УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
КОРОЧАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО
ТВОРЧЕСТВА»

Принята на заседании
педагогического совета
от « 28 » августа 2026 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МАУ ДО «ДДТ»
Т.П. Перевалова
« 28 » августа 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бальный бытовой танец»

художественной направленности
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Лавриненко Екатерина Федоровна
педагог дополнительного
образования МАУ ДО «ДДТ»

Короча, 2026 г.

Пояснительная записка

Воспитание детей средствами танцевального искусства помогает всестороннему развитию личности ребенка, учит его находить в танце эстетическое наслаждение. Овладев необходимыми навыками и умениями, научившись понимать характер танцев, выразительно и правильно исполнять танцы, дети по-новому, более активно и более сознательно начинают относиться к этому виду искусства. У них формируется художественный вкус, они острее подмечают и воспринимают прекрасное не только в искусстве, но и в жизни. Исполнение танцев, а также тренировочных движений под хорошо подобранную музыку, является важной частью хореографической работы. У детей развивается интерес к музыке. Они привыкают внимательно слушать ее, начинают понимать, что музыка обогащает и насыщает танец своим эмоциональным содержанием.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) авторская программа «Бальный бытовой танец» **художественной направленности, по тематическому циклу** по обучению хореографии. Программа представляет собой **базовый уровень сложности**, рассчитана на 1 год обучения. В объединение могут быть зачислены обучающиеся успешно прошедшие входной контроль.

Новизна. Занятия по бальному танцу не только эстетически развивают детей и формируют их художественный вкус, но и способствуют физическому развитию детей, дисциплинируют, повышают культуру поведения: дети становятся более внимательны и вежливы со взрослыми и со своими товарищами, выдержаны, вежливы, скромны; более заботливо начинают следить за своей внешностью, за чистотой, аккуратностью, изяществом своего костюма и прически.

Актуальность программы. Актуальность данной программы можно подтвердить мыслью, высказанной ещё Сократом: «Танцы - это, прежде всего, упражнения, необходимые для здоровья, способствующие уменьшению веса тела и рассчитанные на формирование гармонии между душой и телом».

Данная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа **педагогически целесообразна,** т.к. занятия, бальными танцами положительно влияют на физическое развитие человека делают организм выносливым, сильным, здоровым, а тело – красивым, пластичным, гибким. Бальные танцы также воспитывают морально-волевые, эстетические качества: терпение, настойчивость, стремление достичь заданной цели, чувство уверенности в себе, чувство уважения к другим танцорам и своему педагогу, чувство товарищества, ответственность перед партнёром.

Цель - развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей обучающихся на основе приобретенного ими

комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения различных бальных бытовых танцев XIX-XX в.в.

Задачи:

Обучающие:

- обучить навыкам хореографического искусства;
- обучение основам исторического бального бытового танца;
- обучение выразительному исполнению в танцевальной практике.

Воспитательные:

- воспитать нравственные ценности;
- воспитать внутреннюю раскрепощенность;
- воспитать интерес к хореографическому искусству.

Развивающие:

- раскрыть и развить танцевальные способности (исполнительские качества при исполнении танца на сцене);
- развить чувство ритма;
- расширить художественный кругозор и способствовать формированию эстетического вкуса.

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность.
Данная комплексность основывается на следующих принципах:
- развитие воображения обучающихся через особые формы двигательной активности (изучение простейших танцевальных движений, составляющих основу бальных танцев);
- формирование осмысленной моторики, которое предполагает развитие координации учащихся и способность на определённом этапе изучения танцевальных движений не только узнавать мелодию и ритм танца, но и умение реализовывать их в простейших комбинациях танцевальных движений;
- формирование у обучюащихся способностей к взаимодействию в паре и в группе, навыкам выступления, умению понимать друг друга на танцевальной площадке;
- формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения при постановке танцев и подготовке публичного выступления.

Возраст учащихся. Программа разработана для обучающихся 12 - 18 лет.

Срок реализации программы:

1 год обучения- 144 часа.

Режим занятий:

1 год обучения - 144 часа (2 занятия в неделю по 2 академических часа).

Форма проведения занятий: форма обучения - очная.
Форма организации работы с учащимися - групповые занятия.

Содержание программы

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Введение, техника безопасности	2
2	Возникновение и развитие бального танца	2
3	Основы танца падеграс	12
4	Основы танца полонез	16
5	Основы танца полька	10
6	Основы танца танго	10
7	Основы танца мазурка	14
8	Основы танца кадетский вальс	24
9	Основы танца фигурный вальс	18
10	Основы медленного вальса	16
11	Основы венского вальса	18
12	Итоговая диагностика	2
	ИТОГО:	**144 ЧАСА**

Этапы реализации программы

На первом этапе реализации данной программы обучающиеся получат первоначальные знания о танцах, разучиваются постановка рук, ног, корпуса, некоторые основные движения тренажа. История танцев. Этикет в танцзале.

На втором этапе реализации данной программы обучающиеся отрабатываются позиции рук, ног, постановка корпуса, разучиваются отдельные танцевальные движения и композиции, приобретаются навыки танцевального движения.

