

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель первичной  
профсоюзной организации  
МБДОУ «Детский сад №121  
«Сабантуй»

 А.Г. Исмаилова

«28» августа 2025г.

Введено в действие  
приказом заведующего

«28» августа 2025 г. № 260

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ «Детский  
сад №121 «Сабантуй»

 Г.Р. Ахметзянова

«28» августа 2025г.

Рассмотрено и утверждено  
на педагогическом совете  
коллектива МБДОУ №121

«28» августа 2025 г.

Протокол № 1

## ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

художественно – эстетического направления

### «Танцевальный спорт для дошкольников»

для детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет

Составитель:

педагог дополнительного образования

Аюпова Азалия Рустемовна

г. Набережные Челны, 2025 г.

## **Пояснительная записка**

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцевальным спортом /бальными танцами/ не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие.

Спортивные бальные танцы обладают огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития, формируют правильную осанку, формируют основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Программа относится к физкультурно-спортивному направлению и нацелена на укрепление здоровья и физическое развитие детей. Человека, занимающегося спортивными бальными танцами, отличают логически оправданные, целесообразно завершённые грациозные движения, собранность. Он всегда подтянут, аккуратен, энергичен, хорошо владеет собой, координационно развит, наделен чувством прекрасного. Танцевальная этика предполагает и естественную культуру общения: простоту, скромность, внимание друг к другу, вежливость, умение считаться с интересами других и ответственность за свои поступки. Танец способствует формированию положительных черт характера: в паре партнёр мужествен, по-рыцарски галантен, а партнёрша очаровательна своей женственностью – этих качеств так не хватает современному человеку!

**Актуальность** программы состоит в приобщении молодых людей к миру танца, переориентации от «дворовых» ценностей к ценностям общемировой культуры, ознакомлении их с различными направлениями европейской и латиноамериканской хореографии, истории и культурного наследия музыкальных форм. Посредством танца человек учится выражать свои чувства, мысли, состояние, решая при этом задачу художественного, эстетического и культурного развития.

**Новизна**, своеобразие и оригинальность заключаются в том, что спортивный /бальный/ танец с его высокой этикой и эстетикой представляет собой «инструмент» воспитания всесторонне развитой, гармоничной личности. Данная программа включает в себя все аспекты воспитания: от совершенствования физической формы тела до очень тонкой и деликатной области межличностных отношений, помогает детям в будущем легче адаптироваться в любой социальной среде.

**Педагогическая целесообразность программы.** Педагогическая целесообразность в системе спортивно-танцевальных занятий и физическом воспитании соответствует дидактическим принципам и нормам организации педагогического процесса. Чётко определена роль педагога, место и функции обучающихся, их совместная деятельность, направленная на реализацию задач образовательного и воспитательного характера. Бальные танцы и

разнообразные методы обучения развивают самостоятельность, самоконтроль, творческое мышление, воображение, творческое воспроизведение двигательных навыков. Танцы развивают ловкость, подвижность, общую выносливость.

Программа рассчитана на детей 3,5-6 лет и предполагает занятия в количестве 2 раза в неделю по одному часу.

***Цель программы:***

развитие креативных способностей детей в процессе освоения спортивных бальных танцев, профилактика и коррекция здоровья обучающихся.

***Задачи программы.***

Обучающие:

- научить определять размер, темп, характер, ритм, сильную долю в музыкальном произведении;
- осуществить техническую подготовку танцоров на основе освоения базовых фигур различных видов танцев;

Развивающие:

- развить ритмическую координацию;
- развить логическое мышление и хореографическую память;
- развить музыкальный слух;
- способность эмоциональной передачи характера музыкального произведения в конкретном танце;

Воспитывающие:

- воспитать внутреннюю собранность и дисциплину тела;
- воспитать сценическую культуру;
- воспитать культуру поведения;
- воспитать лидерские качества и чувство спортивного соперничества;
- воспитать мобильность, пунктуальность и ответственность.

