

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 358  
Московского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА  
на Педагогическом Совете  
ГБОУ СОШ № 358  
Московского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол педсовета № 12  
от 26.05. 2023 г

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ № 530 о/д от 09.06.2023  
Руководитель образовательной  
организации

\_\_\_\_\_ Е.А. Артюхина  
подпись

ФИО



Подписано цифровой подписью:  
Директор ГБОУ СОШ №358  
Е.А.Артюхина  
DN: cn=Директор ГБОУ СОШ  
№358 Е.А.Артюхина, o=ГБОУ  
СОШ №358 Московского района  
Санкт-Петербурга,  
email=school358spb@mail.ru,  
c=RU  
Дата: 2023.09.01 10:45:11 + 03'00'

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ**

срок освоения – 1 год  
возраст обучающихся- 9-14 лет

Разработчик – Терновских С.В.  
педагог дополнительного  
образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДОП

**Направленность ДОП** – художественная.

**Адресат программы** – программа рассчитана на обучающихся от 9-14 лет имеющих допуск врача

**Актуальность** - программа поможет развить у занимающихся организаторские и коммуникативные способности, содействовать повышению их социального статуса в классе, школе.

**Уровень освоения ДОП** - общекультурный

**Объем и срок освоения ДОП** - объем-72 часа. срок освоения – 1 год

**Целью ДОП** - создание условий для развития физических, психологических и волевых качеств личности через обучение балным танцам.

#### **Задачи ДОП:**

- обучающие
- обеспечить подростков базовыми элементами наиболее распространенных танцев;
- развивающие
- развивать физические способности: силы, выносливости, гибкости, ловкости;
- .- воспитательные
- воспитывать дисциплинированность;
- воспитывать эмоциональную устойчивость и способность к самоконтролю;

#### **Планируемые результаты освоения ДОП.**

Личностные –  
установление  
учащимися связи  
между целью  
учебной  
деятельности и ее  
мотивом;  
самоопределение,  
нравственная  
этика  
взаимоотношений

Метапредметные  
– умение  
планирования и  
целеполагания на  
основе волевой  
саморегуляции и  
контроля.

Предметные -  
опыт по  
получению,  
преобразованию

и применению  
новых знаний

## Организационно- педагогические условия реализации ДОП

**Язык реализации:** образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ- русском языке.

**Формы обучения:** очная.

**Условия набора в коллектив:** принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий бальными танцами

**Условия формирования групп.** Группы первого года обучения в основном одновозрастные.

**Формы организации занятий.** Занятия в студии проводятся по группам.

**Формы проведения занятий-** групповая в виде тренировочных занятий

**Материально-техническое оснащение ДОП-** гимнастические скамейки, скакалки, коврики, музыкальный центр

## Учебный план первого года обучения

№ п/п	РАЗДЕЛЫ	ВСЕГО	ТЕОРИЯ	ПРАКТИКА	Формы контроля, аттестация
1	Презентация программы Формирование групп, инструктаж по техники безопасности	2	2	-	тестирование
2	Ознакомление с Общеразвивающими и современными танцами	4	2	2	зачеты
3	Обще развивающий раздел	12	2	10	

	(хореография)				
4	Стретчинг. Развитие эластичности и подвижности	8		8	зачеты
5	Игровые и массовые танцы	8		8	конкурсы
6	Пальчиковая гимнастика. Развитие мелкой моторики	6		6	
7	Музыкально ритмические упражнения.	12	2	10	конкурсы
8	Музыкальные игры	8	2	6	концерт
9	Раздел «диско» Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости	12		12	Отчетный концерт
10	ИТОГО:	72	10	62	

УТВЕРЖДЕН

Приказ № 530 о/д от 09.06.2023

Руководитель образовательной организации

Е.А. Артюхина

ПОДПИСЬ

ФИО

**Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «Бальные танцы» на 2023-2024 уч.год**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	.09.2023	.05.2024	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Задачи первого года обучения:

#### ОБУЧАЮЩИЕ

- обеспечить подростков базовыми элементами наиболее распространённых танцев;
- обучить приемам успешной работы в команде ровесников, приемам успешного общения и создания эмоционально-положительной атмосфере в коллективе сверстников;
- обучить проведению ряда наиболее приемлемых для подросткового возраста спортивных мероприятий в школе , и на выездных мероприятиях.

#### РАЗВИВАЮЩИЕ

- развивать физические способности: силы, выносливости, гибкости, ловкости;
- развивать устойчивость к влиянию внутренних и внешних помех, для управления своими действиями, эмоциями и поведением во время выступлений.

#### ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ

- воспитывать дисциплинированность;
- воспитывать эмоциональную устойчивость и способность к самоконтролю;

### Содержание первого года обучения

#### *Раздел «Общеразвивающие танцы, современные» (соответственно возрасту)*

В данном разделе используются танцевальные последовательности, позволяющие развивать :координационные и музыкально-ритмические способности ,гибкость, осанку и др.

