

Администрация города Дзержинска Нижегородской области  
Департамент образования администрации города Дзержинска

---

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дворец детского творчества» г. Дзержинска  
(МБУ ДО «Дворец детского творчества»)

Принята  
на заседании педагогического совета  
МБУ ДО «Дворец детского творче-  
ства»

Утверждена  
приказом директора МБУ ДО  
«Дворец детского творчества»

Протокол № 6 от 29.08 2024 года

Приказ от 02.09.2024 г. № 155-п

***Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Танцевальная азбука бальной хореографии»***

Срок реализации: 1 год

Возраст детей: с 7 лет

**Автор-составитель:**  
**Позднячкин Сергей Геннадьевич,**  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

г. Дзержинск  
2024 год

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Календарный учебный график
4. Рабочая программа
5. Методические материалы
6. Формы контроля и аттестации
7. Оценочные материалы
8. Организационно-педагогические условия реализации ДООП
9. Список литературы
  - 9.1. Список литературы для педагога
  - 9.2. Список литературы для учащихся

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Танцевальная азбука бальной хореографии» (далее - программа) относится к ознакомительному уровню освоения учебного материала, разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р, приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Указа Президента Российской Федерации «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» от 09.11.2022 года № 809, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительств Российской Федерации от 29 мая 2015 года N 996-р, «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования», утвержденными постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28, составлена на основе Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, утвержденных Письмом Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**, поскольку ориентирована на физическое развитие младших школьников и разработана с учетом «Положения спортивно-массовых мероприятий» (СММ) и «Правил СТСП о возрастных категориях и классах мастерства спортсменом с изменениями и дополнениями».

Данная программа реализуется в сетевой форме на основе договора с образовательными организациями города.

**Актуальность** программы заключается в том, что она создает условия для занятий танцами и формирования мотивации к сохранению и укреплению здоровья, соотносится с современными тенденциями развития дополнительного образования, отвечает запросам учащихся, составлена с учетом современных требований к организации учебно-тренировочного процесса по спортивным бальным танцам.

**Отличительной особенностью и новизной** программы является сочетание и взаимодействие различных видов бальной хореографии, входящих в процесс обучения танцевальному мастерству и соответствующим их возрасту младших школьников.

**Адресатом** программы являются учащиеся младшего школьного возраста (7-8 лет). Минимальное количество учащихся в группе не менее 15 человек. Приём в коллектив осуществляется без предварительного отбора, на основании заявления родителей (законных представителей), при отсутствии медицинских противопоказаний.

Личностные качества этого возраста - доверчивость, склонность к подражанию, признание авторитета взрослых, внушаемость. Для физического развития характерно замедление роста относительно предыдущего периода, более интенсивное развитие мышц, изменение соотношения процессов возбуждения и торможения, значительное улучшение ощущений. Внимание, как и восприятие, непроизвольно и ограничено по объёму, происходит переход от эмоционально-образного мышления к абстрактно-логическому.

Программа сориентирована на работу с учащимися, независимо от наличия у них специальных физических данных. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

**Цель программы:** формирование основ балльной хореографии и мотивации у учащихся к сохранению и укреплению своего здоровья через занятия танцевальным спортом.

Поставленная цель реализуется через следующие **задачи:**

*обучающие:*

- познакомить с основами танцевального этикета;
- сформировать правильную осанку и танцевального стиля выполнения фигур танца;
- дать музыкально-двигательную подготовку, начальную общую физическую подготовку и начальное развитие всех специальных физических качеств.
- способствовать пониманию важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;

*развивающие:*

- развить интерес к спортивным балльным танцам;
- развить общефизические танцевальные навыки, зрительную и музыкальную память, музыкальный слух, чувства ритма и темпа, воображение, артистизм и навыки создания художественно-эстетических образов, хореографических композиций и совместной работы.

*воспитательные:*

- воспитать стремление к здоровому образу жизни, самоуважения и уверенность в себе;
- сформировать навыки организации и самоорганизации;
- привить навыки работы в группе, сформировать культуру общения.

В ходе реализации программы у учащихся укрепляется опорно-двигательный аппарат; все основные группы мышц, формируется правильная осанка, устойчивый интерес к занятиям физической культурой.

**Объем и срок освоения программного материала.** Срок реализации программы - 1 год. Объем освоения учебного материала составляет 36 часов.

**Форма обучения** - очная. Основная форма занятий - групповая. Основным видом организации образовательной деятельности является учебное занятие. Кроме этого также применяются такие виды деятельности, как мастер-класс, показательные выступления, творческие вечера, технические зачеты.

