Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №252
Красносельского района Санкт-Петербурга

Рекомендована к использованию
Педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 252
протокол от 28.08.2026 г. № 10

Утверждена
Директор ГБОУ СОШ №252
приказ от 29.09.2026 г № 423
_____С. А. Романенко

Документ подписан электронной цифровой подписью:
Романенко Светлана Александровна

Рабочая программа
дополнительной платной образовательной услуги
«Бальные танцы»
для обучающихся **5-10** лет
2026-2027 учебный год

Педагог дополнительного образования
ГБОУ СОШ №252 Санкт-Петербурга
Злобина Е.Л.

Санкт-Петербург
2026

Дополнительная общеразвивающая программа «Бальные танцы» имеет художественную направленность.

Актуальность данной программы состоит в приобщении детей к здоровому образу жизни. Данная программа разработана с учётом потребностей учащихся и запросов их родителей.

Программа адресована учащимся (мальчикам и девочкам) 5-10 лет, желающим обучиться искусству бального танца, не имеющим медицинских противопоказаний.

Срок и объем освоения программы: программа рассчитана на 1 год обучения. Продолжительность образовательного процесса составляет 186 часов.

Цель программы

Цель программы – формирование творческих способностей ребенка и повышение функциональных возможностей организма посредством приобщения к искусству спортивного бального танца.

Задачи программы:

Основные знания:

- способствовать расширению знаний о различных направлениях хореографии;
- способствовать углублению знаний о правилах фигур и костюмов в танцевальном спорте;
- формировать мотивацию личности к познанию, творчеству, труду, искусству и спорту;
- формировать знания, умения и навыки по бальной хореографии;
- дать представление о профессиональном и любительском танцевальном искусстве;
- дать знания о правилах поведения в учреждении, о правилах безопасного труда и общей безопасности.

Основные навыки и умения:

- способствовать углублению и расширению умений и навыков в разных видах хореографии;
- закреплять навыки исполнения в танцевальном спорте;
- формировать навыки применения накопленных знаний, умений на соревнованиях по танцевальному спорту.

Развивающие задачи:

Учебно-интеллектуальные умения:

- развивать способности к сравнению, обобщению, творческому анализу чувства ритма и музыкальности, артистизма и выразительности движений, посредством изучения основ актерского мастерства;
- развивать физические данные учащихся (эластичность мышц, подвижность суставов, координацию, ловкость, исправление осанки);
- развивать творческую инициативу и способность к самовыражению в танце.

Учебно-коммуникативные умения:

- развивать умения грамотно излагать свои мысли, соблюдая речевой этикет;
- расширять умения работать в коллективе, в группах сотрудничать со сверстниками.

Учебно-организационные умения:

- развивать умения ставить цели, самостоятельно находить пути достижения результата в паре;
- развивать умения объективно оценивать результаты своего труда, самоконтроль;
- развивать умения принимать участие в соревнованиях по танцевальному спорту (разного уровня);
- умеют ориентироваться относительно членов команды на площадке, слаженно и синхронно двигаться.

Воспитательные задачи:

Организационно-волевые качества

- воспитать эстетический и художественный вкус, культуру поведения, трудолюбие, аккуратность, ответственность;

Ориентационные качества

- популяризовать и пропагандировать танец, как средство эстетического воспитания и организации досуга населения;
- воспитывать позитивное отношение к необходимости здоровьесберегающего поведения.

Поведенческие качества

- воспитывать культуру общения и поведения;
- воспитывать чувство товарищества и нравственные качествами по отношению к окружающим (уважение к чужому труду и взаимопомощь, иметь чувство такта, сопереживать при победах и неудачах, быть толерантным);
- вырабатывать адекватное отношение ребенка к конфликтным ситуациям в группе, уметь их преодолевать;
- воспитывать и развивать творческую активность, целеустремленность, ответственность и лидерские качества;
- создать условия для самореализации личности учащихся.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации: программа реализуется на государственном языке РФ (русском).

Форма обучения: программа реализуется в очной форме.

Условия набора учащихся

Для обучения по программе принимаются дети (мальчики и девочки) в возрасте 5 – 10 лет на основании письменного заявления родителей (законных представителей) ребенка. В коллектив принимаются учащиеся со справками от врача, без медицинских противопоказаний.

