

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 30  
общеразвивающего вида с приоритетным  
осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию детей  
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом ГБДОУ д/с №30  
Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Приказ № 154 от 30.08.2024 г.  
Заведующий *Попова* И.М. Попова



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Основы современного танца»**

Срок реализации программы – 1 год (34 часа)

Возраст учащихся – 5-7 лет

Разработчик:  
Инструктор по физической культуре  
Волкова А.Д.

Санкт-Петербург  
2024 год

## **Пояснительная записка**

**Направленность** - дополнительная общеразвивающая программа «Основы современного танца» имеет физкультурно-спортивную направленность (далее – Программа).

### **Адресат программы**

Программа разработана для обучающихся в возрасте с 5 до 7 лет, проявляющих интерес к физической культуре, имеющие 1 или 2 группу здоровья, имеющие допуск врача к занятиям физической культурой. Занятия танцами прекрасно подходят для физического развития дошкольников. Обучаясь по этой программе, дети научатся чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. Одновременно смогут развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия танцем помогут сформировать правильную осанку, научат основам этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дадут представление об актерском мастерстве.

**Актуальность программы** в том, что занятия позволяют развивать творческие задатки дошкольников, быстроту, силу, ловкость, гибкость, вестибулярную устойчивость, совершенствуют координацию и точность движений, самоутверждаться проявляя индивидуальность и получая результат своего творчества.

В настоящее время к организации обучения и воспитания детей в ДОУ предъявляют все более высокие требования.

Общество хочет видеть будущего школьника полноценным и всесторонне развитым. Поэтому необходимо развивать ребенка многогранно, не останавливаясь не перед какими трудностями.

Наиболее полное раскрытие творческих потенциалов личности дошкольника в ДОУ, определяется через выбор хореографического направления. Данная программа строится на обширном изучении русского народного танца, наиболее понятного и доступного детям дошкольникам.

Хореография в детском саду - это одно из любимейших детских занятий. Малыши настолько переполнены жизненной энергией, что абсолютно не могут усидеть на месте и обязательно всем видам деятельности предпочитают ту, где нужно двигаться. Поэтому и урок хореографии в детском саду, который обычно проходит под веселую музыку, кажется малышам заманчивым и привлекательным. Хореография в детском саду имеет довольно обширную программу - детей обучают базовым движениям, развивается пластика, грация, координация движений. Здесь закладываются азы, и если у ребенка есть склонность к танцам, обычно это видно уже на 1 этапе.

**Новизна программы** заключается в том, что обучение хореографии на подготовительном этапе начинается с трехлетнего возраста с постепенным усложнением содержания, значительно превышающим базовую программу.

Программа направлена на совершенствование традиционной практики по хореографическому и музыкально-ритмическому обучению детей дошкольного

возраста. Программа разработана с учетом принципов: систематичности, психологической комфортности, учета возрастных особенностей, деятельностного подхода к развитию детей и ориентирована на развитие личности ребенка.

**Уровень освоения Программы:** общекультурный.

**Объем Программы:** 34 часа.

**Срок освоения Программы:** 34 дня.

**Цель программы** - приобщить детей к танцевальному искусству, способствовать эстетическому и нравственному развитию дошкольников. Привить детям основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее многообразие и красоту. Выявить и раскрыть творческие способности дошкольника посредством хореографического искусства.

**Задачи программы:**

**Обучающие задачи:** – научить детей владеть своим телом, обучить культуре движения, основам классического, народного и детского – бального танца, музыкальной грамоте и основам актерского мастерства, научить детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, согласовывать свои движения с музыкой;

**Развивающие задачи:** – развитие музыкальных и физических данных детей, образного мышления, фантазии и памяти, формирование творческой активности и развитие интереса к танцевальному искусству;

**Воспитательные задачи:** – воспитание эстетически – нравственного восприятия детей и любви к прекрасному, трудолюбия, самостоятельности, аккуратности, целеустремленности в достижении поставленной цели, умение работать в коллективе и в пар.

### **Планируемые результаты**

#### **Предметные результаты:**

- ✓ Обучающиеся будут ознакомлены с основами современного танца.
- ✓ У обучающихся будут сформированы основы двигательных умений и навыков из программы.