Обеспечивают реализацию основных целей, задач программы следующие **педагогические принципы.**

***Принцип сознательности и активности*** предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

- ***Принцип наглядности*** помогает создать представление о темпе, словесный разбор средств музыкальной выразительности,
- демонстрация ритмических упражнений и

- танцевальных движений,
- изучение композиций, рисунков, наглядных пособий, умение взаимодействовать в паре, в ансамбле, артистизму на основе полученных технических навыков;
- осуществить общую и специальную физическую подготовку танцоров.

**Принцип доступности** требует постановки перед обучающимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному.

**Принцип систематичности** предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности, активности обучающихся, определённую последовательность решения танцевально-творческих заданий.

**Принцип гуманности** предполагает:

- безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребёнка, отсутствие давления на волю ребёнка;
- глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;
- создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребёнка, самореализации и самоутверждения;

**Принцип демократизма** основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребёнка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

### Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности

| № п/п | Тема занятия                                                  | Количество часов | Дата проведения         |      | Основное содержание                                                                                                                                                           | Форма занятий                                              | Основные виды учебной деятельности                                           |
|-------|---------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                               |                  | план                    | факт |                                                                                                                                                                               |                                                            |                                                                              |
| 1     | Вводное занятие. Первоначальное представление о бальном танце | 1                | Первое занятие сентябрь |      | Правила техники безопасности. Правила поведения на занятиях по спортивным танцам. Правила поведения в школе, в общественных местах. Беседа об истории развития бального танца | Групповая работа                                           | Учитель: Объяснение                                                          |
| 2     | Ритмика (разминка)                                            | 12               | сентябрь                |      | Развитие гибкости и координации движений                                                                                                                                      | Практическое занятие<br>Групповая работа                   | Учитель: Объяснение, показ, контроль.<br>Учащийся: Ознакомление, повторение. |
| 3     | Детские танцы                                                 | 34               | Октябрь-декабрь         |      | Изучение танцев «Веселая зарядка», «Локомотив», «Вару-вару».                                                                                                                  | Практическое занятие<br>Групповая работа                   | Учитель: Объяснение, показ, контроль.<br>Учащийся: Ознакомление, повторение  |
| 4     | Изучение подготовительных движений к медленному вальсу        | 8                | январь                  |      | Знакомство с танцем «Медленный вальс». Изучение музыкального ритма танца. Знакомство с понятием «пружина». Изучение шагов в сторону.                                          | Практическое занятие<br>Групповая работа                   | Учитель: Объяснение, показ, контроль.<br>Учащийся: Ознакомление, повторение  |
| 5     | Изучение основных движений к медленному вальсу                | 8                | Февраль-март            |      | Изучение движение «Правая перемена», «Левая перемена», «Правый поворот». Работа корпуса и постановка в пары.                                                                  | Практическое занятие.<br>Групповая работа и работа в парах | Учитель: Объяснение, показ, контроль.<br>Учащийся: Ознакомление, повторение  |
| 6     | Изучение основных элементов танца ча-ча-ча                    | 8                | Апрель-май              |      | Знакомство с танцем «Ча Ча Ча». Изучение музыкального ритма танца. Знакомство с понятием «шоссе». Изучение шагов в сторону, раскрытия.                                        | Практическое занятие.<br>Групповая работа и работа в парах | Учитель: Объяснение, показ, контроль.<br>Учащийся: Ознакомление, повторение  |
| 7     | Итоговое занятие                                              | 1                | Последнее занятие май   |      | Закрепление и обобщение проделанной работы. Подведение итогов.                                                                                                                | Групповая работа                                           | Слушание                                                                     |