На период реализации программы, в течение которого федеральными и/или региональными и/или местными правовыми актами устанавливается запрет и/или ограничение на оказание дополнительных образовательных услуг в очном формате, реализация учебного плана программы осуществляется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. При использовании электронного обучения и дистанционных образовательных технологий осуществляются следующие виды учебной деятельности: самостоятельное изучение учебного материала, консультации, текущий контроль, промежуточная аттестация.

Педагог осуществляет сопровождение программы в следующих режимах: тестирование онлайн, консультации онлайн, предоставление методических материалов на официальном сайте учреждения или другой платформе с использованием различных электронных образовательных ресурсов.

Для проведения онлайн занятий используются следующие ресурсы: Skype, социальная сеть ВКонтакте, Телеграмм. Для осуществления обратной связи с учащимися и родителями используются социальные сети, электронная почта.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

**Планируемые результаты.** По окончании реализации программы учащиеся

будут знать:

- программные фигуры по классу «Начинающие»;
- простейшие историко-бытовые танцы;
- музыкальные размеры исполняемых танцев.

будут уметь:

- слышать музыку, понимать азы музыкальной грамоты;
- плавно передвигаться по залу;
- правильно двигаться в паре;
- исполнять простейшие элементы бальной хореографии.

будет воспитано: стремление к здоровому образу жизни, самоуважение к партнеру и уверенность в себе, общая культура и культура общения в паре; сформированы навыки организации и самоорганизации, работы в группе.

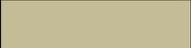
Учащиеся, желающие совершенствовать свое танцевальное мастерство, могут продолжить обучение по программе «От искусства – к спорту» спортивно-танцевального центра «Алира».

## 2. Учебный план.

Название курса	1 год		Итого		Формы аттестации
	теория	практика	теория	Практика	
Техника безопасности	2	-	2		Промежуточная аттестация проводится в форме технического зачета два раза в год (декабрь, май)
Музыкальная грамота и теоретическая подготовка	1	6	1	6	
Хореографическая подготовка и техника танца	1	6	1	6	
Танцы европейской программы	1	6	1	6	
Танцы латиноамериканской Программы	1	6	1	6	
Репетиционная работа	-	6	-	6	
Итого:	6	30	6	30	

### 3. Календарный учебный график

год обучения	сентябрь				Октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				Всего ча- сов				
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		36			
1 год	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	36

 - ведение занятий по расписанию  - каникулы

 - промежуточная аттестация

 - праздничные дни

- 04.11. - День народного единства;
- 07.01. - Рождество;
- 23.02. - День защитника Отечества;
- 08.03. - Межд. Женский день;
- 01.05. - Праздник Весны и труда;
- 09.05. - День победы;
- 12.06. - День независимости.

#### **4. Рабочая программа**

##### **Курс «Техника безопасности».**

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по противопожарной безопасности. Введение в образовательную программу.

##### **Курс «Музыкальная грамота и теоретическая подготовка».**

Теория: Элементы музыкальной грамоты. Положение и направление движений частей тела.

Практика: Упражнения для развития «мышечного чувства». Композиции со слитной координаций движений.

##### **Курс «Хореографическая подготовка и техника танца».**

Теория: Ритмика. Фигурная маршировка. Изучение элементов и комбинаций массового танца.

Практика: Работа над качеством выполнения движений танца. Изучение простейших массовых танцев.

##### **Курс «Танцы европейской программы».**

###### **«Медленный вальс».**

Теория: Возникновение танца. Развитие танца. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца.

Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение корпуса, рук ног и головы в паре.

Практика: Изучение основных элементов и фигур танца: «Закрытые перемены с ПН и ЛН», «Правый квадрат», «Левый квадрат», «Закрытые перемены по линии танца лицом и спиной». Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.

##### **Курс «Танцы латиноамериканской программы».**

###### **«Самба».**

Теория: История возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре. Работа стопы. Подъем и снижение корпуса.

Практика: Изучение основных элементов, и фигур танца: «Основное движение», «Поступательное основное движение», «Виски влево и вправо», «Стационарный ход на месте», «Вольта в продвижении». Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.

### **«Ча-ча-ча»**

Теория: История возникновения танца. Развитие танцевальной лексики. Характерные национальные особенности, стиль и манера исполнения. Пластические особенности танца. Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре. Работа стопы. Подъем и снижение корпуса.

Практика: Изучение основных элементов, и фигур танца: «Таймстеп», «Основной шаг», «Спотповорот», «Нью-Йорк чек», «Рука в Руке», «Плечом к плечу». Разучивание и отработка комбинации из выученных элементов.

#### **Курс «Репетиционная работа».**

Практика: Подготовка композиций для групповых выступлений.

Подготовка к показательным выступлениям на открытых уроках и школьных праздниках.