#### **Метапредметные результаты:**

- ✓ У обучающихся будут развиты гибкость и выносливость.
- ✓ У обучающихся будет развит познавательный интерес к современным видам хореографии.
- ✓ У обучающихся будут развиты творческие способности
- ✓ У обучающихся будут развито музыкально-слуховое восприятие

#### **Личностные результаты:**

- ✓ У обучающихся сформирована потребность к здоровому и активному образу жизни.
- ✓ У обучающихся сформировано чувство личной ответственности.

**Организационно-педагогические условия реализации программы  
Язык реализации Программы: русский**

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса:** специально организованные занятия в форме открытого урока, которые проводятся для проверки освоения двигательных умений и навыков, а также для выявления уровня физической подготовленности обучающихся.

**Занятия проводятся в спортивном зале.**

**Условия набора в коллектив:** обучающихся в возрасте с 5 до 7 лет, проявляющие интерес к танцам и физической культуре, имеющие 1 или 2 группу здоровья, имеющие допуск врача к занятиям физической культурой.

**Условия формирования групп:** разновозрастные.

**Количество обучающихся в группе:** 15 человек.

**Формы работы:** Обучение по программе предполагает использование приоритетных форм занятий: репетиции (индивидуальные и коллективные).

**Форма организации занятий:** групповые.

**Формы проведения занятий:** учебное занятие, занятие-игра, открытое занятие.

**Формы организации деятельности обучающихся на занятии:**

- коллективная;
- групповая в которой обучение проводится с группой воспитанников (три и более), имеющих общее задание и взаимодействующих между собой;
- индивидуальная, используемая для работы с воспитанником по усвоению сложного материала и подготовки к сольному номеру.

**Кадровое обеспечение** – педагог дополнительного образования.

**Материально-техническое обеспечение**

Спортивные залы для занятий физическими упражнениями с набором необходимого оборудования: -ковровое покрытие, гимнастические маты; гимнастическая скамейка; резиновые мячи всех размеров - по количеству детей; обручи маленького, среднего и большого диаметра - по количеству детей; скакалки длинные и короткие - по количеству детей; шнуры длинные и короткие; гимнастические палки - по количеству детей, свисток – 1 шт., секундомер – 1 шт., ноутбук – 1 шт., музыкальный центр – 1 шт.

**Учебный план**  
**2024-2025 год обучения**  
(годовой учебный план рассчитан на 34 недели)

Название раздела/темы	Количество часов			Форма контроля
	Всего	теория	практика	
Вводное занятие	1	0,5	0,5	Практические занятия, тестовые упражнения
Раздел «Ритмика»	2	0,5	1,5	Практические задания
Раздел «Гимнастика»	7	3	4	Практические занятия; Показ элементов.
Раздел «Танцы»	10	3	7	Практические задания Игра соревнование «Кто больше?»
Раздел «Музыкально – ритмическая композиция»	10	3	7	Практические задания
Раздел «Пальчиковая гимнастика»	1	0,5	0,5	Практические задания
Раздел «Музыкально – подвижные игры»	2	0,5	1,5	Танец-игра «Если весело живется – делай так» Игра соревнование «Кто больше придумает движений»
Итоговое занятие	1		1	Итоговый концерт
Итого:	34	11	23	

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 30  
общеразвивающего вида с приоритетным  
осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию детей  
Невского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДАЮ  
Приказ № 154 от 30.08.2024 г.  
Заведующий *Толочко* И.М. Попова



**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**Реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Основы современного танца»**  
на 2024 -2025 учебный год

Педагог: инструктор по физической культуре  
Волкова А.Д.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й год	Сентябрь 2024	Май 2025	34	34	34	1 раз в неделю по 1 часу; 1 час = 30 минут

## **Рабочая программа**

### **Задачи**

**Обучающие задачи:** – научить детей владеть своим телом, обучить культуре движения, основам классического, народного и детского – бального танца, музыкальной грамоте и основам актерского мастерства, научить детей вслушиваться в музыку, различать выразительные средства, согласовывать свои движения с музыкой;

**Развивающие задачи:** – развитие музыкальных и физических данных детей, образного мышления, фантазии и памяти, формирование творческой активности и развитие интереса к танцевальному искусству;

**Воспитательные задачи:** – воспитание эстетически – нравственного восприятия детей и любви к прекрасному, трудолюбия, самостоятельности, аккуратности, целеустремленности в достижении поставленной цели, умение работать в коллективе и в пар.