Режим занятий по программе: 2 занятия в неделю по 1,5 часа.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

- фронтальная: работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- коллективная (ансамблевая): организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (репетиция, постановочная работа, концерт и т.п.);

− групповая – организация работы в группе;

− индивидуально-групповая – чередование индивидуальных и групповых форм работы;

− в парах – организация работы по парам;

− по звеньям (парная, отдельно мальчики, отдельно девочки).

Материально-техническое оснащение программы:

− танцевальный зал (паркет, зеркала), оснащенный звуковыми колонками;

− раздевалки для учащихся;

− тренажер для фиксации позиции партнера в танцах европейской программы;

− телевизор;

− видеокамера;

− ноутбук;

− принтер;

− соответствующий музыкальный материал;

− специализированный видеоматериал;

− костюмы для конкурсов и концертных выступлений.

Для занятия необходимо иметь: репетиционный костюм, соответствующую обувь.

Планируемые результаты освоения учащимися образовательной программы:

Личностные:

− будут созданы условия для формирования общей культуры детей;

− будут развиты творческая активность, целеустремленность, ответственность и лидерские качества воспитанника;

− будут привиты навыки общественно-организаторской деятельности;

− будут созданы условия для самореализации личности;

Метапредметные:

− будут развиты творческая инициатива и способность к самовыражению в танце;

− будут сформированы эстетический и художественный вкус, культура поведения, любовь и уважение к искусству;

− будут развиты физические данные воспитанника (эластичность мышц, подвижность суставов, координацию, ловкость, исправление осанки);

− будут развиты чувство ритма и музыкальность;

− будут развиты артистизм и выразительность движений, посредством изучения основ актерского мастерства;

− будет развито умение свободно двигаться и ориентироваться в пространстве;

Предметные:

− будут иметь общие представления о спортивных бальных танцах, о возникновении изучаемых танцев;

− будут иметь представление о музыкальной грамоте (в объеме программы) и изучаемых танцев, уметь слышать музыку;

− будут знать основные позиции рук в паре;

− будут знать основные элементы классического экзерсиса (позиции рук и ног);

− будут знать основные понятия и построения в зале - колонна, круг, дистанция, интервал;

− будут иметь представление об основных требованиях и положениях по танцевальному спорту в России (требования, предъявляемые на конкурсах и турнирах);

− научатся исполнять на начальном уровне (под счет, под музыку) основные фигуры танцев: «Медленный вальс», «Квикстеп», «Самба», «Ча-ча-ча».

Рабочая программа

Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория: Определение планов на учебный год. Обсуждение предстоящих соревнований. Правила техники безопасности.

2. Общие представления о танце и музыке

2.1. Музыкальное сопровождение танца

Теория: Музыкальный размер 2/4, 4/4, 3/4, 6/8. Сильные доли такта, слабые доли, акцент. Конкретный художественный образ в музыкальном отображении: вальс - вихревой, быстрый, юный; танго - страстный, порывистый, неожиданный; ча-ча-ча - спортивный, задорный, игривый; румба - лиричный, нежный, с красивыми позами; джайв - веселый, игровой характер и т. д.

Практика: Упражнения по развитию музыкальности, ритмичности. Ритмические упражнения под музыку.

2.2. Танцевальная азбука

Теория: История танца, знаменитые танцоры и музыканты.

Практика: Позиции рук, ног, стоп, положения корпуса. Построения и направления движения в зале. Композиции со сложной координацией движения. Этюды. Этюды в характере современной пластики.

2.3. Развитие физической подготовки Теория: Техника безопасности.

Практика: Тренаж как постепенный разогрев мышц. Упражнения для мышц шеи, пресса, спины, ног. Прыжки. Повороты в движении медленно, быстро. Махи ногами вперед, в стороны, назад. Ходьба с носка, на полупальцах, с высоким подъемом колена. Бег на полупальцах, с высоким подъемом колена, пяток. Бег назад. Прыжки в сторону с приставкой. Физические упражнения аэробной и анаэробной мощности. Отжимание от пола, растяжки.

2.4. Мероприятия по развитию детей

Практика: Просмотр различных видеоматериалов, прослушивание мелодий, просмотр различных иллюстраций, посещение турниров по спортивным бальным танцам. Знакомство детей с регламентом проведения конкурсов. Сложности соревновательной борьбы. Выработка танцевального имиджа: костюм, прическа, макияж и т. д.

