персонажей-образов и намного сложнее развернуть сюжет игры или различные хороводные построения.

### 2. Словесный

Беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение, рассказ, напоминание, оценка и т. д. Этот метод широко применяется в процессе обучения танцев как самостоятельный, так и в сочетании с наглядным и практическим методами.

Применение его своеобразно тем, что состоит в выборе отдельных приемов и в дозировке их в зависимости от формы занятий и возраста детей. Так, к образно-сюжетному рассказу чаще прибегают при разучивании игры (особенно в младшей группе); к объяснению, напоминанию — в упражнениях, танцах.

### 3. Практический

При использовании практического метода (многократное выполнение конкретного музыкально-ритмического движения) особенно важно предварительно «отрабатывать» в подводящих, подготовительных упражнениях элементы бега, поскоков, подпрыгиваний и т.д.

## Учебный план

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	Собеседование
2	Коллективно порядковые и ритмические упражнения	10	3	7	Обсуждение и демонстрация упражнений
3	Тренировочные упражнения	10	4	6	Опрос и демонстрация упражнений
4	Изучение танцевальных элементов и соединений фигур	10	4	6	Открытое занятие для родителей и педагогов
5	Подготовка концертных выступлений на основе разучиваемых танцев	2	1	1	Контрольное занятие
6	Итоговые занятия	1	-	1	Отчетный концерт
7	Медленный вальс	5	1	4	Обсуждение и демонстрация упражнений

8	Ча-ча-ча	5	1	4	Обсуждение и демонстрация упражнений
9	Полька	5	1	4	Обсуждение и демонстрация упражнений
10	Ритмическая разминка	15	1	14	Обсуждение и демонстрация упражнений
	<b>Всего:</b>	<b>64</b>	<b>17</b>	<b>47</b>	<b>64 занятия</b>

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №63 Невского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕН

Заведующий ГБДОУ детский сад №63 Невского  
района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ / Бурцева Д.С.

Приказ №146-ОД от 30.08.2024г.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Бальные танцы «DANCE PRIDE»**  
**на 2024-2025 учебный год**

Педагог: Иванов В.В.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
<i>Первый год</i>	01.10.2024	31.05.2025	32	64	64	<i>2 раза в неделю не более 20 мин.</i>

## Рабочая программа

### Основные задачи программы

#### **Обучающие:**

- знакомство с историей спортивных бальных танцев;
- обучение технике исполнения спортивных бальных танцев.

#### **Развивающие:**

- развитие хореографических способностей – гибкости тела, шага, легкости прыжка и др.;
- развитие навыков координации движений, формирование музыкально-ритмической координации движений;
- развитие художественно-творческих способностей – артистизма, эмоциональности.

#### **Воспитательные:**

- воспитание дисциплины, трудолюбия, чувства коллективизма;
- воспитание силы, выносливости, укрепление нервной системы;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни.

#### **Планируемые результаты:**

- позиции и положения рук, позиции ног;
- правила постановки корпуса, рук, ног, головы;
- правила исполнения изученных движений основ бального и классического танца;
- названия всех изученных видов движений;
- правила поведения в хореографическом зале, на сцене во время выступлений;

#### **сформировать умение:**

- выполнять упражнения для разминки;
- выполнять предусмотренные программой движения бального и классического танца;
- выполнять все виды изученных движений в 1-й год обучения;
- запоминать и исполнять танцевальные композиции самостоятельно и в группе.

### Содержание образовательной программы

№	Дата	Тема	Содержание	Кол-во занятий
1.	01.10.2024	Вводное занятие	Собеседование. Беседа по технике безопасности. Познакомить детей с основами бальных танцев.	1
2.	07.10.2024	Ритмическая разминка	Обсуждение и демонстрация упражнений	1
3.	09.10.2024	Ритмическая разминка	Обсуждение и демонстрация упражнений	2
	14.10.2024			
4.	16.10.2024	Медленный вальс	Обсуждение и демонстрация упражнений	2
	21.10.2024			
5.	23.10.2024	Медленный вальс	Обсуждение и демонстрация упражнений	2
	28.10.2024			

