

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №45»

РАССМОТРЕНА
Педагогический Совет
БМАОУ СОШ №45
Протокол № _____
от «___» _____ 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
БМАОУ СОШ №45
Нохрина Л.В. _____
Приказ № _____
от «___» ____ 2025г.

Спортивные бальные танцы дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
общеинтеллектуальной направленности
для детей 8 - 15 лет,
срок реализации - 2 года

2025 г.

Оглавление

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	8
1.3. Содержание общеразвивающей программы	9
1.3.1. Учебный план	9
1.3.2. Содержание учебного плана	10
1.3.3. Планируемые результаты	11
Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий	13
2.1. Материально-техническое обеспечение	13
2.2. Кадровое обеспечение	14
2.3. Методические материалы	14

РАЗДЕЛ № 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные бальные танцы» (далее ДОП «Спортивные бальные танцы») общеинтеллектуальной направленности разработана в соответствии с основополагающими документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р);
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
11. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
12. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
13. Приказ от 26.06.2019 № 70-Д "Об утверждении методических рекомендаций "Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области";
14. Устав БМАОУ СОШ №45;
15. Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам БМАОУ СОШ №45;
16. Положение о порядке обработки персональных данных обучающихся БМАОУ СОШ №45
17. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля по дополнительным общеразвивающим программам БМАОУ СОШ №45
18. Порядок применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ БМАОУ

19. Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ БМАОУ СОШ №45
20. Календарный учебный график дополнительного образования БМАОУ СОШ №45
21. Рабочая программа воспитания БМАОУ СОШ №45

Актуальность программы

Программа по курсу «Спортивные бальные танцы» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Спортивный бальный танец — это гармоничное развитие, всестороннее совершенствование двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия. Отличительной особенностью спортивных танцев является то, что они учат соблюдать правила поведения, формируют понятия о красоте тела, музыкальный вкус. Элементы танца способствуют развитию координации движений, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Бальные танцы для детей – это вид спорта, предусматривающий развитие пластики, координации движений, постановку корпуса.

- Бальные танцы помогают воспитывать у детей чувство ритма и эстетического восприятия мира.

- В процессе занятий бальными танцами у детей развивается и тренируется мышечная сила корпуса и ног, пластика рук, происходит развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости), развиваются: гибкость, устойчивость и координация.

- Бальные танцы способствуют правильному физическому развитию, в частности улучшению работы дыхательной и сердечнососудистой системы.

Танцуя, дети обретают чувство ритма, их дыхание становится правильным, они получают необходимую физическую нагрузку, становятся пластичными.

- Бальные танцы формируют у детей правильную красивую осанку, походку. Кроме того, они помогают исправить неправильную осанку, формируют спортивное телосложение и умение красиво и уверенно двигаться. Дети, занимающиеся бальными танцами как профессионально, так и на уровне хобби, отличаются легкостью и плавностью походки.

Таким образом, программа соответствует социально-экономическим потребностям нашего региона и города, социальному заказу на образовательные услуги, поскольку отражает потребности и индивидуальные особенности потенциальных обучающихся, ожидания родителей, требования и ожидания образовательных учреждений профессионального образования, требования социума, общественности, государства.

Программа рассчитана на детей 8-15 лет .

Срок ее реализации - 2 год.

Уровень освоения программы - базовый.

Наполняемость группы - от 5 до 15 человек.

Группы комплектуются по возрастному признаку без предварительного тестирования и какого-либо отбора, с учетом возрастных, индивидуально-психологических и физиологических особенностей обучающихся.

Группа комплектуются из детей, проявляющих заинтересованность в занятиях предметом. Педагог учитывает особенности каждого обучающегося и обеспечивает индивидуальный подход к нему. При наличии в группе ребенка особых категорий (дети с ограниченными возможностями здоровья, одаренные дети), основная программа адаптируется под возможности этого ребенка.

Программа составлена с учетом технологических знаний, опыта трудовой и проектной деятельности, полученных учащимися при обучении в дошкольном образовательном учреждении и начальной школе.

Программа формирует пространство, на котором происходит сопоставление обучающимся собственных стремлений, полученного опыта проектной

деятельности и информации, в первую очередь в отношении профессиональной ориентации.

Режим работы следующий:

- количество занятий в неделю: 2
- продолжительность каждого занятия: 1.5 часа;
- перерыв: 10 минут.

Общий объем часов по программе: 102.

Формы обучения: очная. Основными формами организации процесса обучения являются индивидуальные и групповые занятия.

Виды занятий: теоретические, практические и консультационные занятия, лабораторные работы.