## 5. Методическое обеспечение.

Курс	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятия
Техника безопасности	- беседа, -просмотр рисунков и таблиц,	- сообщение новых знаний; - объяснение.	методические пособия; -специальная литература.
Музыкальная грамота и теоретическая подготовка	- беседа; -просмотр рисунков и таблиц, учебных видеофильмов; -практические занятия.	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -практический показ.	- фотографии; - рисунки; -учебные и методические пособия; -специальная литература; - учебно-методическая литература.
Хореографическая подготовка и техника танца	- беседа; - учебно-тренировочное занятие.	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по рисункам; -работа по таблицам; -практический показ.	- фотографии; - рисунки; -учебные и методические пособия; -специальная литература; -учебно-методическая литература.
Отечественные балльные танцы	-учебно-тренировочное занятие,	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и под-	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия;

		бор упражнений (проблемное обучение)	-учебно-методическая литература.
Танцы произвольной композиции	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; -спортивный инвентарь. -скакалки, мячи, обручи.
Репетиционная работа	- учебно-тренировочное занятие; - просмотр рисунков и таблиц, учебных видеофильмов;	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература.

## **6.Формы контроля и аттестации.**

Контроль за реализацией программы проходит в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дворец детского творчества», представляет деятельность по сбору, систематизации, анализу и хранению информации и выражается в определенной системе учетной и отчетной документации.

Основной формой контроля освоения программного материала учащимися является промежуточная аттестация. Аттестация позволяет выявить уровень теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам программы. Промежуточная аттестация учащихся проводится 2 раза в год (в декабре и мае) в форме технического зачета.

Анализ результатов промежуточной аттестации позволяют:

- определить фактический уровень знаний и умений учащихся в данный момент времени;
- прогнозировать состояния учащихся на заданный будущий период времени;
- определить причины выявленных отклонений учащихся от заданных критериев;
- найти пути решения вскрытых проблем;
- обеспечить устойчивый интерес учащихся к спортивному танцу;
- выявить динамику изменений образовательного уровня учащихся;
- определить эффективность функционирования педагогического процесса;
- стимулировать развитие самоконтроля учащихся;
- необходимость внесения корректив в содержание и методику образовательной деятельности.

В практике обучения спортивным бальным танцам применяются также такие виды контроля, как предварительный и текущий.

Предварительный контроль предусматривает получение необходимых данных, которые помогут сформировать представление о контингенте учащихся. К ним относятся: возраст, результаты медицинского осмотра. По результатам предварительного контроля формируются учебные группы. С помощью данных предварительного учета и последующих испытаний можно проследить динамику спортивно-технического роста учащихся. Формы контроля: наблюдение.

Текущий контроль обеспечивает наблюдение за ходом освоения учащимися программного материала, состоянием их здоровья, ростом спортивно-технической и физической подготовленности, развитием способностей учащихся и их воспитанностью. Данные текущего контроля позволяют своевременно вносить нужные коррективы в планирование и методику проведения занятий, применять дифференцированный, индивидуальный и личностный подход в учебно-тренировочном процессе. Формы контроля: фронтальный опрос, беседа, наблюдения.

### **7. Оценочные материалы.**

Оценивание учащихся по основным этапам программного материала проводится с учетом следующих правил:

- ознакомление учащихся с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий учащимися;
- сохранение нейтрального отношения к учащимся, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждое аттестационные измерительные материалы или соответствующее задание;
- обеспечение конфиденциальности аттестационных результатов;
- ознакомление учащихся с результатами аттестации, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач; - накопление сведений, получаемых другими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение опыта работы с аттестационными материалами и знаний об особенностях его применения.

Критериями оценки освоения программного материала на зачетных занятиях являются следующие:

#### Достаточный уровень:

- неполное усвоение программного материала;
- неточное исполнение контрольных комбинаций по танцевальной дисциплине.

#### Средний уровень:

- владение теоретическими знаниями по танцевальной дисциплине (допускаются ошибки);
- недостаточно точное исполнение танцевальных комбинаций (ошибки в координации движений и музыкальности).

### Высокий уровень:

- точное знание терминологии и правил исполнения движений;
- полное усвоение всего объема программного материала
- знание контрольных комбинации танцевальных этюдов и умение
- музыкально их исполнять.

Результаты зачетов фиксируются в зачетной ведомости, а также учитывается участие в проведении открытых уроков для родителей, в концертах.

### ***Содержание промежуточной аттестации:***

Элементы музыкальной грамоты. Ритмика. Фигурная маршировка. Ориентировка в пространстве класса и сцены, умение работать в паре, различные положения в паре, держать дистанцию. корпуса, головы в паре. Работа стопы. Подъем и снижение корпуса.

