



Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №51 г. Челябинска» (МБОУ «СОШ №51 г. Челябинска»)
454010, г. Челябинск, ул. Агалакова, 46 тел. (351)251-64-90, факс (351)251-64-88 е – mail:mousoch51@mail.ru

Согласовано Протокол методического совета № <u>1</u> « <u>08</u> » <u>08</u> 2025 г.	Утверждено Приказом директора МБОУ «СОШ №51 г. Челябинска» № <u>280/1</u> « <u>09</u> » <u>09</u> 2025 г.  _____ Тищенко И.В.
---	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Бальные танцы»**

Возрастная категория учащихся: 7-17 лет
Срок освоения программы: 1 год
Уровень программы: базовый

Составитель: БАЛЕЕВА ВАЛЕРИЯ СЕРГЕЕВНА
ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

г. Челябинск, 2025 г.

Информационная карта дополнительной общеразвивающей программы

Ф. И. О. педагога дополнительного образования	Балеева Валерия Сергеевна
Образовательная область	Хореография
Направленность деятельности	Художественная
Способ освоения содержания образования	Комплексная
Уровень освоения содержания образования	Базовый
Уровень реализации программы	Начальное образование и углубленное образование
Форма реализации программы	Учебное занятие, практика, индивидуальная работа, групповая работа
Продолжительность реализации программы	1 год
Язык реализации программы	Государственный язык РФ - русский
Реализация программы в каникулярное время	В соответствии с учебным планом в весенние и осенние каникулы
Ежегодное обновление программы	Производится при обновлении нормативно-правовых документов и/или материально-технической базы, а также требований ФГОС
Формирование расписания занятий объединения	по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся, а также учебной нагрузкой педагога дополнительного образования
Реализация занятий	В оборудованном хореографическом зале
Особенности возрастной группы	Обучение рассчитано на детей 7-17 лет

Содержание

№	Название раздела	№ страниц
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы		
1.1	Пояснительная записка	4
1.2	Цель и задачи программы	6
1.3	Содержание программы	7
1.4	Планируемые результаты	8
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1	Календарно - учебный график (таблица)	9
2.2	Учебный план (таблица)	12
2.3	Условия реализации программы	11
3.	Список литературы (для педагогов, для учащихся и родителей)	12

Пояснительная записка

Танец — вид искусства, где художественный образ воплощается через музыкально-организованное движение. Особенность искусства танца в том, что содержание любого танцевального произведения раскрывается через пластику человеческого тела. Пластическая природа танца через своеобразную и сложную технику этого искусства раскрывает внутренний мир человека, его лирико-романтические отношения, героические поступки, показывает национальную, стилевую и историческую принадлежность.

Бальные танцы — это вид танцевального искусства, исполняемый в паре (мужчина и женщина), который включает в себя как спортивные, так и традиционные направления. Бальные танцы подразделяются на две категории: европейскую (стандарт) и латиноамериканскую, каждая из которых включает несколько стилей танцев.

Нормативно-правовые акты, регламентирующие структуру и содержание программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28);
- Устав МБОУ «СОШ № 51 г. Челябинска»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБОУ «СОШ № 51 г. Челябинска».

Развитие танца привело к появлению многих видов сценической хореографии. Язык танца и есть то общее, что делает все разновидности бытовой и сценической хореографии единым видом искусства. В каждом из нас танец заложен природой, но «танец» как искусство вступает в свои права позднее — посредством обучения, которое призвано развивать и совершенствовать природные данные. И этот процесс будет вызывать интерес только в том случае, если знания будут получаться одновременно из разных направлений, будь то классический, балльный или современный танец.

Данная программа направлена на развитие физических данных детей необходимых как для занятий балльными танцами, так и поддержания здорового образа жизни. Во время занятий у обучающихся улучшится осанка, появится гибкость, растяжка, грациозность и пластичность, выработается выносливость, так же разовьется память и воображение, эмоциональность, музыкально-ритмические способности, а также умение владеть своим телом.