<b>6.</b>	30.10.2024	Ча-ча-ча	Обсуждение и демонстрация упражнений	2
	02.11.2024			
<b>7.</b>	06.11.2024	Ча-ча-ча	Обсуждение и демонстрация упражнений	2
	11.11.2024			
<b>8.</b>	13.11.2024	Полька	Обсуждение и демонстрация упражнений	2
	18.11.2024			
<b>9.</b>	20.11.2024	Полька	Обсуждение и демонстрация упражнений	2
	25.11.2024			
<b>10.</b>	27.11.2024	Тренировочные упражнения	Опрос и демонстрация упражнений	2
	02.12.2024			
<b>11.</b>	04.12.2024	Тренировочные упражнения	Опрос и демонстрация упражнений	2
	09.12.2024			
<b>12.</b>	11.12.2024	Коллективно порядковые и ритмические упражнения	Обсуждение и демонстрация упражнений	2
	16.12.2024			
<b>13.</b>	18.12.2024	Коллективно порядковые и ритмические упражнения	Обсуждение и демонстрация упражнений	2
	23.12.2024			
<b>14.</b>	25.12.2024	Изучение танцевальных элементов и соединений фигур	Обсуждение и демонстрация упражнений	2
	13.01.2025			
<b>15.</b>	15.01.2025	Изучение танцевальных элементов и соединений фигур	Обсуждение и демонстрация упражнений	2
	20.01.2025			
<b>16.</b>	22.01.2025	Ритмическая разминка	Обсуждение и демонстрация упражнений	2
	27.01.2025			
<b>17.</b>	29.01.2025	Ритмическая разминка	Обсуждение и демонстрация упражнений	2
	03.02.2025			
<b>18.</b>	05.02.2025	Тренировочные упражнения и Коллективно порядковые и ритмические упражнения	Опрос и демонстрация упражнений	2
	10.02.2025			



<b>19.</b>	12.02.2025	Изучение танцевальных элементов и соединений фигур	Обсуждение и демонстрация упражнений	2
	17.02.2025			
<b>20.</b>	19.02.2025	Коллективно порядковые и ритмические упражнения	Обсуждение и демонстрация упражнений	2
	24.02.2025			
<b>21.</b>	26.02.2025	Тренировочные упражнения	Опрос и демонстрация упражнений	2
	03.03.2025			
<b>22.</b>	05.03.2025	Тренировочные упражнения	Опрос и демонстрация упражнений	1
<b>23.</b>	10.03.2025	Тренировочные упражнения	Опрос и демонстрация упражнений	1
<b>24.</b>	12.03.2025	Ритмическая разминка	Обсуждение и демонстрация упражнений	2
	17.03.2025			
<b>25.</b>	19.03.2025	Тренировочные упражнения и Коллективно порядковые и ритмические упражнения	Обсуждение и демонстрация упражнений	2
	24.03.2025			
<b>26.</b>	26.03.2025	Изучение танцевальных элементов и соединений фигур	Обсуждение и демонстрация упражнений	2
	31.03.2025			
<b>27.</b>	02.04.2025	Коллективно порядковые и ритмические упражнения	Обсуждение и демонстрация упражнений	2
	07.04.2025			
<b>28.</b>	09.04.2025	Ритмическая разминка	Обсуждение и демонстрация упражнений	2
	14.04.2025			
<b>29.</b>	16.04.2025	Ритмическая разминка	Обсуждение и демонстрация упражнений	2
	21.04.2025			
<b>30.</b>	23.04.2025	Ча-ча-ча и Полька	Обсуждение и демонстрация упражнений	2
	28.04.2025			
<b>31.</b>	30.04.2025	Медленный вальс	Обсуждение и демонстрация упражнений	1
<b>32.</b>	05.05.2025	Ритмическая разминка	Обсуждение и демонстрация упражнений	2

	07.05.2025			
33.	12.05.2025	Ритмическая разминка	Контрольное занятие	2
	14.05.2025	Подготовка концертных выступлений на основе разучиваемых танцев		
34.	19.05.2025	Подготовка концертных выступлений на основе разучиваемых танцев	Контрольное занятие	1
35.	21.05.2025	Подготовка концертных выступлений на основе разучиваемых танцев	Контрольное занятие	1
36.	26.05.2025	Подготовка концертных выступлений на основе разучиваемых танцев	Контрольное занятие	
37.	26.05.2025	Итоговое занятие	Отчетный концерт	1