На третьем этапе реализации данной программы обучающиеся совершенствуются полученные навыки, усложняются движения тренажа. Изучаются более сложные танцевальные движения, комбинации и композиции, ускоряется темп.

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел. Тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Введение, техника безопасности	2	2	-	Поурочные наблюдения, занятия, опрос, выступления
2	Возникновение и развитие бального танца	2	2	-	
3	Основы танца падеграс	12	2	10	
4	Основы танца полонез	16	2	14	
5	Основы танца полька	10	2	8	

6	Основы танца танго	10	2	8	
7	Основы танца мазурка	14	2	12	
8	Основы танца кадетский вальс	24	2	22	
9	Основы танца фигурный вальс	18	2	16	
10	Основы медленного вальса	16	2	14	
11	Основы венского вальса	18	2	16	
12	Итоговая диагностика	2	-	2	
	Итого часов за год обучения	**144**	**22**	**122**	

Содержание

1. Введение (2 час)

Тема: Вводное занятие:

-анкетирование детей.

Тема: Техника безопасности:

-инструктаж по технике безопасности.

Тема: Начальная диагностика:

-выявление уровня ЗУН, который имеют дети.

2. Возникновение и развитие бального танца (2 часа)

Тема: Понятие «хореография». Виды и жанры хореографии. Цели предмета «Основы танцевального обучения»: учебные, воспитательные и развивающие. Понятие «бальный танец». Сущность, содержание и структура бального танца. Краткая история развития бального танца. Из истории отечественного бального танца. Социальная природа бального танца. Бальный танец как средство воспитания.

3. Основы танца падеграс (12 часов)

Тема: Основы музыкальной грамотности:

-музыкально-ритмическая характеристика танца.

Тема: Ориентирование в пространстве:

-знакомство с направлениями движений в танце.

Тема: Изучение основ танца:

- основной шаг по линии танца;
- основной шаг в сторону.

Тема: Постановка танцевальной композиции:

-постановка упрощенного варианта танца падеграс.

4. Основы танца полонез (16 часов)

Тема: Основы музыкальной грамотности:

-музыкально-ритмическая характеристика танца.

Тема: Ориентирование в пространстве:

-знакомство с направлениями движений в танце.

Тема: Изучение основ танца:

- основное движение вперед;
- «обходка»;
- балансе вперед.
- Па полонеза (движение занимает один такт).
- Па полонеза по кругу в парах.

- Основные положения в паре и соединение рук.

Тема: Постановка танцевальной композиции:

-постановка упрощенного варианта танца полонез.

5. Основы танца полька (10 часов)

Тема: Основы музыкальной грамотности:

-музыкально-ритмическая характеристика танца.

Тема: Ориентирование в пространстве:

-знакомство с направлениями движений в танце.

Тема: Изучение основ танца:

- Па польки (движение занимает 2 такта).
- Боковое па польки на месте (движение занимает 2 такта).
- Па польки с продвижением вперед (1 такт)
- Па польки с продвижением назад (1 такт).
- Боковое па польки с вращением по кругу соло (полный поворот занимает 2 такта).
- Простейший рисунок польки. (Полька с поворотом в паре по кругу).

Тема: Постановка танцевальной композиции:

-постановка упрощенного варианта польки.

6. Основы танца танго (10 часов)

Тема: Основы музыкальной грамотности:

-музыкально-ритмическая характеристика танца.

Тема: Ориентирование в пространстве:

-знакомство с направлениями движений в танце.

Тема: Изучение основ танца:

- ход вперед по маленькому кругу, поворачиваясь влево;
- «Левый квадрат» (корте вперед и назад);
- «Большой левый квадрат»;
- «Левый развернутый квадрат»;
- «Левый открытый развернутый квадрат»;
- «Левый развернутый квадрат назад»;
- «Левый открытый развернутый квадрат назад»;
- «Поступательный боковой шаг».
- «Ход».
- «Рок-поворот».
- «Корте назад».
- «Поступательное звено».
- «Закрытый променад».
- «Основной левый поворот».
- «Открытый променад».
- «Форстеп».

Тема: Постановка танцевальной композиции:

-постановка упрощенного варианта танго.

7. Основы танца мазурка (14 часов)

Тема: Основы музыкальной грамотности:

-музыкально-ритмическая характеристика танца.
Тема: Ориентирование в пространстве:
-знакомство с направлениями движений в танце.
Тема: Изучение основ танца:
Основные движения танца:
- па де буре.
- голубец.
- ключ.
- па буате.
- вальсовый поворот.
- балансе.
Первая часть (16 тактов).
Вторая часть (16 тактов).
Тема: Постановка танцевальной композиции:
Постановка танца мазурка.

8. Основы танца кадетский вальс (24 часов)

Тема: Основы музыкальной:
-музыкально-ритмическая характеристика танца.
Тема: Ориентирование в пространстве:
-знакомство с направлениями движений в танце.
Тема: Изучение основ танца:
- вальсовый поворот.
- балансе (в сторону, вперед, назад).
- вальсовая дорожка.
- связующий поворот.
Соединение вальсовых движений (комбинации).
Основные положения в паре и соединение рук:
- закрытое положение.
- открытое положение.
- противоположное положение.
Фигуры танца (каждая по 8 тактов) и комбинация танца.
Тема: Постановка танцевальной композиции:
Постановка кадетского вальса.

