

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 72 Приморского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад №72 Приморского района Санкт-Петербурга)

---

**ПРИНЯТА:**

Педагогическим советом  
ГБДОУ детский сад № 72  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 29.08.2025 № 1/25

**УТВЕРЖДЕНА:**

Приказом ГБДОУ детский сад №72  
Приморского района Санкт-Петербурга  
от 03.09.2025 № 51 п.2-ОД



Заведующий

Чурсина Л.Н.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СПОРТИВНЫЙ ТАНЕЦ»**

Срок освоения: 1 год  
возраст обучающихся: 5-6 лет

**Разработчик:**  
Михайлова Ольга Александровна,  
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург  
2025 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный танец» (далее – Программа, ДОП) составлена на основе действующих нормативно-правовых документов.

### 1. Основные характеристики программы

**Направленность ДОП:** физкультурно-спортивная

**Актуальность реализации ДОП:**

Мы живем во времена сильно развитой гиподинамии у детей дошкольного возраста. В наше время практически каждый ребенок увлечен большим количеством гаджетов (смартфонов, планшетов, часов, компьютеров...) окружающих его, они затягивают ребенка, занимая большую часть его времени и внимания. Все это приводит к недостатку двигательной активности и отражается на здоровье как физического, так и психоэмоционального состояния ребенка.

Детские сады и родители озабочены улучшением физического и психоэмоционального развития детей, поэтому заинтересованы в открытии кружков спортивного направления, поэтому танцы по запросу родителей занимают особое место.

Занятия танцами приучают не только эстетическому воспитанию и формированию творческого начала в ребенке, но и развивают фантазию, образное мышление.

Танцор развивает гибкость, подвижность в суставах, что является мощным профилактическим средством многих заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Дети приобретают навыки актерского мастерства, что помогает им ярче и точнее выражать свои чувства, свободно держаться на сцене. Умение красиво двигаться повышает самооценку ребенка, придает уверенность.

Способствует с ранних лет чувству коллективизма, работы в паре (в команде).

Данная программа предполагает освоение азов танца с предметом: Танец с обручем, танец с мячом, танец с использованием гимнастической палки, танец с использованием скакалки.

**Адресат ДОП:** на обучение принимаются обучающиеся (мальчики и девочки) 5 - 6 лет, без ограничения и специального отбора, мотивированные на занятия физической культурой и спортом. Наличие специальных способностей, умений и навыков для занятий спортивными танцами - не требуется.

**Уровень освоения ДОП:** общекультурный.

**Объем и срок освоения ДОП:** 1 год, 32 учебных часа.

**Цель и задачи ДОП:**

**Цель:** развитие индивидуальных способностей детей на основе формирования интереса к физической культуре и спорту в процессе занятий спортивными танцами.

**Задачи:**

*Образовательные задачи:*

- Познакомить детей с основными гимнастическими предметами: гимнастические ленточки, обруч, мяч, скакалка, гимнастическая палка.
- Учить основам движений с использованием гимнастических предметов.
- Изучить комплексы физических разминок и растяжек.

*Развивающие задачи:*

- Развивать умение действовать по плану педагога.
- Формировать правильную опорно-двигательную систему организма.
- Развивать координацию движений.
- Способствовать укреплению здоровья и совершенствованию физической формы.

### *Воспитательные задачи:*

- Воспитывать самостоятельность в исполнении упражнений.
- Воспитывать морально-волевые качества: терпение, настойчивость, уверенность в своих силах, чувство товарищества, ответственность.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### *Личностные результаты*

- Может самостоятельно исполнить основные движения с предметами.
- Приобретение опыта в двигательной деятельности, координации движений и гибкости.

#### *Метапредметные результаты*

- Может действовать по словесному и зрительному плану педагога.
- Развита основные физические, морально-волевые качества.

#### *Предметные результаты*

- Знает основные движения с предметами: вращение, пережат, подбрасывание.
- Знает разминочные комплексы (упражнения для рук и ног).
- Знает правила поведения в спортивном зале.

## **2. Организационно-педагогические условия реализации ДОП:**

**Язык реализации ДОП:** русский.

**Форма обучения ДОП:** очная.

**Условия набора и формирования групп ДОП:**

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие без специального отбора и наличия базовых знаний в данной области деятельности.

Условия формирования групп: разновозрастные. Количество обучающихся в группе: списочный состав групп формируется с учетом санитарных норм, особенностей реализации программы - не менее 15 человек.

**Формы организации и проведения занятий:** групповая; занятия проводятся всем составом объединения.

Формы проведения занятий: традиционные - беседа, показ, практическая деятельность. Занятия носят как коллективные, так и индивидуальные формы работы.

Формы организации деятельности детей:

- фронтальная - работа педагога со всеми детьми одновременно (беседа, показ, объяснение);
- групповая - организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь);
- коллективная - организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно;
- индивидуальная работа с детьми (отработка отдельных навыков)

### **Материально-техническое оснащение:**

1. Физкультурный/музыкальный зал для проведения занятий; напольное покрытие (ковёр, паркет); система хранения оборудования и спортивного инвентаря.

2. Оборудование и средства обучения: музыкальный центр/ DVD проигрыватель, подборка музыкальных файлов на диске/USB-накопителе; гимнастические коврики, спортивный инвентарь: гимнастические ленточки, флажки, обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки.

**Кадровое обеспечение ДОП:** педагог дополнительного образования. Программа реализуется педагогом дошкольного образовательного учреждения. Педагог имеет педагогическое образование по специальности «Физическая культура и спорт (Специалист по физической культуре и спорту)».

В реализации Программы могут быть задействованы воспитатели возрастных групп.

## Учебный план

№ п/п	Блок	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теоретических занятий	Практических занятий	
1.	Теория: терминология, инструктаж по технике безопасности, беседы, показ	1	1	-	Беседа, наблюдение, педагогическая диагностика
2.	Физические, музыкально-ритмические упражнения, комплексы растяжки	6	1	5	Беседа, показ, выполнение элементов упражнений, игр, танца; наблюдение
3.	Изучение основных упражнений с предметом	10	2	8	Беседа, показ, выполнение элементов упражнений, игр, танца; наблюдение
4.	Самостоятельная практика	6	-	6	Беседа, показ, выполнение элементов упражнений, игр, танца; наблюдение
5.	Игровые минутки	5	-	5	Беседа, выполнение элементов упражнений, игр, танца; наблюдение
6.	Открытые мероприятия	4	-	4	Беседа, показ, выполнение элементов упражнений, игр, танца; наблюдение, педагогическая диагностика
<b>Итого:</b>		<b>32</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 72 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Чурсина Любовь Николаевна, Заведующий

24.09.25 19:15 (MSK)

Сертификат C3328466B2B7B8B4F1191717CC973709