

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 438 Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
(протокол от 31.08.2026 №1)

УТВЕРЖДАЮ
приказ от 31.08.2026 № 226-О
Директор _____ И.И.Боякова

ПРИНЯТА
С учетом мнения совета родителей
(законных представителей)
несовершеннолетних обучающихся
(протокол от 31.08.2026 №1)

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Бальные танцы»
Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 7-15 лет**

Разработчик программы:
Зотов В.Д.
Педагог дополнительного образования

Оглавление

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи реализации программы	4
II. Содержательный раздел	5
2.1 Педагогические методы обучения	5
2.2 Ожидаемые результаты.....	6
2.3 Мониторинг образовательных результатов.....	6
2.4 Формы подведения итогов.....	7
III. Организационный раздел.....	7
3.1 Методическое обеспечение программы	7
3.3 Режим организации занятий.....	7
3.4 Форма организации занятий.....	7
3.5 Планирование образовательной деятельности	7
3.6 Учебно-тематический план	8
3.7 Календарно-учебный график	Ошибка! Закладка не определена.
Список литературы.....	9

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной программы (дополнительной общеразвивающей программы) Спортивные бальные танцы – физкультурно-спортивная.

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 5-7 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 так же 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 балльных танцев был органично связан с более легким и интересным материалом диско-танцев, тем самым облегчая его восприятие и повышая степень интереса обучающихся к занятиям балльными 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.

1.2. Цель и задачи реализации программы.

Цель:

развитие художественно-творческих способностей обучающихся посредством обучения спортивным балльным танцам, воспитание гармоничной, социально активной личности.

Основные задачи программы

Обучающие:

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

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 1-4 класс

II. Содержательный раздел

При составлении программы в соответствии с новым Федеральным государственным образовательными стандартами (ФГОС ГБОУ) учитываются следующие образовательные области:

-социально-коммуникативная: развитие умения взаимодействовать со сверстниками;

-познавательная: развитие творческого мышления, познавательных процессов и воображения, ориентировки в пространстве, понятия основных танцевальных фигур;

-художественно-эстетическая: развитие эстетических и художественных представлений.

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.

2.2 Ожидаемые результаты

К концу 1-го года обучения обучающиеся должны усвоить:

- 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 комбинации самостоятельно.

2.3 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 воспитателя;
- 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.

2.4 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.

III. Организационный раздел

3.1 Методическое обеспечение программы

- Наличие танцевальной паркетной площадки;
- Наличие стенных зеркал;
- Аудио и видео техника;
- Тренажеры, скакалки, резиновые жгуты;
- Танцевальные костюмы, соответствующие правилам СТСП (Союза Танцевального Спорта России);
- Специальная обувь.
-

3.3 Режим организации занятий

Программа рассчитана на 64 учебных часов.

Непосредственная образовательная деятельность проводится во вторую половину дня, 2 раза – в неделю (8 раз в месяц). Занятия проходят с октября по май месяц.

3.4 Форма организации занятий

Форма проведения занятий – групповые занятия.

3.5 Планирование образовательной деятельности

Сроки реализации программы: с 02.10.2026 по 29.05.2027 г.

Год	Режим занятий	Кол-во занятий в неделю/ за 8 месяцев
1	2 раза в неделю	2/72

3.6 Учебно-тематический план

1 год обучения

№	Название темы	Количество ак. 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	4	2	2	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	Самба	5	1	4	Обсуждение и демонстрация упражнений
11	Ритмическая разминка	8	-	8	Обсуждение и демонстрация упражнений

12	Подготовка концертных выступлений на основе разучиваемых танцев	8	2	6	Контрольное занятие
	Всего:	72	20	52	72 занятия

Список литературы

Литература для педагога

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 детей

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.