Формы подведения итогов: участие в конкурсах, соревнованиях, показательных выступлениях.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью образовательной программы «Спортивный бальный танец» заключается в систематическом целенаправленном развитии пластической культуры обучающегося средствами хореографии.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитание навыков коллективной и самостоятельной творческой работы;
- воспитание силы и выносливости, терпения и ответственности;
- формирование художественного вкуса, стиля поведения в коллективе и в обществе.

Развивающие:

- развитие координации движения;
- развитие музыкальности и чувства ритма;
- развитие выразительности движения;

Обучающие:

- изучение теоретических основ бальной хореографии;

- приобретение умений и навыков в различных танцевальных стилях;
- умение самостоятельно использовать полученные знания и навыки в работе над пластическими образами;

1.3.1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные

- стремление к самосовершенствованию и саморазвитию;
- воспитание чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности, формирование ценности многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентиров;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование установки на здоровый образ жизни, мотивации к творческому труду, работы на результат, бережного отношения к материальным и духовным ценностям;

Знать:

- построение урока и порядок танцев в каждой программе (европейской и латиноамериканской);
- методику исполнения упражнений;
- музыкальный размер, ритм и счёт всех изученных бальных танцев;
- технику и методику исполнения основных фигур бальных танцев;
- характер и манеру исполнения массовых и спортивных бальных танцев; хореографическую терминологию.

Уметь:

- применить теоретические знания в тренировочном процессе и сценической практике;
- двигаться с чувством ритма и темпа музыки;
- ориентироваться в пространстве, на сценической площадке;
- применять образное мышление при выполнении движений, упражнений и

танцевальных фигур;

- сохранять постановку корпуса, четкость позиций ног и рук во время комбинаций;
- методически и технически грамотно выполнять танцевальные фигуры соответствующего класса, включенные в программу балльных танцев;
- выразительно и эмоционально исполнять танцы;
- импровизировать на заданную музыку в определённом художественном образе в предлагаемых обстоятельствах;
- помогать отстающим учащимся освоить и отработать заданный материал;
- грамотно оценивать уровень исполнительского мастерства и танцевальной культуры различных хореографических произведений.

Владеть:

- методикой и техникой исполнения танцевального лексического материала в объеме предмета;
- основами драматургического и композиционного построения хореографического номера;
- элементами образного пластического мышления и импровизации.
- Способом определения результативности будет являться активность учащихся в танцевальной деятельности, самостоятельное создание танцевальных композиций и целых номеров (овладение основами композицией постановки танцев), участие в школьных мероприятиях, городских, областных и межрегиональных и всероссийских танцевальных конкурсах.

Основными методами преподавания следует считать:

практический,

словесный,

метод закрепления изученного материала,

метод самостоятельной работы,

метод проверки и оценки знаний.

Форма отчетности: коллективная и индивидуальная проектная деятельность учащихся, показ творческих работ, проведение семинаров и мастер-классов по спортивным бальным танцам.

Предметные

- соблюдать правила безопасности;
- организовывать рабочее место в соответствии с требованиями безопасности;

РАЗДЕЛ №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Время и место проведения занятий - в соответствии с расписанием, утвержденным приказом директора БМАОУ СОШ №45.

2.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Обеспечивается образовательной организацией:

Помещение для обучения:

№	Оборудование	Количество /шт.
1.	Гимнастический коврик	15
2.	Блок для йоги	15

Обеспечивается родителями:

№	Материалы (оборудование)	Количество /шт. (на учащегося)
1.	Тренировочный комплект одежды (лосины, футболка, шорты, топ)	1
2.	Танцевальная обувь (балетки, туфли)	1

2.2. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Количество педагогов, ведущих занятие: 1.

Требования к компетенции педагога:

- педагогическое образование (курсовая переподготовка);

- владение знаниями по основам психологии детей и подростков;
- владение основами знаний по работе с детьми особых категорий (одаренные и мотивированные дети, дети с ОВЗ);

СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Содержание 1-го года обучения.

Основная задача первого года обучения – дать детям первоначальную хореографическую подготовку, развить общую музыкальность, чувство ритма и сформировать у них основные двигательные качества и навыки, необходимые для занятий спортивными бальными танцами.

«Ритмика и танец» включает в себя занятия, которые делятся на следующие разделы:

Разминка. Ритмические упражнения, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, движения под музыку. Тренаж как постепенный разогрев мышц.

Партерная гимнастика. Упражнения данного раздела проходят на ковриках. Упражнения, помогающие развить у детей пластичность, гибкость, силу стопы, ног, спины и пресса, а также для постановки правильной осанки, выворотности тазобедренного сустава и стопы, растяжки мышц ног, спины, рук и шеи.

Элементы классического и бального танца. Классические позиции ног и рук, простейшие упражнения: demi-plie и releve . Танцевальные шаги и различные виды бега, прыжки. Упражнения на ориентировку в пространстве, координацию движений.