### **Планируемые результаты**

#### **Предметные результаты:**

- ✓ Обучающиеся будут ознакомлены с основами современного танца.
- ✓ У обучающихся будут сформированы основы двигательных умений и навыков из программы.

#### **Метапредметные результаты:**

- ✓ У обучающихся будут развиты гибкость и выносливость.
- ✓ У обучающихся будет развит познавательный интерес к современным видам хореографии.
- ✓ У обучающихся будут развиты творческие способности
- ✓ У обучающихся будут развито музыкально-слуховое восприятие

#### **Личностные результаты:**

- ✓ У обучающихся сформирована потребность к здоровому и активному образу жизни.
- ✓ У обучающихся сформировано чувство личной ответственности.

## Содержание образовательной программы

№ п/п	Содержание блоков и разделов программы	Теория	Практика
<b>I</b>	Раздел «Ритмика»	Раздел «Ритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.	Постановка корпуса, рук, ног и головы. Положение рук на талии, позиции ног: 1-я свободная, 2-я, 3-я свободная. Знакомство с играми- танцами Развитие ритмопластики движений детей под музыку. Воспитывать выдержку, начинать движения в соответствии с динамическими оттенками в музыке.
	<b>Формы Контроля – Входной контроль, текущий контроль</b>	Опрос по приобретению детьми теоретических знаний, по разработанной программе	<u>Входной контроль</u> проводится на первом занятии в форме выполнения тестовых упражнений для определения уровня физического развития обучающихся.
<b>II</b>	Раздел «Гимнастика»	Раздел «Гимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений. В раздел входят строевые, общеразвивающие, а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные. Элементы индивидуального освоения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- равновесие «ласточка»;</li> <li>- «мост» из положения лёжа, стоя;</li> <li>- стойка на лопатках;</li> <li>- кувырок, два кувырка вперёд;</li> <li>- переворот боком.</li> </ul>



	<b>Форма контроля – текущий контроль</b>	Текущий контроль - проводится на каждом занятии в форме опроса о технике выполнения элементов спортивной гимнастики.	Текущий контроль - проводится на каждом занятии в форме практических заданий или игр-соревнований для оценивания динамики развития двигательной активности обучающихся.
<b>III</b>	Раздел «Танцы»	Раздел «Танцы» направлен на формирование у детей танцевальных движений. В раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного и ритмического.	Веселый тренинг «Дискоразминка», «Музыкальные игры» Игра соревнование «Кто больше?»
	<b>Форма контроля – текущий контроль</b>		Танец «Морячка»
<b>IV</b>	Раздел «Музыкально – ритмическая композиция»	Раздел «Музыкально – ритмическая композиция» направлен на формирование у детей пластичности, гибкости и координации. В разделе представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.	Танец-игра «Если весело живется – делай так» Игра соревнование «Кто больше придумает движений»
	<b>Форма контроля – текущий контроль</b>		Танец «Два веселых гуся»

V	Раздел «Пальчиковая гимнастика»	Раздел «Пальчиковая гимнастика» служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения обогащают внутренний мир ребенка. Оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развитию фантазии.	Развивать ручную умелость, мелкую моторику и координацию движений рук. Пальчиковая гимнастика: «Прогулка» Пальчиковая гимнастика «Стирка», «Насекомые», «Домашние животные», «Пчелы»
	<b>Форма контроля – текущий контроль</b>		Танец «Веселые Часики»
VI	Раздел «Музыкально – подвижные игры»	Раздел «Музыкально – подвижные игры» является ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.	Танцевальные игры: «Заводим волчки», «Мячики»
	<b>Форма контроля – текущий контроль, итоговое занятие</b>		<u>Текущий контроль</u> - проводится на каждом занятии в форме практических заданий или игр-соревнований для оценивания динамики развития двигательной активности обучающихся. <u>Итоговый контроль</u> - Тестирование по специально разработанным тестовым заданиям, позволяющим фиксировать социальные эффекты, полученные в процессе занятий парной и групповой акробатикой

### Календарно-тематический план

Название раздела/темы	Количество часов		Дата занятий	
	теория	практика	план	факт
Вводное занятие	0,5	0,5	Сентябрь 2024	
Раздел «Ритмика»	0,5	1,5		
Раздел «Гимнастика»	3	4		
Раздел «Танцы»	3	7		
Раздел «Музыкально – ритмическая композиция»	3	7		
Раздел «Пальчиковая гимнастика»	0,5	0,5		
Раздел «Музыкально – подвижные игры»	0,5	1,5		
Итоговое занятие		1	Май 2025	
Итого:	11	23		