ОРУ под музыку- упражнения подобраны в строго определенной последовательности с учетом музыкальной грамоты и направлены на развитие конкретных способностей и на решение задач урока;

Современные последовательности :«Мадагаскар», диско «котят» , « Стирка», «Телевизор», «Папуасы», «Комета» и др.

#### *Раздел «Конкурсные танцы международной программы:»*

«Модный рок»

«Берлинская полька»

«Медленный вальс»

«Ча-ча-ча»

«Ритмический фокстрот»

«Самба»

В программе предусмотрено изучение только основных движений и элементарных основ техники исполнения каждого танца.

### ***Раздел «Хореография»***

В занятиях всех групп введен раздел хореографии . Он помогает учащимся почувствовать осанку, вращение, позиции головы, руки: на уроках хореографии они знакомятся с историко – бытовыми танцами, русским, народно – сценическими, готовят постановки для выступлений.

### ***Раздел «Стретчинг»***

Методика стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно – связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Она базируется на анализе известных систем физических упражнений, приемов мануальной терапии, ритмики, хореографии, ЛФК.

Растяжки воздействуют на все группы мышц, и суставы, повышает эластичность связок, снижается опасность отложения в суставах шлаков, увеличивается их подвижность. Сочетание динамичных и статичных упражнений в стретчинге наиболее соответствует природе опорно – двигательного аппарата.

Стретчинг – является лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости, координации движения.

Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т.к. человеческое тело само со себе достаточно универсально. Самоманипулирование своим телом в медленном, а значит, безопасном ритме дает наиболее эффективные результаты.

В систему включены три обязательных элемента:

1. Чередование статичных напряжений и расслаблений определенных участков тела.
2. Концентрация внимания на том участке тела, на который воздействует упражнение.
3. Включение упражнений на дыхание.

Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений и прежде всего направлена на коррекцию позвоночника.

### ***Раздел «Игровые и массовые танцы»***

Игровая форма проведения ритмической разминки и танца, представляющая законченную сюжетную композицию , является особенно эффективной для развития гибкости ,координации, накопления двигательных навыков, выполнения движения под музыку, развития творческого воображения, быстрой реакции , развития чувства товарищества и др.

### ***Раздел «Пальчиковая гимнастика»***

Он позволяет развивать мелкую моторику кистей рук, координацию, внимание, способствует развитию памяти.

### ***Раздел «Музыкально-ритмические упражнения»***

Данный раздел используется во всех группах , т.к. все танцы исполняются под музыкальное

сопровождение. Ученики изучают основы музыкальной грамоты , музыкальные размеры ,учатся согласовывать движения с музыкой и др.

### ***Раздел «Музыкальные игры»***

Данный раздел применяется в занятиях для закрепления и совершенствования изученного материала , развития двигательной памяти, а также использование игрового метода на занятиях способствует легкому усвоению нового материала и эмоциональному подъему занимающихся.

«Коридор»,»Ручеек», «Хвост дракона» , «Море волнуется» . «Змейка», «Кошки-мышки» и др.

### ***Раздел «Диско»***

Во всех группах этот раздел используется для развития координации, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости и др

В группе Диско он является основным и подразделяется на Диско ,Фристайл и Хип-хоп.

## **Планируемые результаты освоения ДОП.**

Личностные –  
установление  
учащимися связи  
между целью  
учебной  
деятельности и ее  
мотивом;  
самоопределение,  
нравственная  
этика

взаимоотношений  
Метапредметные  
– умение  
планирования и  
целеполагания на  
основе волевой  
саморегуляции и  
контроля.

Предметные -  
опыт по  
получению,  
преобразованию  
и применению  
новых знаний

УТВЕРЖДЕН  
 Приказ № 530 о/д от 09.06.2023  
 Руководитель образовательной организации  
 \_\_\_\_\_ Е.А. Артюхина  
 ПОДПИСЬ \_\_\_\_\_ ФИО

**Календарно – тематический план первого года обучения**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Дата проведения	
		всего	теория	практика	план	факт
1	Набор в группу Презентация программы	2		2	07.09	
2	Пробное занятие Инструктаж по т.б..	2	2		10.09	
3	Упражнения на определение характера танц. музыки.	2		2	17.09	
4	Значение муз.-двигат.разминки.	2		2	24.09	
5	Исполнение этюдов на заданную тему.	2		2	01.10	
6	Упражнения на разогрев различных групп мышц.	2		2	08.10	
7	Упражнения на перестроения: в две шеренги, в две колонны.	2		2	15.10	
8	Муз. прослушивание для создания ритмич. и танц.образа.	2	2		22.10	
9	Упражнения на развитие мышечного чувства и чувства равновесия.	2		2	29.10	
10	Танц.музыка:марши, польки,вальсы.	2		2	5.11	
11	Разучивание танц.элементов,комбинаций.	2		2	12.11	
12	Упражнения и игры на развитие пластики движений.	2		2	19.11	
13	Фигурная маршировка с перестроениями.	2		2	26.11	
14	Упражнения на разогрев различных групп мышц.Этюды.	2	2		03.12	
15	Упражнения на перестроения:в два круга,в два полукруга.	2		2	10.12	
16	Свободное размещение в пространстве,положения в парах.	2		2	17.12	
17	Передача танц.образов в движении.	2		2	24.12	
18	Исполнение танц.номеров.	2		2	14.01	
19	Темпо-ритм сценического действия.	2		2	21.01	
20	Сценич.движение и его роль в создании танц.образа «Качка-качка».	2	2		28.01	
21	Разучивание фрагментов номера.	2		2	04.02	
22	Соединение движений в танц.композицию.	2		2	11.02	