Отличительные особенности программы «Бальные танцы» заключаются в самой структуре программы, в её содержательной части, в организационно-педагогической основе обучения:

- групповая форма работы в сочетании с индивидуальным подходом;
- обучение, развитие и воспитание на основе современных педагогических технологий личностно-ориентированной направленности, методов, форм, приёмов, способствующих наибольшей заинтересованности детей в этом виде деятельности, а также более полному раскрытию их творческого потенциала и формированию стремления к *саморазвитию и дальнейшему самосовершенствованию.*

Программа рассчитана на обучающихся 7-17 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Запись в коллектив осуществляется без специальных отборочных мероприятий, желание мальчиков и девочек танцевать — это и есть основной отборочный критерий.

Коллектив балльного танца состоит из четырёх возрастных групп по 10-15 человек в каждой:

- младшая группа 7-9 лет,
- средняя группа 10-12 лет,
- старшая группа 13-14 лет;
- группа подготовки к выпускному вальсу 15-17 лет.

Общее количество часов, отведенное на реализацию программы: 108 часов в год для одной группы – 3 раза в неделю по 1 академическому часу. Занятия носят индивидуальный и коллективный характер.

Дополнительная образовательная программа «Бальные танцы» отнесена к программам художественной направленности. Ее цель и задачи направлены на свободное развитие личности ребёнка, поддержание его физического и психического здоровья, формирование его учебно-предметной, социальной, информационно-коммуникативной, креативной компетентностей, на формирование и развитие желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению.

Актуальность программы в том, что в ней представлен достаточно широкий спектр танцевальных движений, по средствам которого обучающиеся могут получить обширные знания в области искусства бального танца. Дети смогут постепенно развиваться как исполнители, а также получить навык самостоятельной постановочной работы. Базовые направления – классический и бальный танец, сочетаемые между собой, образуя стилизацию, помогут освоить одновременно несколько направлений хореографии.

Актуальность программы обусловлена и образовательными потребностями конкретной категории учащихся. Эта объективная заинтересованность в определённых образовательных услугах субъективно выражена в обращённых к системе образования интересах и ожиданиях в отношении современного бального танца. Бальный танец является одним из сложных предметов, он развивает физические данные детей, укрепляет все группы мышц, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Цели и задачи образовательной программы

Цель программы – создание условий для формирования мотивации детей к занятиям балльными танцами, их самореализации и коллективного творчества.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомление с историей возникновения балльного танца и отдельных его видов;
- освоение основных понятий в музыке: темп, ритм, размер и музыкальный лад; развитие физических данных; освоение базовых движений классического танца;
- освоение базовых движений балльного танца;
- освоение усложнённых движений направлений балльного танца; знакомство с авторскими техниками; освоение основных принципов импровизации;
- освоение основных композиционных рисунков; освоение акробатических элементов;
- освоение элементарных навыков сценической выразительности;
- вовлечение воспитанников в постановочный процесс, с возможностью самим сочинять; расширение кругозора воспитанников.

Развивающие:

- развитие мышления, воображения, фантазии; развитие зрительной и мышечной памяти;
- создание условий для самопознания и самосовершенствования воспитанников; развитие умения планирования своего свободного времени.

Воспитательные:

- создание благоприятной среды для социальной реализации; воспитание чувства ответственности за проделанную работу; воспитание чувства коллективизма; воспитание чувства прекрасного;
- воспитание мотивации к здоровому образу жизни.

Танцевальные произведения из репертуарного плана могут меняться в зависимости от контингента обучающихся, их способностей, интересов, творческого видения педагога и детей. Возможна реализация программы "Балльные танцы" в сокращённые сроки, а также по индивидуальным учебным планам с учетом всех требований.

