

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Протокол педагогического совета № 3
от «06» марта 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 146 от «27» апреля 2026 г.
Директор ДДЮТ _____ Н.А. Козлова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Міх бальных танцев»

Срок освоения 20/25 день
Возраст обучающихся 7-14 лет

Разработчики –
Степанова Елена Геннадьевна
Карташева Анастасия Игоревна,
педагоги дополнительного образования.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы Дополнительная краткосрочная общеразвивающая программа «Міх бальных танцев» имеет *художественную* направленность.

Современные бальные танцы сочетают в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования. Понимание значения бальных танцев, как формы искусства, обладающей спортивными аспектами, способствовало образованию танцевального спорта, ставшего устойчивой эстетической единицей сегодняшнего дня. Продолжением этого процесса стало образование своеобразной условной «пирамиды», на различных уровнях которой возможно комфортное пребывание и перемещение различных возрастных и социальных групп в зависимости от их взгляда на формулу «искусство - спорт».

Адресат программы Программа ориентирована на детей от 7 до 14 лет без специальной подготовки. Обучение осуществляется с личностно-ориентированным подходом, с учетом возрастных особенностей детей.

Актуальность программы Актуальность программы заключается в методах и формах воспитания физического и нравственного здоровья подрастающего поколения, в формировании здоровья ребенка как организации рационального двигательного режима в игровой, эстетически достойной воспитательной форме. Программа соответствует задачам государственной политики РФ в области дополнительного образования и родительскому запросу на развитие творческой личности.

Уровень освоения программы *общекультурный.*

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 20/25 день.

Общее количество учебных часов –40/ 50 часов.

Цель Знакомство с культурой бального танца через освоение базовых движений в одиночном и парном танце.

Задачи

Обучающие:

1. Обучить основным движениям бальных танцев.

2. Познакомить с терминологией и элементами следующих танцев: Венский вальс, Джайв, Танго, Румба.

Развивающие:

1. Способствовать развитию внимания и памяти учащихся.

2. Способствовать опыту публичных выступлений.

Воспитательные:

1. Познакомить с правилами танцевального этикета бальных танцев.

2. Познакомить с правилами ЗОЖ.

Планируемые результаты

В результате освоения программы учащиеся будут:

Предметные результаты:

• Знать основные движения бальных танцев.

• Знать терминологию и элементы следующих танцев: Венский вальс, Джайв, Танго, Румба.

Метапредметные результаты:

• Уметь быть внимательными и быстро запоминать танцевальные композиции.

• Уметь выступать перед публикой.

Личностные результаты:

• Знать правила танцевального этикета бальных танцев.

• Знать правила ЗОЖ.

Условия реализации программы

Язык реализации Программа реализуется на государственном языке РФ, русском.

Форма обучения очная.

Особенности реализации программы Программа реализуется на базе учреждения дополнительного образования, а также предусматривает возможность проведения занятий на иных общеразвивающих образовательных площадках на основании договора о сотрудничестве между

организациями.

- программа рассчитана на проведение занятий в каникулярное время
- программа предусматривает физическую нагрузку
- программа предусматривает постановку сценических номеров

Условия формирования групп

Группы могут быть разновозрастными (в диапазоне 1-2 года) и разновозрастными.

Формы организации занятий

Аудиторные - занятия в учебном кабинете под руководством педагога.

Формы проведения занятий:

- игра;
- концерт;
- праздник;
- репетиция.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- Фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение, исправление ошибок, отработка упражнений).
- Коллективная: организация творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (репетиция, создание коллективной постановки).
- Групповая: работа по группам (импровизация, создание хореографических миниатюр на заданный образ).

Материально-техническое обеспечение:

- класс хореографии (зеркала, хореографические станки, профессиональное напольное покрытие);
- музыкальный центр;
- коврики для занятий на полу.

На протяжении всех лет обучения каждый учащийся должен иметь (приобретаются за счет родительских средств):

- специальную танцевальную обувь;
- специальную танцевальную одежду;
- скакалку.