### Содержание программы 1 год обучения

| Тема                                 | Количество часов |           | Уровень деятельности | Методы и формы организации деятельности    | Ключевые понятия                                                                                                                   | Результат                                                                                                                                          |
|--------------------------------------|------------------|-----------|----------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      | Теория           | Практика  |                      |                                            |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                    |
| 1. Вводное занятие, инструктаж по ТБ | 1                | 0         | Репродуктивный       | Словесный<br>Объяснение<br>Групповая       | Правила техники безопасности. Правила поведения на занятиях по спортивным танцам. Правила поведения в школе, в общественных местах | Знание правил поведения и техники безопасности на занятиях, санитарно-гигиенических требований к месту занятия и одежде занимающихся.              |
| <b>2. Ритмика</b>                    | <b>2</b>         | <b>10</b> |                      |                                            |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                    |
| 2.1 Разминка                         | 1                | 4         | Продуктивный         | Показ, словесный метод<br>Групповая работа |                                                                                                                                    | Знать технику выполнения разминки.                                                                                                                 |
| 2.2 Развитие гибкости                | 0,5              | 3         |                      | Показ, словесный метод<br>Групповая работа | гибкость мышц шеи, рук и плечевого пояса грудных мышц, мышцы живота и спины, ног и области таза.                                   | Знать упражнения на развитие гибкости, знать очередность исполнения. Уверенно выполнять упражнения в медленном темпе, соблюдая правила выполнения. |
| 2.3 Координация движений             | 0,5              | 3         | Репродуктивный       | Беседа, сравнение, показ, обсуждение       | Колонна, диагональ, строй, ряд                                                                                                     | Выработка двигательных навыков. Совершенствование двигательной функции                                                                             |
| <b>3. Детские танцы</b>              | <b>6</b>         | <b>28</b> |                      |                                            |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                    |
| 3.1 Веселая зарядка                  | 2                | 8         | Репродуктивный       | Показ, словесный метод<br>Групповая работа | Хлопки, прыжки, шаги вперед, назад, повороты, движение «хлопушки»                                                                  | Знать технику выполнения, выполнять уверенно, соблюдая                                                                                             |

|                                                                  |          |          |                |                                                            |                                                                                                    |                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                  |          |          |                |                                                            |                                                                                                    | правила выполнения                                                                                         |
| 3.2 Локомотив                                                    | 2        | 10       | Репродуктивный | Показ, словесный метод<br>Групповая работа                 | Снижение с руками на месте и в движении (колеса), шаги вперед-назад                                | уметь выполнять в среднем темпе, соблюдая правила выполнения                                               |
| 3.3 Вару-вару                                                    | 2        | 10       | Репродуктивный | Словесный<br>Объяснение<br>Групповая работа                | Основной шаг, прыжки в парах, прыжки в повороте, приседание с руками в паре со сменой направления. | Знать технику выполнения, выполнять уверенно, соблюдая правила выполнения                                  |
| <b>4. Изучение подготовительных движений к медленному вальсу</b> | <b>2</b> | <b>6</b> |                |                                                            |                                                                                                    |                                                                                                            |
| 4.1 Знакомство с музыкой                                         | 0,5      | 2        | Продуктивный   | Показ, словесный метод<br>Групповая работа                 | Счет, музыкальный размер                                                                           | Учащиеся должны знать музыкальный размер $\frac{3}{4}$ .                                                   |
| 4.2 пружина                                                      | 0,5      | 2        | Продуктивный   | Показ, словесный метод<br>Групповая, индивидуальная работа | Снижения и подъемы.                                                                                | Учащиеся должны уметь смягчать и вытягивать колени, снижать и поднимать ровный корпус.                     |
| 4.3 Шаги вперед, в сторону через пружину                         | 1        | 2        | Репродуктивный | Показ, разбор упражнения, групповая работа                 | Перемена                                                                                           | Уверенно выполнять упражнения<br>Развить силу мышц позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышц предплечья. |
| <b>5. Изучение основных движений к медленному вальсу.</b>        | <b>2</b> | <b>6</b> |                |                                                            |                                                                                                    |                                                                                                            |
| 5.1 Фигура                                                       | 0,5      | 2        | Продуктивный   | Показ,                                                     | Снижение,                                                                                          | Знать технику                                                                                              |