2.5. Актерское мастерство танцоров

Практика: Искусство танцевального поклона в паре. Мимика и жесты, эмоциональное исполнение танца. Презентация пары. Основы сценического движения.

2.6. Культура взаимоотношений танцоров в паре

Теория: Беседа - пара как танцевальная единица. Права и обязанности партнеров, их взаимоотношения. Профилактика и конструктивное разрешение конфликтов. Совместное

творчество в паре.

Практика: Основы танцевального взаимодействия в паре (ведение в паре).

2.7. Действие бальных пар в ансамбле

Теория: Беседа - ансамбль - коллективный танец с единым рисунком. Сотрудничество танцевальных пар в ансамбле, чувство коллективизма, ответственности за общее дело.

Практика: Построения и направления движения в ансамбле. Композиции с передвижением и перестроением пар, партнеров. Отработка синхронности исполнения движений в ансамбле.

3. Европейские танцы

3.1. Танец «Медленный вальс»

Теория: Беседа, опрос, объяснение разучиваемой хореографии «Медленного вальса», подготовка учащимися интересной информации о возникновении «Медленного вальса», о стране в, которой этот танец возник, развивался, о культуре этой страны, о характере этого танца.

Практика: Показ, подводящие упражнения, исполнение ранее пройденных фигур танца «Медленный вальс» под счет, под музыку. Изучение новых фигур танца «Медленный вальс» (перечень фигур, разрешенных для использования, соответствует «Е» классу мастерства, в соответствии с приложением №1 к «Правилам ФТСР о допустимых танцах и фигурах»). Отработка изучаемой хореографии танца «Медленный вальс».

3.2. Танец «Венский вальс»

Теория: Опрос о возникновении «Венского вальса», о стране в, которой этот танец возник, развивался, о культуре этой страны, о характере этого танца, беседа, объяснение хореографии танца «Венский вальс».

Практика: Показ, исполнение «Правого поворота» танца «Венский вальс» под счет, под музыку. Изучение новых фигур танца «Венский вальс» под счет, под музыку «Левый поворот», «Перемена вперед из правого поворота в левый», «Перемена вперед из левого поворота в правый». Отработка изучаемой хореографии танца «Венский вальс».

3.3. Танец «Квикстеп»

Теория: Беседа, опрос о возникновении танца «Квикстеп», о стране в, которой этот танец возник, развивался, о культуре этой страны, о характере этого танца, объяснение разучиваемой хореографии танца «Квикстеп».

Практика: Показ, подводящие упражнения, исполнение ранее пройденных фигур танца «Квикстепа» под счет, под музыку. Изучение новых фигур танца «Квикстеп» (перечень фигур, разрешенных для использования, соответствует «Е» классу мастерства, в соответствии с Приложением №1 к «Правилам ФТСР о допустимых танцах и фигурах»). Отработка изучаемой хореографии танца «Квикстеп».

4. Латиноамериканские танцы

4.1. Танец «Самба»

Теория: Беседа, опрос, объяснение разучиваемой хореографии танца «Самба», Подготовка воспитанниками интересной информации о возникновении танца «Самба», о стране в, которой этот танец возник, развивался, о культуре этой страны, о характере этого танца.

Практика: Показ, подводящие упражнения, исполнение фигур танца «Самба» под счет, под музыку. Изучение новых фигур танца «Самба» (перечень фигур, разрешенных для использования, соответствует «Е» классу мастерства, в соответствии с Приложением №2 к «Правилам ФТСР о допустимых танцах и фигурах»). Отработка разученной хореографии танца «Самба».

4.2. Танец «Ча-ча-ча»

Теория: Беседа, опрос, объяснение разучиваемой хореографии танца «Ча-ча-ча», подготовка учащимися интересной информации о возникновении танца «Ча-ча-ча», о стране в, которой этот танец возник, развивался, о культуре этой страны, о характере этого танца.

Практика: Показ, подводящие упражнения, исполнение фигур танца «Ча-ча-ча» под счет, под музыку. Изучение новых фигур танца «Ча-ча-ча» (перечень фигур, разрешенных для использования, соответствует «Е» классу мастерства, в соответствии с Приложением №2 к «Правилам ФТСР о допустимых танцах и фигурах»). Отработка разученной хореографии танца «Ча-ча-ча».

4.3. Танец «Джайв»

Теория: Беседа, опрос о возникновении танца «Джайв», о стране в, которой этот танец возник, развивался, о культуре этой страны, о характере этого танца, объяснение разучиваемой хореографии танца «Джайв».