### Календарно-тематическое планирование для детей 5-7 лет

№ зан-я	дата	Тема	Задачи
<b>Сентябрь</b>			
<b>1</b>	<b>20.09.24</b>	«Давайте познакомимся!» «Что такое танец?»	Знакомство с детьми. Что такое танец? Основные правила поведения в танцевальном зале, правила техники безопасности. Постановка корпуса, рук, ног и головы. Положение рук на талии, позиции ног: 1-я свободная, 2-я, 3-я свободная.

2	27.09.24	«Азбука танца» «Спокойный шаг» «Воробушки» «Попрыгаем легко» «Побегаем» «Покружились»	Приобретение правильной осанки и положение головы, рук и ног. Постановка корпуса, рук, ног и головы. Положение рук на талии, позиции ног: 1- я свободная, 2-я, 3-я свободная.
<b>Октябрь</b>			
1	4.10.24	«Погуляем, поиграем» «Танцуют ножки»	Знакомство с играми- танцами
2	11.10.24	«Заводные игрушки»	Разучивание зарисовки игрушки умеют танцевать
3	18.10.24	«Танец игрушек»	Пружинка, выставление ног поочередно на пятку. Повороты вправо и влево
4	25.10.24	Игра –танец «Птички»	Движения: крылышки, клювики, хвостики
<b>Ноябрь</b>			
1	1.11.24	Разминка «Ходим - бегаем»	Пробудить интерес к занятиям. Изучение танцевального шага с носка, переменный шаг, шаг на носок, бег.
2	8.11.24	Танец осенних листочков	Развитие ритмопластики движений детей под музыку. Воспитывать выдержку, начинать движения в соответствии с динамическими оттенками в музыке.
3	15.11.24	Танец-игра «Если весело живется – делай так»	Разучивание выученных движений с рисунком танца. Передавать задорный характер музыки.
4	22.11.24	Пальчиковые игры «Засолили мы капусту» «Посуда» огонь»	Развивать ручную умелость, мелкую моторику и координацию движений рук.
5	29.11.24	Танец – игра «Мы веселые ребята»	Формирование правильно ориентироваться в пространстве. Упражнения для пластики рук. Пскоки с ноги на ногу, притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.

**Декабрь**

<b>1</b>	<b>6.12.24</b>	<b>Веселый тренинг «Ходим и прыгаем»</b>	Совершенствование в исполнении выученных движений.
<b>2</b>	<b>13.12.24</b>	<b>Азбука движения «Поход в зоопарк»</b>	Приобретение правильной осанки и положение головы, рук и ног. Постановка корпуса, рук, ног и головы. Положение рук на талии, позиции ног: 1-я свободная, 2-я, 3-я свободная.
<b>3</b>	<b>20.12.24</b>	<b>Разминка «Ходим и бегаем» «Игривый котик»</b>	Ознакомление детей с темпами музыки, (медленный, быстрый, умеренный). Разучивание положение рук, ног, головы и корпуса.
<b>4</b>	<b>27.12.24</b>	<b>Танец зимних снежинок</b>	Умение правильно ориентироваться в пространстве. Совершенствование в исполнении выученных движений.

**Январь**

<b>1</b>	<b>10.01.25</b>	<b>Пляска</b>	Развитие ритмопластики движений детей под музыку. Воспитывать выдержку, начинать движения в соответствии с динамическими оттенками в музыке. Передавать задорный характер музыки.
<b>2</b>	<b>17.01.25</b>	<b>Пальчиковые игры «Детки», «Времена года»</b>	Развивать ручную умелость, мелкую моторику и координацию движений рук.
<b>3</b>	<b>24.01.25</b>	<b>Танец – игра «Поиграем в прятки»</b>	Умение правильно ориентироваться в пространстве.
<b>4</b>	<b>31.01.25</b>	<b>Веселый тренинг «Веселый автобус»</b>	Совершенствование в исполнении выученных движений.

