

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

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад № 63
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНА
Заведующий ГБДОУ детский сад № 63
Невского района Санкт-Петербурга
 / Бурцева Д.С.
Приказ № 164-ОД от 29.08.2025г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«DANCE PRIDE»**

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 4-5 лет

Разработчик:

Иванов Всеволод Владимирович,
педагог дополнительного образования

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: 63 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:

Результат	
Предметные	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.
Личностные	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

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 СТСП (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	1	0	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
	Всего:	63	16	47	63 занятия

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 29.08.2025г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Бальные танцы «DANCE PRIDE»
на 2025-2026 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>	01.10.2025	31.05.2026	32	63	63	<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	Раздел (тема)	Содержание	Кол-во занятий
1.	01.10.2025	Вводное занятие	Собеседование. Беседа по технике безопасности. Познакомить детей с основами бальных танцев.	1

2.	06.10.2025	Ритмическая разминка	Обсуждение и демонстрация упражнений	1
3.	08.10.2025	Ритмическая разминка	Обсуждение и демонстрация упражнений	2
	13.10.2025			
4.	15.10.2025	Медленный вальс	Обсуждение и демонстрация упражнений	2
	20.10.2025			
5.	22.10.2025	Медленный вальс	Обсуждение и демонстрация упражнений	2
	27.10.2025			
6.	29.10.2025	Ча-ча-ча	Обсуждение и демонстрация упражнений	2
	05.11.2025			
7.	10.11.2025	Ча-ча-ча	Обсуждение и демонстрация упражнений	2
	12.11.2025			
8.	17.11.2025	Полька	Обсуждение и демонстрация упражнений	2
	19.11.2025			
9.	24.11.2025	Полька	Обсуждение и демонстрация упражнений	2
	26.11.2025			
10.	01.12.2025	Тренировочные упражнения	Опрос и демонстрация упражнений	2
	03.12.2025			
11.	08.12.2025	Тренировочные упражнения	Опрос и демонстрация упражнений	2
	10.12.2025			
12.	15.12.2025	Коллективно порядковые и ритмические упражнения	Обсуждение и демонстрация упражнений	2
	17.12.2025			
13.	22.12.2025	Коллективно порядковые и ритмические упражнения	Обсуждение и демонстрация упражнений	2
	24.12.2025			
14.	29.12.2025	Изучение танцевальных элементов и соединений фигур	Обсуждение и демонстрация упражнений	2
	12.01.2026			
15.	14.01.2026	Изучение танцевальных элементов и соединений фигур	Обсуждение и демонстрация упражнений	2
	19.01.2026			
16.	21.01.2026			2

	26.01.2026	Ритмическая разминка	Обсуждение и демонстрация упражнений	
17.	28.01.2026	Ритмическая разминка	Обсуждение и демонстрация упражнений	2
	02.02.2026			
18.	04.02.2026	Тренировочные упражнения и Коллективно порядковые и ритмические упражнения	Опрос и демонстрация упражнений	2
	09.02.2026			
19.	11.02.2026	Изучение танцевальных элементов и соединений фигур	Обсуждение и демонстрация упражнений	2
	16.02.2026			
20.	18.02.2026	Коллективно порядковые и ритмические упражнения	Обсуждение и демонстрация упражнений	2
	25.02.2026			
21.	02.03.2026	Тренировочные упражнения	Опрос и демонстрация упражнений	2
	04.03.2026			
22.	11.03.2026	Тренировочные упражнения	Опрос и демонстрация упражнений	1
23.	16.03.2026	Тренировочные упражнения	Опрос и демонстрация упражнений	1
24.	18.03.2026	Ритмическая разминка	Обсуждение и демонстрация упражнений	2
	23.03.2026			
25.	25.03.2026	Тренировочные упражнения и Коллективно порядковые и ритмические упражнения	Обсуждение и демонстрация упражнений	2
	30.03.2026			
26.	01.04.2026	Изучение танцевальных элементов и соединений фигур	Обсуждение и демонстрация упражнений	2
	06.04.2026			
27.	08.04.2026	Коллективно порядковые и ритмические упражнения	Обсуждение и демонстрация упражнений	2
	13.04.2026			
28.	15.04.2026	Ритмическая разминка	Обсуждение и демонстрация упражнений	2
	20.04.2026			

29.	22.04.2026	Ритмическая разминка	Обсуждение и демонстрация упражнений	2
	27.04.2026			
30.	29.04.2026	Ча-ча-ча и Полька	Обсуждение и демонстрация упражнений	2
	04.05.2026			
31.	06.05.2026	Медленный вальс	Обсуждение и демонстрация упражнений	1
32.	13.05.2026	Ритмическая разминка	Обсуждение и демонстрация упражнений	2
	18.05.2026			
33.	20.05.2026	Ритмическая разминка	Контрольное занятие	2
	25.05.2026	Подготовка концертных выступлений на основе разучиваемых танцев		
34.	27.05.2026	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. Гогонов 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 балльный 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 отчётного концерта.

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

Формы итоговой аттестации: открытый урок, отчётный концерт.