Практика: Показ, подводящие упражнения, исполнение основных фигур танца «Джайв» под счет, под музыку. Изучение новых фигур танца «Джайв» (перечень фигур, разрешенных для использования, соответствует «Е» классу мастерства, в соответствии с Приложением №2 к «Правилам ФТСР о допустимых танцах и фигурах»). Отработка разучиваемой хореографии танца «Джайв».

5. Репетиционная работа

Практика: Отработка вариаций на основе пройденного материала в паре. Подготовка к показательным выступлениям, подготовка групповых композиций для показательных выступлений. Подготовка к участию в конкурсах, соревнованиях и танцевальных турнирах.

6. Итоговое занятие

Практика: Открытое занятие, концерт, конкурс. Работа по закреплению пройденного материала. Анкетирование учащихся. Подведение итогов года, разбор выполнения спортивных задач, обсуждение трудностей.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	3	2	1	Беседа, опрос.
2	Общие представления о танце и музыке				
	Музыкальное сопровождение танца	6	1	5	Опрос, беседа, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения.
	Танцевальная азбука	10	1	9	Исполнение танца и основных элементов танца на открытых занятиях. Педагогическое наблюдение, беседа, опрос.
	Физическая подготовка	10	1	9	Показательные выступления. Педагогическое наблюдение, беседа, опрос.
	Мероприятия по развитию детей	5	1	4	Самостоятельная работа, опрос беседа, обсуждение. Педагогическое наблюдение.
	Актерское мастерство танцора	10	1	9	Самостоятельная работа, опрос индивидуальный показ. Педагогическое наблюдение.
	Культура взаимоотношений танцоров в паре	6	1	5	Индивидуальный показ и показ в паре, обсуждение. Педагогическое наблюдение, беседа, опрос.
	Действие бальных пар в ансамбле	6	1	5	Индивидуальный и групповой показ, обсуждение, опрос. Педагогическое наблюдение.
3	Европейские танцы				Исполнение элементов танца или танца на открытых занятиях, выступления на праздниках, отчетных концертах, соревнованиях и фестивалях. Педагогическое наблюдение, беседа, опрос.
	Танец «Медленный вальс»	17	1	16	
	Танец «Венский вальс»	17	1	16	
	Танец «Квикстеп»	17	1	16	
4	Латиноамериканские танцы				Исполнение элементов танца или танца на контрольных занятиях, выступления на праздниках, отчетных концертах, соревнованиях и фестивалях.
	Танец «Самба»	22	1	21	
	Танец «Ча-ча-ча»	17	1	16	
	Танец «Джайв»	17	1	16	
5	Репетиционная работа	21	0	21	Исполнение танцев на конкурсах-соревнованиях, праздниках, показательные выступления, отчетные концерты, Кубки, рейтинг турниры. Педагогическое наблюдение.
6	Итоговое занятие	2	0	2	Открытое занятие, концерт, конкурс. Педагогическое наблюдение.
		186	**15**	**171**	

Методические и оценочные и материалы Методические материалы

Педагогические методики и технологии

При реализации репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности, работая по шаблону; используются такие современные педагогические технологии, как:

- информационно-коммуникационные технологии,
- личностно-ориентированные технологии (подбор индивидуальных заданий с учетом возрастных и индивидуальных возможностей детей),
- здоровьесберегающие технологии (чередование физических нагрузок).

Для реализации поставленных задач в процессе обучения по программе используются следующие методы обучения:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, объяснение и т.д.)
- наглядный (наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.)
- практический (выполнение работ самостоятельно)
- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают (запоминают) готовую информацию
- частично-поисковый – творческая работа по собственному замыслу (создание творческих работ);
- методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности: творческие задания, комфортная среда занятия и др.
- методы воспитания: беседы, метод примера, педагогическое требование, побуждение, создание воспитательных ситуаций, соревнование, поощрение;
- методы контроля - контрольные задания в виде самостоятельных и творческих работ, опрос.

Основные приемы: рассказ, беседа, практическая и самостоятельная работа, творческая работа, обращение к личному опыту, устный обучающий контроль.

Формы занятий

Формы проведения занятий: беседа, практическая работа, ролевая игра, познавательная игра, занятие-игра, репетиция, тренинг, экскурсия, зачет, концерт, выставка, экзамен, спектакль, праздник.