Индивидуальный учебный план разрабатывается на основании реализуемой образовательной программы дополнительного образования «Балльные танцы» и предусматривает для обучающихся возможность иного режима посещения учебных занятий, нежели режим, установленный общим расписанием, а также иных сроков прохождения промежуточной аттестации. Порядок обучения по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренное обучение, в пределах осваиваемой дополнительной общеразвивающей программы определяется индивидуально, непосредственно к конкретному обучающемуся.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Индивидуальная форма занятий предоставляет возможность учитывать возрастные и индивидуальные способности обучающихся. Индивидуальная форма занятий используется при работе с обучающимися категории «одарённый».

Коллективная форма работы – основополагающая, представляет собой творческий процесс, в котором избираются разнообразные варианты решения исполнительских задач, связанных с выявлением идейно-художественного содержания изучаемого танцевального произведения, его творческим воплощением, а также способствует достижению исполнительского мастерства ансамбля в целом.

ТИПЫ ПЛАНИРУЕМЫХ ЗАНЯТИЙ

Учебные занятия в объединении «Балльные танцы» проходят в традиционных и нетрадиционных формах.

Традиционные	Нетрадиционные
1. вводное занятие; 2. изучение нового материала; 3. формирование умений и навыков; 4. закрепление и развитие знаний, умений и навыков; 5. практическая работа; 6. самостоятельная работа; 7. комбинированное занятие; 8. повторительно-обобщающее занятие; 9. контрольное занятие (срез знаний).	1. занятие – игра; 2. занятие – сказка; 3. занятие – путешествие; 4. занятие – конкурс; 5. видеопрактикум; 6. видеосемinar; 7. аукцион знаний;

1.2 Содержание программы

1. Раздел. Организационная работа, вводное занятие

Теория. Общее собрание коллектива. Задачи коллектива на учебный год. Проведение праздников, открытых занятий, концертов, выступлений перед родителями. Поведение на улице во время движения к месту занятия, на учебно - воспитательном занятии и с обслуживающим персоналом.

2. Раздел. Музыкальная грамота

Теория. Понятие о характере и особенностях танцевальной музыки.

Слушание и разбор музыкальных отрывков. Определение ритма и такта. Темп. Начало и конец музыкального отрывка.

Практика. Упражнение на шагах, хлопках и дирижерском жесте. Понятие о музыкальном размере 2/4, 3/4, 4/4. Упражнения с различным музыкальным рисунком. Простейшие танцевальные движения с различной продолжительностью. Построение и перестроение в зале под различную музыку. Ритмический рисунок и темп. Индивидуальные задания на определение характера музыки. Танцевальные этюды.

3. Раздел. Танцевальная азбука

Теория. Положения и направления движения частей тела (ног, рук, корпуса, головы). Позиции ног. Положения и движения ног (опорная нога, свободная нога, полупальцы). Позиции рук (1,2,3позиции, открытое и закрытое положение рук, на талии, положение рук на бедрах и др.)

Практика. Движения ног с различной работой ступни. Движения с различным положением корпуса. Движения рук. Упражнения для рук с различным характером музыки. Упражнения для развития мышц головы и шеи. Наклоны и повороты головы с различным темпом. Упражнения для развития «мышечного чувства». Подъем и опускание плеч, напряжение и расслабление рук и ног. Свободные движения рук и ног (пружинные, маховые, плавные). Композиция со слитной координацией движений.

4. Раздел. Освоение основных движений танцев и плясок

Теория. Знакомство с особенностями танцев и плясок разных народов.

Практика. Различные виды шагов: бодрый шаг, тихий шаг, беговой шаг, скользящий шаг, приставной шаг, быстрый шаг, высокий шаг, перекрепляющийся шаг, шаг полонеза, топающий шаг, хороводные шаги. Различные виды бега: легкий бег, стремительный бег. Этюды. Подскоки: легкие прыжки, пружинные прыжки, прыжки с одной ноги на другую, с двух ног на одну и др.