|                                                  |          |          |                |                                                     |                             |                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------|----------|----------|----------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «правая перемена»                                |          |          |                | словесный метод<br>Групповая, индивидуальная работа | подъем, сбор ног.           | исполнения упражнения «правая перемена».                                                                              |
| 5.2.Фигура «левая перемена»                      | 0,5      | 2        | Продуктивный   | Показ, разбор упражнения, групповая работа          | Снижение, подъем, сбор ног. | Уверенно держать корпус в растянутом состоянии. При подъеме на полупальцы и снижении выработать пластичность ступней. |
| 5.3.Фигура «правый поворот»                      | 1        | 2        | Продуктивный   | Показ, словесный метод<br>Групповая работа          | Работа корпуса в повороте.  | Знать технику исполнения фигуры «правый поворот»                                                                      |
| <b>6.Изучение основных элементов танца ча-ча</b> | <b>2</b> | <b>6</b> |                |                                                     |                             |                                                                                                                       |
| 6.1. Знакомство с музыкой                        | 0,5      | 1        | Продуктивный   | Словесный метод, показ, групповая работа            | Счет, ритм                  | Должны уметь считать под музыку                                                                                       |
| 6.2.Шоссе (шаг вправо шаг влево)                 | 0,5      | 1        | Репродуктивный | Показ, словесный метод, разбор упражнения           | Шаг - приставка             | Четко «протопывать» под музыку через приставку                                                                        |
| 6.3.Основной шаг т. ча-ча                        | 0,5      | 2        | Продуктивный   | Показ, словесный метод                              | Шоссе, чек                  | Знать технику исполнения основного шага.                                                                              |
| 6.4.Раскрытие в чек.                             | 0,5      | 2        | Репродуктивный | Показ, словесный метод, групповая работа            | Чек в повороте, позиция рук | Знать технику исполнения раскрытия в чек.                                                                             |
| <b>7.Итоговое занятие</b>                        | <b>0</b> | <b>1</b> | Продуктивный   | Групповая работа                                    |                             |                                                                                                                       |

## **Предполагаемые результаты программы**

Начинать заниматься танцевальным спортом /бальными танцами/ можно в любом возрасте, так как они на первых порах не требуют серьезной физической нагрузки.

Кроме удовольствия от самого танца дети получают возможность с пользой провести время. Бальные танцы способствуют физическому развитию, в частности улучшению работы дыхательной и сердечнососудистой системы. Кроме здоровья бальные танцы могут кардинально повлиять и на внешний вид (конечно, в лучшую сторону). По-другому и быть не может: ведь вальс, танго или фокстрот требуют слаженности движения в паре. Поэтому, в процессе занятий у детей формируется правильная осанка.

Занятия танцами подарят ребенку радость движения, общения, обогатят его внутренний мир и помогут познать себя.

Начиная заниматься бальными танцами в детском возрасте, можно предотвратить возникновение негативных установок, изменить образ мыслей, улучшить отношение к окружающим. Таким образом, танец является чем-то большим, чем просто движения под музыку. Это способ работы над собой, помогающий добиваться успехов в любой сфере деятельности. Он воспитывает те способности, которые управляют взаимодействием духа и тела и помогают проявлять вовне то, что находится внутри нас.

Бальные танцы для детей дают возможность почувствовать очарование латиноамериканских ритмов и научиться использовать свое тело в качестве инструмента, способного выразить чувства и эмоции. Бальные танцы развивают пластику, координацию движений, чувство ритма, дыхательную систему, а кроме того, воспитывают эстетическое восприятие мира. В процессе занятий дети также учатся правильно воспринимать и чувствовать музыку. Танцы способствуют развитию фантазии детей и способности к импровизации. Занятия танцами помогают наиболее ярко раскрыть характер и индивидуальность ребенка, а также развить такие качества как целеустремленность, организованность и трудолюбие. Благодаря тому, что занятия проходят в группе, дети становятся более раскрепощенными, открытыми и общительными.

Таким образом, занятия бальными танцами дают возможность не только развиваться и добиваться высоких побед на соревнованиях, но и оставаться всегда здоровыми, красивыми и духовно наполненными.

## **Список рекомендуемой учебно-методической литературы**

1. Ивановский Н.П. Бальный танец XVI-XIX веков. ФГУИПП «Янтарный сказ», 2004
2. Бальные танцы/Алекс Мур; Пер. с англ. С.Ю. Бардиной. – М: ООО «Издательство Астрель», 2004. Кауль Н.
3. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца.- СПб.: Издательство «Лань», 2007
5. Шутиков Ю.Н. Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам: Учебно-методическое пособие. – СПб.: изд. ООО «Синус Пи», 136 с., с ил. (танцы отечественной бальной программы и спортивные бальные танцы)

Пронумеровано:  
Пронумеровано: 10 страниц  
Зав. МБДОУ № 121 «Сабантуй»  
Ахметзянова Г.Р.