Информационные источники

Список литературы:

1. Бекина С.И., Ломова Т.П. Музыка и движение. М.: Музыка, 1984. – 180 с.
2. Березкина-Орлова В.Б., Баскакова М.А. Телесно-ориентированная психотехника актера. Метод. Рекомендации к проведению тренинга. //http://www.litru.ru/.
3. Блок Л. Д. Классический танец. История и современность. Изд-во: «Искусство», 1987.- 75 с.
4. Боттомер П. Уроки танца / Перевод с англ. К. Молькова. – М.: Изд-во Эксмо, 2003. – 94 с.
5. Ваганова А. Я. Основы классического танца. Издание 6. Серия «Учебники для вузов. Специальная литература» — СПб.: Изд-во «Лань», 2000. – 153 с.
6. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. - М.: Просвещение, 1991.- 62 с.
7. Василькова Ю. В., Василькова Т. А. Социальная педагогика: Курс лекций: Учеб. пособие для студ. Высш. Пед. учеб. заведений. - 3-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 164 с.
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 2003. – 53 с.

Список литературы в адрес учащихся и родителей:

1. Имперское общество учителей танцев Техника исполнения европейских танцев. Часть 2. Медленный вальс / Пер. с англ. и редакция Ю. Пина. – Лондон – СПб, 1996. -50 с.
2. Имперское общество учителей танцев Техника исполнения европейских танцев. Часть 2. Танго / Пер. с англ. и редакция Ю. Пина. – Лондон – СПб, 1996. – 50 с.
3. Имперское общество учителей танцев Техника исполнения европейских танцев. Часть 2. Венский вальс / Пер. с англ. и редакция Ю. Пина. – Лондон – СПб, 1996.-50 стр.
4. Имперское общество учителей танцев Техника исполнения европейских танцев. Часть 2. Фокстрот / Пер. с англ. и редакция Ю. Пина. – Лондон – СПб, 1996-50 с.
5. Имперское общество учителей танцев Техника исполнения европейских танцев. Часть 2. Квикстэп / Пер. с англ. и редакция Ю. Пина. – Лондон – СПб, 1996.- 50 с.
6. Имперское общество учителей танцев. Техника исполнения латиноамериканских танцев. Часть 1. Румба. / Пер. с англ. и редакция Ю. Пина. – Лондон – СПб, 1996.-50 с.
7. Имперское общество учителей танцев. Техника исполнения латиноамериканских танцев. Часть 2. Самба. / Пер. с англ. и редакция Ю. Пина. – Лондон – СПб, 1996.-50 с.
8. Имперское общество учителей танцев. Техника исполнения латиноамериканских танцев. Часть 3. Пасодобль. / Пер. с англ. и редакция Ю. Пина. – Лондон – СПб, 1996.-50 с.
9. Имперское общество учителей танцев. Техника исполнения латиноамериканских танцев. Часть 4. Джайв. / Пер. с англ. и редакция Ю. Пина. – Лондон – СПб, 1996.-50 с.
10. Имперское общество учителей танцев. Техника исполнения латиноамериканских танцев. Часть 5. Ча-ча-ча. / Пер. с англ. и редакция Ю. Пина. – Лондон – СПб, 1996. - 50 с.

Перечень интернет-источников:

1. Официальный сайт Федерации танцевального спорта России (ФТСР). – Режим доступа: http://www.ftsr.ru/, свободный.
2. Официальный сайт Федерации танцевального спорта Санкт-Петербурга (ФТС СПб). – Режим доступа: http://www.ftsspb.ru/, свободный.
3. Официальный сайт Федерации танцевального спорта «Профессионал» (ФТС «Профессионал»). – Режим доступа: http://www.ftspro.ru/, свободный.
4. Российский танцевальный союз. – Режим доступа: http://www.rdu.ru/свободный.
5. Новости и информация о танцевальном спорте России. – Режим доступа: http://www.ballroom.ru/, свободный.
6. Все о танцах, бальные танцы, танцевальные школы. Танцы Волгоград. – Режим доступа: http://profidance.ru/ , свободный.
7. The ТАНЕЦ. Сетевой бюллетень танцевальных явлений. – Режим доступа: http://www.dance.spb.ru / , свободный.
8. Балетная и танцевальная музыка. – Режим доступа: http://www.balletmusic.ru/, свободный.