Кадровое обеспечение программы: педагог дополнительного образования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(40 часов)

п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Анализ выполнения заданий
2	Развивающие массовые танцы: Берлинская полька, Модный рок. Разучивание танцевальных фигур и рисунков	8	4	6	Анализ выполнения заданий
3	Европейские танцы: Квикстеп, Венский вальс	14	2	12	Анализ выполнения заданий
4	Латиноамериканские танцы: Ча-ча-ча, Джайв	14	2	12	Анализ выполнения заданий
5	Итоговое занятия	2	0	2	Педагогический анализ
6	Итого	40	7	33	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (50 часов)

п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Анализ выполнения заданий
2	Развивающие массовые танцы: Берлинская полька, Модный рок. Разучивание танцевальных фигур и рисунков	14	4	10	Анализ выполнения заданий
3	Европейские танцы: Квикстеп, Венский вальс	16	2	14	Анализ выполнения заданий
4	Латиноамериканские танцы: Ча-ча-ча, Джайв	16	2	14	Анализ выполнения заданий
5	Итоговое занятие	2	0	2	Педагогический анализ
6	Итого	50	9	41	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (40 часов) СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. Вводное занятие -2ч.

Теория. -История возникновения танцев. Цели, задачи на время освоения программы. Инструктаж по технике безопасности. Правила здорового образа жизни.

Практика. - Экскурсия по залу. Общение, игровые упражнения.

2. Развивающие массовые танцы: Берлинская полька, Модный рок. Разучивание танцевальных фигур и рисунков- 8ч.

Теория- Изучение танцевальных рисунков. Характер танца. Особенности исполнения отдельных танцев.

Практика- Разучивание упражнений, элементов, танцев. Подвижные игры. Общая физическая подготовка.

3. Европейские танцы: Квикстеп, Венский вальс – 14ч.

Теория- Изучение характерных особенностей танцев.

Практика- Изучение фигур и связок и элементов. Заучивание и отработка композиций.

4. Латиноамериканские танцы: Ча-ча-ча, Джайв – 14ч.

Теория- Изучение характерных особенностей танцев.

Практика- Изучение фигур и связок и элементов. Заучивание и отработка композиций.

5. Итоговое занятие – 2ч.

Практика- Показ выученного материала. Подведение итогов.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Знакомство с общеразвивающей программой. Инструктаж по технике безопасности. Правила здорового образа жизни.	2		
2	Развивающие массовые танцы. Берлинская полька, Модный рок	2		
3	Развивающие массовые танцы. Повторение изученного материала. Берлинская полька. Модный рок. Общая физическая	2		

	подготовка.			
4	Развивающие массовые танцы. Берлинская полька, Модный рок Изучение основных фигур и отработка композиций.	2		
5	Развивающие массовые танцы. Практика изученного материала. Берлинская полька, модный рок. Общая физическая подготовка.	2		
6	Европейские танцы. Характерные особенности исполнения танцев: Венский вальс, Квикстеп.	2		
7	Европейские танцы. Тренаж, изучение Квикстепа и Венского вальса.	2		
8	Европейские танцы. Тренаж, изучение Квикстепа и Венского вальса.	2		
9	Европейские танцы Изучение основных фигур и отработка композиций.	2		
10	Европейские танцы. Изучение основных фигур и отработка композиций.			
10	Европейские танцы. Работа ансамбля. Создание концертного номера на основе европейский танцев.	2		
11	Европейские танцы. Повторение пройденного материала.	2		
12	Латиноамериканские танцы. Характерные особенности исполнения танцев: Ча-ча-ча, Джайв.	2		
14	Латиноамериканские танцы. Тренаж, изучение Ча-ча-ча и Джайва.	2		
15	Латиноамериканские танцы. Тренаж, изучение Ча-ча-ча и Джайва.	2		
16	Латиноамериканские танцы. Ча-ча-ча, Джайв. Повторение пройденного материала.	2		
17	Латиноамериканские танцы. Ча-ча-ча, Джайв. Повторение пройденного материала.	2		
18	Латиноамериканские танцы. Работа ансамбля. Создание концертного номера на основе латиноамериканский танцев.	2		
19	Латиноамериканские танцы. Повторение пройденного материала.	2		
20	Итоговое занятие. Показ выученного материала. Подведение итогов.	2		
	ИТОГО	40		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (50 часов)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

6. Вводное занятие -2ч.

Теория. -История возникновения танцев. Цели, задачи на время освоения программы. Инструктаж по технике безопасности. Правила здорового образа жизни.

Практика. - Экскурсия по залу. Общение, игровые упражнения.

