

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

Рекомендована к использованию  
Педагогическим советом  
ГБОУ СОШ № 252  
протокол от 29.08.2025 г. № 12

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ СОШ №252  
приказ от 29.08.2025 г № 16-од  
\_\_\_\_\_ С. А. Романенко



Подписано  
цифровой подписью:  
Романенко Светлана  
Александровна

Рабочая программа  
дополнительной платной образовательной услуги  
«Бальные танцы»  
для обучающихся 5-10 лет  
2025-2026 учебный год

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

### **Пояснительная записка**

Программа разработана для обучающихся 5-10 лет. Актуальность реализации 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 5-10 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 также 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 бальных танцев был органично связан с более легким и интересным материалом диско-танцев, тем самым облегчая его восприятие и повышая степень интереса обучающихся к занятиям бальными 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.

**Цель программы:** развитие художественно-творческих способностей обучающихся посредством обучения бальным танцам, воспитание гармоничной, социально активной личности. Основные задачи программы Обучающие: – знакомство с историей бальных танцев; – обучение технике исполнения бальных танцев.

## **Задачи программы:**

### **Обучающие задачи:**

#### 1. 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 балльной хореографии;
- дать представление о профессиональном и любительском танцевальном искусстве;
- дать знания о правилах поведения в учреждении, о правилах безопасного труда и общей безопасности.

#### 2. 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:**

#### 1. 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.

#### 2. Учебно-коммуникативные умения:

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

#### 3. 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:**

#### 1. Организационно-волевые качества

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

#### 2. Ориентационные качества

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

#### 3. Поведенческие качества

- воспитывать культуру общения и поведения;
- воспитывать чувство товарищества и нравственные качества 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.

### **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».

### **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, пятки. 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.

## Методические и оценочные материалы

### Методические материалы

#### *Педагогические методики и технологии*

При реализации 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
  - репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности, работая по шаблону;
  - 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.

## Учебный план

№	Наименование	Время
1	Теория	14 ч.
2	Практика	64 ч.
Итого:		78 ч.

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	
		теория	практика
1	Вводное занятие	1	1
2	<b>Общие представления о танце и музыке</b>		
2.1	Музыкальное сопровождение танца.	1	3
2.2	Танцевальная азбука	1	3
2.3	Физическая подготовка	1	3
2.4	Мероприятия по развитию детей	1	3
2.5	Актерское мастерство танцора	1	3
2.6	Культура взаимоотношений танцоров в паре	1	3
2.7	Действие балльных пар в ансамбле	1	3
3	<b>Европейские танцы</b>		
3.1	Танец «Медленный вальс»	1	5
3.2	Танец «Венский вальс»	1	5
3.3	Танец «Квикстеп»	1	5
4	<b>Латиноамериканские танцы</b>		
4.1	Танец «Самба»	1	5
4.2	Танец «Ча-ча-ча»	1	5
4.3	Танец «Джайв»	1	5
5	<b>Репетиционная работа</b>		10
6	<b>Итоговое занятие</b>		2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>14</b>	<b>64</b>

## **Список используемой литературы:**

### **Список литературы для использования педагогом:**

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.

### **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, балльные 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.