**Февраль**

<b>1</b>	<b>7.02.25</b>	<b>Танец «Веселые Часики»</b>	Пробудить интерес к занятиям. Изучение танцевальной ходьбы.
<b>2</b>	<b>14.02.25</b>	<b>Веселый тренинг «Танец с сосульками»</b>	Научить детей перестраиваться из одного рисунка в другой. «Круг», «Линия».
<b>3</b>	<b>21.02.25</b>	<b>Пальчиковая гимнастика «Стирка», «Насекомые»,</b>	Развивать ручную умелость, мелкую моторику и координацию движений рук.

		<b>«Домашние животные», «Пчелы»</b>	
<b>4</b>	<b>28.02.25</b>	<b>«Танец золотых рыбок»</b>	Совершенствование в исполнении выученных движений.
<b>Март</b>			
<b>1</b>	<b>7.03.25</b>	<b>Танцевальные шаги</b>	Пробудить интерес к занятиям. Изучение танцевального шага (лиса идет).
<b>2</b>	<b>14.03.25</b>	<b>Азбука движения «Русская пляска» «</b>	Приобретение правильной осанки и положение головы, рук и ног. Постановка корпуса, рук, ног и головы.
<b>3</b>	<b>21.03.25</b>	<b>Танец «Два веселых гуся»</b>	Умение правильно ориентироваться в пространстве.
<b>4</b>	<b>28.03.25</b>	<b>Веселый тренинг</b>	Совершенствование в исполнении выученных движений.
<b>Апрель</b>			
<b>1</b>	<b>4.04.25</b>	<b>Танец «Морячка»</b>	Совершенствование в исполнении выученных движений.
<b>2</b>	<b>11.04.25</b>	<b>Танец с зонтиками</b>	Развивать ручную умелость, мелкую моторику и координацию движений рук.
<b>3</b>	<b>18.04.25</b>	<b>Азбука движения «Большая гармошка». «Кружение»</b>	Приобретение правильной осанки и положение головы, рук и ног. Постановка корпуса, рук, ног и головы. Положение рук на талии, позиции ног.
<b>4</b>	<b>25.04.25</b>	<b>Танец «Вару- вару»</b>	Изучение танцевального шага с выставлением ноги на пятку.
<b>Май</b>			
<b>1</b>	<b>16.05.25</b>	<b>Веселый тренинг Танец «Веселые ребята»</b>	Совершенствование в исполнении выученных движений.
<b>2</b>	<b>23.05.25</b>	<b>Азбука движения «Упражнение с цветами» «Выставление ноги на носок» «Выставление ноги на каблук» «Упражнение с платочком»</b>	Приобретение правильной осанки и положение головы, рук и ног. Постановка корпуса, рук, ног и головы. Положение рук на талии, позиции ног: 1-я свободная, 2-я, 3-я свободная.
<b>3</b>	<b>30.05.25</b>	<b>«Танец полька»</b>	Совершенствование в исполнении выученных композиций

**Информационные источники**  
(списки литературы, интернет-источники)

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999. –272с.
2. Бочкарева,Н.Ю. «Ритмика и хореография» 2000.-101с.
3. Венгер Н.Ю. «Путь к развитию творчества» 2000.
4. Зимина,А.Н. «Основы музыкального воспитания и развития детей» 2000.
5. Каплунова И., Новоскольцева И., Алексеева И.. Ладушки. Топ-топ каблучок. Танцы в детском саду.- С.-Петербург.: «Композитор», 2000. – 83с.
6. Программа «Ритмика».Автосоставитель:Савченко Т.М. 2011.
7. Тютюнникова Т. Движение и музыка!/ Дошкольное воспитание 1997.
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА - ФИ ДАНСЕ». Танцевально - игровая гимнастика для детей. - СПб.: «Детство - пресс», 2001 г

## Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговое оценивание.

**Входной контроль** проводится на первом занятии в форме выполнения тестовых упражнений для определения уровня физического развития обучающихся.

**Текущий контроль** проводится на каждом занятии в форме практических заданий или игр-соревнований для оценивания динамики развития двигательной активности обучающихся.

**Итоговое оценивание (итоговый контроль)** проводится на последнем занятии в форме выполнения тестовых упражнений с целью определения общей результативности Программы. Результаты освоения индивидуальных элементов, вносятся в протокол, где выставляется педагогическая оценка по 5-и бальной шкале, показывающая степень освоения ребёнком того или иного хореографического элемента. В протокол выставляется уровневая отметка (высокий, средний, низкий).