7. Развивающие массовые танцы: Берлинская полька, Модный рок. Разучивание танцевальных фигур и рисунков- 14 ч.

Теория- Изучение танцевальных рисунков. Характер танца. Особенности исполнения отдельных танцев.

Практика- Разучивание упражнений, элементов, танцев. Подвижные игры. Общая физическая подготовка.

8. Европейские танцы: Квикстеп, Венский вальс – 16ч.

Теория- Изучение характерных особенностей танцев.

Практика- Изучение фигур и связок и элементов. Заучивание и отработка композиций.

9. Латиноамериканские танцы: Ча-ча-ча, Джайв – 16ч.

Теория- Изучение характерных особенностей танцев.

Практика- Изучение фигур и связок и элементов. Заучивание и отработка композиций.

10. Итоговое занятие – 2ч.

Практика- Показ выученного материала. Подведение итогов.

Календарно-тематическое планирование (50 ч.)

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Знакомство с общеразвивающей программой. Инструктаж по технике безопасности. Правила здорового образа жизни.	2		
2	Развивающие массовые танцы. Берлинская полька, Модный рок	2		
3	Развивающие массовые танцы. Повторение изученного материала. Берлинская полька. Модный рок. Общая физическая подготовка.	2		
4	Развивающие массовые танцы. Берлинская полька, Модный рок Изучение основных фигур и отработка композиций.	2		
5	Развивающие массовые танцы. Практика изученного материала. Берлинская полька, модный рок. Общая физическая подготовка.	2		
6	Развивающие массовые танцы. Практика изученного материала. Берлинская полька, модный рок. Общая физическая подготовка.	2		
7	Развивающие массовые танцы. Повторение изученного материала. Берлинская полька. Модный рок. Общая физическая подготовка.	2		
8	Развивающие массовые танцы. Повторение изученного материала. Берлинская полька. Модный рок. Общая физическая подготовка.	2		
9	Европейские танцы. Характерные особенности исполнения танцев: Венский вальс, Квикстеп.	2		
10	Европейские танцы. Тренаж, изучение Квикстепа и Венского вальса.	2		
11	Европейские танцы. Тренаж, изучение Квикстепа и Венского вальса.	2		
12	Европейские танцы Изучение основных фигур и отработка композиций.	2		
13	Европейские танцы. Изучение основных фигур и отработка композиций.	2		
14	Европейские танцы. Работа ансамбля. Создание концертного номера на основе европейский танцев.	2		
15	Европейские танцы. Повторение пройденного материала.	2		
16	Европейские танцы. Повторение пройденного материала.	2		
17	Латиноамериканские танцы. Характерные особенности исполнения танцев: Ча-ча-ча, Джайв.	2		
18	Латиноамериканские танцы. Тренаж, изучение Ча-ча-ча и Джайва.	2		
19	Латиноамериканские танцы. Тренаж, изучение Ча-ча-ча и Джайва.	2		
20	Латиноамериканские танцы. Ча-ча-ча, Джайв. Повторение пройденного материала.	2		
21	Латиноамериканские танцы. Ча-ча-ча, Джайв. Повторение пройденного материала.	2		

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
22	Латиноамериканские танцы. Работа ансамбля. Создание концертного номера на основе латиноамериканский танцев.	2		
23	Латиноамериканские танцы. Повторение пройденного материала.	2		
24	Латиноамериканские танцы. Повторение пройденного материала.	2		
25	Итоговое занятие. Показ выученного материала. Подведение итогов.	2		
	ИТОГО	50		

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Педагогические технологии, используемые на занятиях:

Название технологии	Практика применения
Технология дифференцированного обучения	Предполагает создание специальных условий, при которых выявляются и развиваются способности учащихся. В зависимости от уровня развития природных, возрастных способностей осуществляется индивидуальный подход к каждому учащемуся (подбор упражнений, элементов, интенсивность и количество их выполнения)
Технология активного обучения	Вовлечение учащихся в образовательный процесс как активных полноправных участников. Педагог выступает не столько в роли «источника знаний», сколько в качестве наставника, консультанта, в процессе создания учащимися собственных танцевальных постановок
Технология игрового обучения	В процессе обучения используются разнообразные танцевальные игры и игровые ситуации.
Здоровьесберегающие	Содержание программы направлено на выработку у детей стремления к ведению здорового и активного образа жизни.