23	Упражнения на отработку двигат. жестов.	2		2	18.02	
24	Пластичность движений, отработка.	2		2	25.02	
25	Разучивание фрагментов номера «Неповторимый Петербург».	2		2	04.03	
26	Соединение выученных движений в танц. композицию.	2		2	11.03	
27	Работа над выразительной пластикой движений.	2		2	18.03	
28	Растяжка, Двигательные навыки.	2		2	25.03	
29	Асинхронные перестроения.	2		2	01.04	
30	Муз-но-ритмичкий комплекс: « Вместе весело шагать».	2		2	08.04	
31	Разучивание ритмо-пластических движений.	2		2	15.04	
32	Сценические прыжки ,поклоны.	2		2	22.04	
33	Отработка двигательных жестов ,поклонов,прыжков.	2		2	29.04	
34	Разноритмическая реакция и скорость движения. Прочивание.	2		2	06.05	
35	Выработка чёткости и внимания при исполнении движений.	2	2		13.05	
36	Отчетный концерт	2		2	20. 05	
<b>ИТОГО</b>		72	10	62		

## Методические и оценочные материалы

### Методические материалы

№ ПП	Раздел/тема	Формы занятий	Приёмы и методы	Дидактический материал	Формы подведения итогов
1	Формирование групп, инструктаж по техники безопасности	лекция тренировка			Открытое занятие
2	Ознакомление с общеразвивающими и современными танцами	тренировка	Словесные: рассказ Практические: упражнение тренинг		Сдача нормативов
3	Обще развивающий раздел (хореография)	тренировка	Словесные: рассказ Практические: упражнение тренинг		Сдача нормативов
4	Стретчинг.	тренировка	Словесные:		Сдача

	Развитие эластичности и подвижности		рассказ Практические: упражнение тренинг		нормативов
5	Игровые и массовые танцы	тренировка	Словесные: рассказ Практические: упражнение тренинг		Сдача нормативов
6	Пальчиковая гимнастика. Развитие мелкой моторики	тренировка	Словесные: рассказ Практические: упражнение тренинг		Сдача нормативов
7	Музыкально ритмические упражнения.	тренировка	Словесные: рассказ Практические: упражнение тренинг		Сдача нормативов
8	Музыкальные игры	тренировка	Словесные: рассказ Практические: упражнение тренинг		Сдача нормативов
9	Раздел «диско» Развитие скоростно -силовых способностей ,выносливости,гибкости	тренировка	Словесные: рассказ Практические: упражнение тренинг		Открытый урок
10	Выступления	Занятие - соревнование	Эмоциональный: поощрение порицание создание ситуации успеха	схема	

Методы. Словесный. Наглядный Практически Методические приемы: объяснение демонстрация показ упражнение. Формы проведения занятий.

Учебно-тренировочное занятие, игра, беседа, участие в выступлениях. Традиционная форма занятия включает в себя: подготовительную часть (сообщение цели и задач занятия, разминка, подготовительные упражнения), основная часть (подводящие и обучающие упражнения) и заключительная часть (коллективная рефлексия, стрейтчинг и подведение итогов).

Информационные источники.

1. -Периодическое издание ж. "Танец", для любителей и профессионалов, С-Пб, 2004-2005 г.
- 2.-"Танцевальный вестник", издание "Федерация танцевального спорта С-Пб" 2004-2005г.
- 3.- "Мир-танца" информационно-аналитический журнал.

4.- Н.А. Львов "О гриме", изд. "Советская Россия" М. 1969г.

5.- В.М. Строганов "Современный бальный танец", М. 1975 г.

6.- Правила ФТСР о допустимых танцах и фигурах, |21.09.2010 г.

Список литературы для родителей:

периодическое издание "Танец", для любителей и профессионалов. "Мир Танца" информационно-аналитический журнал

Дидактические средства- Наглядные пособия (плакаты). Методическая

разработка занятий. План открытого занятия. Учебная литература: «Подвижные игры».

Программа по хореографии.

Оценочные материалы

Способы фиксации результата – участие в выступлениях и проведение контрольно-нормативных постановок.

Формы подведения итогов.

Уровень усвоения материала обучаемыми и результативность программы оценивается по окончании трех мезоциклов и в конце учебного года в форме выступлений, беседа с родителями.

### Зачетная ведомость обучающихся

Учебный год \_\_\_\_\_

№	ФИО	Показатели			Средний балл
		-	-	-	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