Элементы танца: «всхлибный» танец (на приставных шагах), боковой галоп. Этюды. Положение рук в русских танцах. Притоцы. Шаги с притоком. Этюды. Вынос ноги на каблук. Шаги польки. Шассе. Дробные шаги. Тройной шаг. Русский переменный ход. Этюды. Прыжки с хлопками в различном темпе. паре. Этюды и танцы на пройденном материале (Танец-игра «Полька тройками», танец – игра «Галоп шестерками»).

5. Раздел. Отечественные балльные танцы

Теория: Знакомство с танцами народов России.

Практика: Разучивание танцев: «Вальс дружбы» (танец-игра), «Вальс О, ля-ля», «Падеграс», «Конькобежцы», «Полька».

6. Раздел. Танцы произвольной композиции

Теория. Знакомство с танцем его происхождение, ритмический рисунок.

Практика. Ритмический фокстрот: основное движение вперед и назад, четверть поворота вправо, четверть поворота влево.

Медленный вальс: закрытые перемены вперед и назад (отдельно и в паре), Ча-ча-ча: основное движение вперед и назад (отдельно и в паре).

7. Раздел. Итоговое занятие

Теория. Проверка ЗУН. Тестирование для проверки теоретических (по теме: «Музыкальная грамота»).

Практика. Проверка ЗУН. Тестирование для проверки практических знаний учащихся (по теме: «Танцы произвольной композиции»).

1.3 Прогнозируемые результаты программы

В ходе реализации программы обучающиеся расширят знания в области танцевальной культуры, разовьют танцевальные способности, приобретут большой опыт межличностного общения в условиях практической деятельности, освоят и накопят танцевальный материал для осуществления собственных постановок.

В результате обучения по программе учащиеся будут знать:

- специальную терминологию;
- основные сведения по истории бального танца;
- основные стили и жанры бальной хореографии.
- основы техники исполнения европейских и латиноамериканских танцев;
- современные формы, стили и техники танца.

Учащиеся будут уметь:

- исполнять основные и усложнённые движения бального танца;
- грамотно подходить к изучению лексики разных жанров и стилей бального танца;
- использовать знания современного лексического материала в хореографических произведениях коллектива;
- отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей бальной хореографии;
- исполнять движения и комбинации артистично и музыкально.

Иметь представление:

- выполнять движения и комбинации у станка и на середине зала в ускоренном темпе;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- выражать образ с помощью движений;
- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии бального танца
- самостоятельно и грамотно выполнять изученные элементы танца;
- владеть исполнительским мастерством сценического танца;
- работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара;
- эмоционально и технически верно выступать перед зрителями;
- самостоятельно и грамотно выполнять движения бального танца.

МЕХАНИЗМ ОЦЕНКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

За период обучения в хореографическом коллективе учащиеся получают определенный объем знаний, умений и навыков, качество которых проверяется диагностическими методиками. Согласно

нормативным документам по дополнительному образованию, диагностика проводится на трёх этапах: в начале, в середине и в конце учебного года. Дополнительными средствами контроля являются участие в концертах, фестивалях, конкурсах, промежуточный и итоговый контроль.

Диагностика по программе включает: начальную, промежуточную, итоговую. Начальная диагностика проводится при приеме детей и в начале учебного года. Промежуточная диагностика проводится в середине года (декабрь) и при переходе на следующий год обучения (май). Итоговая – при окончании программы.

Диагностика охватывает предметные, метапредметные, личностные результаты (*самостоятельность, социальная и творческая активность, старание и прилежание*) и качества исполнительской деятельности – творческого продукта – танца.

Основной формой предъявления результата является танцевальный номер. В диагностике по программе танцевальный номер оценивается по следующим критериям:

- музыкальность и ритмичность исполнения,
- техничность исполнения,
- синхронность исполнения,
- линии и пластика,
- артистизм исполнения,
- культура артиста.