Методы и приемы обучения

Словесные:

- рассказ педагога;
- объяснение методики исполнения движения;
- анализ выполнения;
- опрос;
- повторение и закрепление.

Наглядные:

- качественный показ;
- демонстрация отдельных частей и всего движения;
- просмотр видеоматериалов и фото с профессиональным исполнением упражнений, выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, части из балетов, соответствующих году обучения, для повышения общего уровня развития учащихся;
- синхронное и зеркальное восприятие.

Практические:

- повторение и закрепление;
- упражнения на растяжку;
- творческие задания;
- самостоятельная работа;
- метод тренинга (игры на развитие свободного ориентирования в пространстве и слаженности группы)
- метод контактных занятий (танцевальная игра);

Электронно-образовательные ресурсы

- ✓ использование мультимедийных материалов, презентаций, фрагментов фильмов

- ✓ работа с электронными источниками: сайты, словари, энциклопедии;
- ✓ рекомендательные упражнения, которые выкладываются в группу студии.

№	Тема/раздел	Ресурс	Ссылка
1	Мастерство танцора	Яндекс видео	Видео «Чемпионов России»-2024 https://yandex.ru/video/preview/9248491992712016735 Видео «Чемпионов Европы»- 2021 https://yandex.ru/video/preview/10046848056491332746 Видео «Чемпионов Мира» https://yandex.ru/video/preview/5245446419502277722
2	Общая физическая подготовка	Образовательный и методический медиапортал. Видеопортал	«Движение вверх» (Гранд Дэнс) https://videoportal.rcokoit.ru/videofile/M8Mt9kX0yJLK1FJ64oqSiCFExSVEobQ

Информационные источники

Список литературы для педагога:

1. Нельсон, А., Кокконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку. – Москва: Попурри, 2019. – 224 с.; 24 см. - SBN 978-985-15-2220-6, 978-985-15-2981-6, 978-985-15-3709-5, 978-985-15-4168-9 / - Текст: непосредственный
2. Никитин, В. Ю. Мастерство хореографа в современном танце. Учебное пособие. – Москва: Планета музыки, 2024. – 520 с.; 23 см. - ISBN 978-5-507-48801-8, 978-5-8114-1960-9, 978-5-8114-5561-4, 978-5-8114-8146-0. – Текст: непосредственный.
3. Хаас, Ж.Г. Анатомия танца / Редактор Дашко И. Э. Переводчик Боженков В. М. - Москва: Попурри, 2019. - 296 с.; 24 см. - ISBN 978-985-15-4341-6, 978-985-15-5163-3 . - Текст: непосредственный.
4. Шабалина, Т. Л. Классический танец. Музыкальное сопровождение уроков. – Москва: Феникс, 2023. – 78 с.; 29 см. - ISBN 979-0-66003-831-4. – Текст: непосредственный.

Список литературы для учащихся и родителей:

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – 2-е Изд., испр. и доп. – СПб.; ЛОИРО, 2000 - 220 с. ISBN: 5-462-00431-1. Текст: непосредственный.
2. Луговская Е. Ритмические упражнения, игры и пляски. Москва: Советский композитор, 1991.-112с 285х220 мм ISBN 978-5-0000-0000-0 Текст: непосредственный.

Интернет-ресурсы:

1. Хореограф на миллион. – Санкт-Петербург, 2025 – URL: www.horeograf.com (дата обращения: 11.04.2025). – Текст: электронный
2. Философия и этика балльных танцев. – Санкт-Петербург, 2020 – URL:<http://dnevnik.ykt.ru/maverick/437747> (дата обращения: 11.04.2025). – Текст: электронный

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Входной, текущий и итоговый контроль, позволяющие отслеживать уровень усвоения знаний, умений, навыков учащихся, проходят в разнообразных формах: тестирование физических данных, итоговое (открытое) занятие, педагогический анализ. Кроме того, с целью отслеживания очевидных результатов используются следующие формы контроля:

- наблюдение;
- просмотр видеозаписей концертов;
- концерт и выступление, на которых раскрывают детей как артистов в условиях сцены, где можно наблюдать творческий рост ребёнка.