«Медленный вальс». Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение корпуса, рук ног и головы в паре. Фигуры: «Закрытые перемены с ПН и ЛН», «Правый квадрат», «Левый квадрат», «Закрытые перемены по линии танца лицом и спиной».

«Самба». Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, Фигуры: «Основное движение», «Поступательное основное движение», «Виски влево и вправо», «Стационарный ход на месте», «Вольта в продвижении».

«Ча-Ча-Ча». Основной ритм, счёт, музыкальный размер. Особенности работы стопы. Подъем и снижение корпуса. Степень поворота. Положение рук, ног, корпуса, головы в паре. Работа стопы. Подъем и снижение корпуса.

Фигуры: «Таймстеп», «Основной шаг», «Спотповорот», «Нью-Йорк чек», «Рука в Руке», «Плечом к плечу».

### **8. Условия реализации программы**

Программа будет успешно реализована при наличии следующих условий:

#### материально-технических:

- музыкальный центр;
- площадка танцевального зала.

#### кадровых:

- педагог дополнительного образования.

#### методических:

- конспекты учебных занятий
- дидактические материалы
- методические материалы
- специальная литература по программе

## 9.Список литературы

### 9.1.Литература для педагогов.

- 1.Алекс Мур «Бальные танцы» Издательства: АСТ, Астрель, 2004
- 2.Алекс Мур. «Пересмотренная техника европейских танцев». Санкт-Петербург, 1993 г. Перевод с английского и редакция Ю.Пина.
3. Костровицкая В. «100 уроков классического танца», Учебно-метод. пособие, доп.-Л: Искусство, 1981. 4. Приложение №2 к Правилам «О танцах, допустимых фигурах и музыкальном сопровождении».
5. Современный спортивный бальный танец: исторический опыт, современные проблемы, перспективы развития: II Межвузовская научно-практическая конференция, 28 февраля 2014 г. — СПб. : СПбГУП, 2014. — 92 с.
6. «Совершенствование системы подготовки в танцевальном спорте» Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции. – М. : РГУФКСМиТ, 2012. – 73 с.
- 7.Теория и методика танцевального спорта. Учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов /Составители: С. В. Орлова, Е. Г. Салимгареева. Иркутск: ООО «Мегапринт»,2011 г. - 94 с.
- 8.Уолтер Лайерд. «Техника латинских танцев» Перевод и редакция Л.Д.Весновского
9. «Основы латиноамериканских танцев» Изд. Артис
- 10.Шевченко Е.П. «Методика преподавания бального танца». Учебно-методическое пособие- Саратов, 2016.- 53с.

#### Видеоматериалы:

- 1.«Методика преподавания по возрастам и классам».
- 2.«Принцип обучения начинающих»
3. Донни Бернс «Танцевальный тренинг. Джайв».
4. Донни Бернс «Танцевальный тренинг. Ча-ча-ча».
4. Техника латины в еденичных действиях.

### 9.2. Литература для детей и родителей.

1. Базарова, Н. Азбука классического танца / Н. Базарова, В. Мей. - Л.: Искусство; Издание 2-е, 2014. - 207 с.
2. Бальные танцы / ред. М. Заламане. - М.: Рига, 2005. - 319 с.
3. Бальные танцы. - М.: Latvijas Valsts Izdevnieciba, 2013. - 322 с.
4. Бальные танцы. - М.: Советская Россия, 2012. - 567 с.
5. Громова, Е.Н. Детские танцы из классических балетов. Хрестоматия / Е.Н. Громова. - М.: СПб: Гуманитарный университет профсоюзов, 2000. - 285 с.
6. Зарецкая, Н. В. Веселая карусель. Игры, танцы, упражнения. Для детей младшего возраста (2-4 года) / Н.В. Зарецкая. - М.: АРКТИ, 2004. - 224 с.
8. Ласман Бальные танцы. Sarikojumi dejas / Ласман, Мильда. - М.: Latvias

Valsts Izdevniecība, 2003. - 324 с.

9. Максин, А. Изучение бальных танцев / А. Максин. - М.: Лань, Планета музыки, 2010. - 263 с.

10. Пасютинская, В.М. Волшебный мир танца / В.М. Пасютинская. - М.: Просвещение, 2007. - 223 с.

11. Рассел, Джесси Бальные танцы / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2012. - 930 с.

12. Худеков, С.Н. Всеобщая история танца / С.Н. Худеков. - М.: Эксмо, 2009. - 626 с.

13. Шульгина, А. Н. Бальные танцы с конца XIX века до наших дней / А.Н. Шульгина. - М.: ГИТИС, 2012. - 304 с.

14. Эндрюс, Тед Магия танца / Тед Эндрюс. - Москва: Высшая школа, 2015. - 256 с.