### Информационные источники

#### *Литература для руководителя студии*

1. Богословский В.П., Кудрявцев В.В., Уварова В.А. Методические рекомендации по организации занятий физической культурой и спортом в группах продленного дня.- Москва. Министерство просвещения СССР., 1979 г.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца.- Ленинград. Искусство, 1980 г
3. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях.- Москва. Физкультура и спорт.,1981 г.
4. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И.. Психология физического воспитания и спорта.- Москва. 2000 г.
5. Захаров Р. Методические указания к изучению английских терминов бального танца. Ленинград. ВЦСПС. 1975 г.
6. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. -Москва. Физкультура и спорт, 1982 г.
7. Масленникова В. Педагогика. -Москва., 1975 г.
8. Мур А. Пересмотренная техника европейских танцев. – Лондон .1993 г.
9. Мур А. Популярные вариации. - Лондон. 1970г. Полный перевод с английского и редакция Попов О.Н. -Ленинград 1974 г.

10. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте (Кафедра психологии ИФК им. П.Ф. Лесгафта).- Ленинград. 1977 г.

11. Ромэйн Э. Вопросы и ответы.- Лондон - СПб 1995 г. Перевод и редакция Пин Ю.

12. Станкин М.И. Теория и практика физической культуры и спорта.- Москва. Просвещение, 1972 г.

13. Френсис С., Дорис Л., Дорис Н., Петридис Д., Ромэйн Э., Спэнсэр Н., Пересмотренная техника латиноамериканских танцев.- Лондон. Перевод и редакция Пин Ю.- СПб. 1992 г.

#### *Литература для воспитанников*

1. Барышников Т. Азбука хореографии.- Москва. Рольф., 2001 г.

2. Боттомер П. Уроки танца. -Москва., ЭКСМО. 2003.

3. Еремина М.Ю. Роман с танцем. -СПб., 1998 г.

4. Иваницкий А.В., Матов В.В., Иванова А.Л., Шарабаров И.Н. Ритмическая гимнастика на ТВ.-Москва. Советский спорт., 1989г.

5. Печанов Ю.А., Берзина Л.А. Позвоночник гибок - тело молодо.- Москва.1991.

6. Стриганов В.М., Уральская В.И. Современный бальный танец.- Москва. Просвещение, 1978 г.

### **Мониторинг образовательных результатов**

#### **Критерии оценки:**

1. Способность самостоятельно выполнить работу после показа.
2. Полное выполнение задания.
3. Умение структурно распределять ход работы.
4. Способность образно представить будущий результат.
5. Степень проявления творчества.

#### **Высокий уровень:**

- 1) ребенок выполняет работу после показа педагога;
- 2) все действия с материалом правильные, целенаправленные, с положительным результатом;
- 3) последовательно распределяет действия;
- 4) способен прогнозировать будущую работу;
- 5) способен внести в работу личную задумку.

#### **Средний уровень:**

- 1) ребенок выполняет действия при некотором участии педагога;
- 2) допускает ошибки при работе, не уверен в результате;
- 3) распределяет действия при помощи воспитателя;
- 4) частично уверен в выполнении задания;
- 5) способен нести в работу личную задумку только при помощи воспитателя.

#### **Низкий уровень:**

- 1) ребенок не способен самостоятельно выполнить работу;
- 2) при работе с материалом действия неправильные;
- 3) не может последовательно выполнять действия;
- 4) действия сопровождаются участием педагога;
- 5) нет творческого подхода при выполнении работы.

### **Формы подведения итогов**

**Итоговая аттестация** проводится в конце обучения для демонстрации достигнутого результата обучающемуся и его родителям в форме отчетного концерта.

**Итоговая оценка** выставляется с учетом результатов итоговой аттестации, результативности. Она служит основанием для перевода на следующий год обучения.

**Формы итоговой аттестации:** открытый урок, отчетный концерт.