Танцевальные этюды и танцы. Современные детские массовые танцы. Танцы – игры. Сюжетно-ролевые танцы. Последовательные танцы начального уровня в парах.

«Слушание музыки и музыкальная грамота». Музыкальные жанры, размеры, длительности, ритм, темп.

«Гимнастика». Основные элементы гимнастики: стойка на руках, мост, кувырки, колесо, шпагаты.

Содержание 2-го года обучения.

«Классический танец». Постановка корпуса, ног, рук головы в экзерсисе у палки и на середине зала. Начальное освоение прыжков. Все упражнения изначально проучиваются лицом к палке.

«Отечественный танец». Основной задачей является формирование танцевальных умений, знаний и навыков, изучение танцевальной культуры, умение различать изящно-манерно, легко-тяжело, плавно-отрывисто, вежливо-грубо, равнодушно-с чувством. Особенности исполнения: 3 позиция ног, открытые руки, эмоциональная окраска движений. Основные танцы отечественной программы: «Вару-вару», «Полька», «Фигурный вальс», «Рилио», «Сударушка», «Русский лирический» и т.д.

«Европейский танец» предполагает постановку в произвольные пары, особенности танцевания в паре, постановка корпуса и рук. Отношения в паре. Танцевальная программа «Е класса».

«Латиноамериканский танец». Постановка корпуса, положение и работа рук, работа ног и стопы. Танцевальная программа «Е класса». Постановка в пары.

«Слушание музыки и музыкальная грамота». Музыкальное сопровождение танцев. Музыкальные предложения.

Подготовка и участие в конкурсах исполнителей бального танца.

2.3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

нормативные документы

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р);
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
11. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных

общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

12. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
13. Приказ от 26.06.2019 № 70-Д "Об утверждении методических рекомендаций "Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области";
14. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении общеразвивающих программ в МАУ ДО ДДТ Октябрьского района;
15. Устав МАУ ДО ДДТ Октябрьского района;

литература

16. азарова, Н., Мей, В. Азбука классического танца Искусство/ Н. Базарова, В. Мей. – Искусство, 1983.
17. Барышникова, Т. Азбука хореографии/ Т. Барышникова. –М.:Рольф ,1999.
18. Воронина, И. Историко-бытовой танец/ И. Воронина. – М.: Искусство, 1980.
19. Доман, Г. Как сделать ребенка физически совершенным. Пер. с англ./ Г. Доман. – М.: АСТ, Аквариум, 2002.
20. Константинова, А. И. Игровой стретчинг/ А.И. Константинова. – СПб.: Аллегро, 1993.
21. Константинова, А. И. Сюжетно – ролевые игры/ А.И. Константинова. – СПб.: Аллегро, 1993.
22. Костровицкая, В. Сто уроков классического танца/ В. Костровицкая. – Искусство, 1981.
23. Лабковская, Г.С. Эстетическая культура и эстетическое воспитание: Книга для учителя/ Г.С. Лабковская. – М., 1983.
24. Макарова, Е. П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях

стретчингом/ Е.П. Макарова. – СПб.: Аллегро, 1993.

25. Мессерер, А. Уроки классического танца/ А. Мессерер. – СПб.: Лань, 2004.

26. Мур, А. /Бальные танцы А. Мур. – М., 2001.

27. Регаццони, Г., Росси, М., Маджони, А. Латиноамериканские танцы/ Г. Регаццони., М. Росси., А. Маджони. – М.: БММ АО, 2001.

28. Стратегия модернизации содержания общего образования: Материалы для разработки документов по обновлению общего образования / Стратегия модернизации содержания общего образования. – М.: МО РФ, 2001.

29. Уралова, В.И., Стригалова, В.М. Современный бальный танец/ В.И. Уралова, В.М. Стригалова. – М., 1978.

30. Фомин, А.С. Многофункциональная природа танца и проблемы его изучения/ А.С. Фомин. – Новосибирск: Изд-во ЦЭРИС, 2002.

31. Херн, Д., Спенсэр, П. Letter Service: Информационная служба для учителей танцев / Пер. с англ. И ред. Ю. Пина – Лондон – Санкт–Петербург.

для обучающихся

32. Бекина, С.И. Музыка и движение/ С.И. Бекина. – М.: Просвещение, 1983.

33. Елинек, Ю.Е. Проект новой программы по спортивному танцу. – Звёзды над паркетом / Газета для танцоров. –1999.

34. Мессер, А.М. Танец. Мысль. Время/ А.М. Мессер. – М., 1990.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279297

Владелец Нохрина Любовь Валерьевна

Действителен с 21.03.2025 по 21.03.2026