Способы и формы выявления результатов	Способы и формы фиксации результатов	Способы и формы предъявления результатов
Беседа, опрос, наблюдение Прослушивание Праздничные мероприятия Концерты, Конкурсы	Грамоты Дипломы Журнал Портфолио Анкет Тестирование Протоколы диагностики	Конкурсы, фестивали Праздники Концерты Зачеты

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

1.	Продолжительность программы	1 год
2.	Начало освоения программы	сентябрь
3.	Окончание освоения программы	май
4.	Входной контроль	3-15 сентября
5.	Режим работы	Согласно утвержденному расписанию
6.	Выходные и праздничные дни	31.12-11.01 – зимние каникулы 01.06-31.08 – летние каникулы Праздничные дни согласно производственному и учебному плану
7.	Сроки текущего контроля	В течение учебного года
8.	Промежуточная аттестация	ноябрь, март
9.	Итоговая аттестация	21-26 мая

2.2 Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Организационная работа/вводное занятие	2	2		
2	Музыкальная грамота	10	1	9	тестирование зачет
3	Танцевальная азбука	20	1	19	зачёт
4	Освоение основных движений танца и пляски	30	1	29	наблюдение
5	Отечественные балльные танцы	31	1	30	наблюдение
	Вальс дружбы	4		4	
	Вальс О-ля-ля	4		4	
	Падетрас	8		8	
	Конькобежцы	4		4	
	Полька	10		10	
6	Танцы произвольной композиции	13	1	12	зачёт
	Ритмический фокстрот	3		3	
	Медленный вальс	5		5	
	Ча-ча-ча	4		4	
	Итоговое занятие	2	1	1	тестирование
	ИТОГО	108	8	100	

2.3. Условия реализации программы

Основными условиями реализации программы являются:

- высокий профессиональный уровень педагога;
- грамотное методическое изложение материала;
- личный выразительный показ педагога;
- преподавание от простого движения к сложному;
- целенаправленность, доступность, систематичность, регулярность учебного процесса;
- позитивный психологический климат в коллективе;

- материально-техническое оснащение, наличие аппаратуры, танцевального зала, наглядных пособий;

МАТЕРИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации данной программы необходимы:

- Оборудованный балетными станками и зеркалами просторный класс со специальным покрытием пола (паркет, линолеум);
- Раздевалка для обучающихся;
- Наличие специальной танцевальной формы;
- Наличие музыкального инструмента в классе (фортепиано);
- Музыкальный материал для проведения занятий;
- Наличие аудиоаппаратуры с флеш-носителем;
- Наличие музыкальной фонотеки;
- Наличие танцевальных костюмов.
- Наглядные пособия и методические разработки, специальная литература.

Музыкальный материал для занятий; видео материал по классическому и бальному танцу; иллюстрации позиций, поз, основных положений.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования с высшим образованием хореографического профиля.

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Шишилина И.А. Хореография в спорте. – Москва. 2010.(переиздано)
2. Ключева С.А. Детский музыкальный театр. – Волгоград 2012
3. Джоан Ходоров «Танцевальная терапия и глубинная психология» (Когито-центр Москва 2015)
4. Холл Джим Лучшая методика обучения танцам. - Москва. 2013.
5. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев. - Ростов-на-Дону 2015.
6. Прокопов К. Клубные танцы. - Москва 2006.
7. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2016.
8. В.В. Козлов, А.Е. Гиршон «Интегративная танцевально-двигательная терапия» (СПб.: Речь, 2016)
9. Ю. Андреева «Танцетерапия» (М.: Диля 2015)
9. Э. Гренлионд, Н. Оганесян «Танцевальная терапия. Теория, методика, практика» (СПб.: Речь, 2014)
10. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2013
11. Говард Г. Техника европейских танцев (Артис, 2003).
12. Лэрд У. Техника латиноамериканских танцев (Артис, 2003).