Описание форм и средств выявления результативности обучения по программе

Контроль	Описание	Методы	Формы текущего контроля	Как часто применяется
Входной	Проводится с целью выявления первоначального уровня физической подготовки, данных детей.	Педагогическое наблюдение.	Входное тестирование.	На первом занятии
Текущий	Осуществляется для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.	Педагогическое наблюдение (анализ педагогом и учащимися качества исполнения хореографических номеров) Опрос учащихся.	Выполнение заданий педагога: показ упражнений, написание диктанта по терминологии. Игра. Концертные выступления. Конкурсы, фестивали, смотры различных уровней.	На 10/12 занятии
Итоговый	Оценка качества освоения учащимися программы.	Педагогическое наблюдение.	Итоговое (открытое) занятие.	На последнем занятии

Показатели текущего и итогового контроля

Диагностика результатов обучения по образовательной программе проводится 1 раз (в конце прохождения программы). Она проводится по 12 показателям (по 2 в каждой области):

O1, O2– показатели результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы в соответствии с задачами в области обучения.

P1, P2– показатели результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы в соответствии с задачами в области развития

B1, B2– показатели результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы в соответствии с задачами в области воспитания.

По каждому показателю определено содержательное (словесное) описание градаций, соответствующее количественному выражению (2-высокий уровень, 1-средний уровень, 0 – низкий, незначительный уровень).

Показатель	2 – высокий уровень	1 – средний уровень	0 – низкий уровень
O1 Знание основных элементов балльных танцев	Грамотное исполнение без ошибок.	Исполняет движения балльных танцев с небольшим (не более 2-х) количеством ошибок.	Исполняет движения балльных танцев с большим (более 5-ти) количеством ошибок.
O2 Уровень теоретической подготовки	Знает терминологию танцевальной азбуки и движений работы в партере в полном объеме, предусмотренном программой.	Иногда допускает ошибки в знании терминологии танцевальной азбуки и движений работы в партере.	Постоянно допускает ошибки в знании терминологии танцевальной азбуки и движений работы в партере.
P1 Уровень внимательности и	Внимателен и запоминает танцевальные композиции с 1 или 2	Внимателен и запоминает композиции с 3 или 4 раза	Не внимателен и запоминает композиции с 5-6 раза и выше.

Показатель	2 – высокий уровень	1 – средний уровень	0 – низкий уровень
скорости запоминания танцевальных композиций	2 раза.		
P2 Опыт публичных выступлений	Уверенно ведет себя на перед зрителями, количество выступлений (1-2)	Чувствуется неуверенность, количество выступлений (1-2)	Неуверенное поведение, отсутствие навыков публичных выступлений
B1 Уровень танцевального этикета	Точно различает характер, особенности, настроение всех изученных танцев, исполнение в соответствии со спецификой каждого танца	Точно различает характер, особенности, настроение большинства танцев, исполнение в соответствии со спецификой большинства танца	Не различает характер, особенности, настроение танца, исполнение не отражает специфики каждого танца
B2 Уровень сформированности ЗОЖ	Знание и соблюдение всех правил ЗОЖ	Знание правил ЗОЖ	Пренебрежение к знаниям и соблюдением правил ЗОЖ

По результатам итоговых занятий и оценке работы учащихся в течение полугодия заполняется **форма диагностики образовательной программы**: ФИ учащихся отдельно по каждой группе; графы оценки по каждому учащемуся и каждому показателю. Затем:

- Подсчитывается общее количество баллов по каждому учащемуся (графа *уровень освоения программы*). Максимально возможное значение – 12. В скобках указать уровень освоения в соответствии с нижеприведенной градацией:

10-12 – высокий

7-9 – средний

1-6 – низкий

- Подсчитывается средний балл по каждому показателю (графа *средний балл*) – сумма баллов всех учащихся по данному показателю, разделенная на количество учащихся. Максимально возможное значение – 2.

- Подсчитывается общий балл каждого раздела (графа *сумма*) – сумма средних баллов в каждой группе показателей.

После этого пишутся выводы по результатам проведенной диагностики с указанием планов дальнейшей работы (необходимость корректировки, прогнозы дальнейшего обучения, выявления проблемных мест, анализ возможных причин низких показателей, особенности конкретной группы, выявление одаренных детей и т.п.).

Уровень освоения программы оценивается по результатам суммы средних баллов входного, текущего, промежуточного и итогового контроля.

Форма диагностики программы

ФИО учащихся	0 без подготовки 1- природные данные 2-наличие танцевальной подготовки	Итоговый контроль. (max – 12)	Уровень освоения программы