9. Основы танца фигурный вальс (18 часов)

Тема: Основы музыкальной:
-музыкально-ритмическая характеристика танца.
Тема: Ориентирование в пространстве:
-знакомство с направлениями движений в танце.
Тема: Изучение основ танца:
- вальсовый поворот.
- балансе (в сторону, вперед, назад).
- вальсовая дорожка.
- связующий поворот.
Соединение вальсовых движений (комбинации).
Основные положения в паре и соединение рук:

- закрытое положение.
- открытое положение.
- противоположное положение.

Фигуры танца (каждая по 8 тактов) и комбинация танца.

Тема: Постановка танцевальной композиции:

Постановка фигурного вальса.

10. Основы танца медленного вальса (16 часов)

Тема: Основы музыкальной:

-музыкально-ритмическая характеристика танца.

Тема: Ориентирование в пространстве:

-знакомство с направлениями движений в танце.

Тема: Изучение основ танца:

- стоя в шестой позиции, опускаться и подниматься;
- шаг вперед с правой ноги, подтягивая левую ногу, шаг назад с левой ноги, подтягивая правую ногу (опускаясь на 1, поднимаясь на 2,3, в конце – снижения);
- то же с левой ноги;
- шаг в сторону с правой ноги, подтягивая левую ногу, с опусканием и подъемом;
- то же с Л.Н.;
- «Правый квадрат»;
- «Левый квадрат»;
- «Большой правый квадрат»;
- «Большой левый квадрат».

11. Основы танца венского вальса (18 часов)

Тема: Основы музыкальной грамотности:

-музыкально-ритмическая характеристика танца.

Тема: Ориентирование в пространстве:

-знакомство с направлениями движений в танце.

Тема: Изучение основ танца:

- левый развернутый квадрат с закрещиванием;
- перемены с П.Н. и с Л.Н;
- «Контро чек» из левого в правый «Флекерл»;
- правый поворот;
- левый поворот.

Тема: Постановка танцевальной композиции:

-постановка танца венский вальс.

12. Итоговая диагностика (2 часа)

Тема: Контрольное занятие: - проверка ЗУН детей.

Тема: Отчетный концерт:

-демонстрация изученных танцевальных композиций.

В связи с целями и задачами, поставленными на данный учебный год, а также с характером творческих мероприятий и конкурсов, содержание тематического планирования может видоизменяться.

Ожидаемые результаты

- Знание об истории бального бытового танца, этикета поведения в танцевальном зале, основ движения в падеграсе, полонезе, польке, танго, мазурке, фигурном, медленном и венском вальсе.
- Умение выполнения простых движений в падеграсе, танго, фигурном и медленном вальсе.
- Умение выполнения основных движений в мазурке и венском вальсе.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации - Программа реализуется на базе МБУДО «Погореловская СОШ» в хореографическом зале.

Материально-техническое обеспечение

- зеркала;
- фонотека (необходимые для занятий музыкальные произведения и фонограммы в записи);
- музыкальный центр;
- мультимедийный проектор (необходим для просмотра видеоматериалов).

Формы результативности по реализации программы:
- поурочное наблюдение;
- открытые занятия;
- практика;
- участие в концертах, конкурсах.

Способы проверки результатов:
- метод наблюдения
- контрольные занятия
- творческие проекты в концертных программах
- мнения жюри в оценки достижений в смотрах, конкурсах.

Форма контроля работы педагога по реализации данной программы являются:
- предварительный – диагностика способностей учащихся
- текущий – наблюдение за танцевальным развитием обучающихся;
- итоговый – выступления обучающихся на школьных мероприятиях и концертах, участие в конкурсах и фестивалях.

Устный опрос, концертные выступления, годовая обобщенная оценка наблюдений поурочной работы и конкурсных выступлений.

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очно.

Формы организации образовательного процесса - занятия могут проходить со всем коллективом, по подгруппам, индивидуально.

Формы занятий:

- **беседа**, на которой излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируются поэтическими и музыкальными примерами, наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами.
- **практические занятия,** где дети осваивают музыкальную грамоту, разучивают основные элементы танцевальной композиции.
- **занятие-постановка, репетиция** - отрабатываются концертные номера, развиваются актерские способности детей.
- **заключительное занятие**, завершающее тему – занятие-концерт, кадетский бал. Проводится для самих детей, педагогов, гостей.
- **выездное занятие –** посещение выставок, музеев, концертов, праздников, конкурсов, фестивалей.

Одним из ведущих приёмов обучения танцам детей является демонстрация педагогом манеры исполнения.

Методы обучения: словесный (объяснение, разбор, анализ); словесный - наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями танцевальных коллективов); практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации в целое произведение); аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления); индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей и уровня подготовки).

Педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, технология дифференцированного обучения, здоровьесберегающая технология (расслабляющие физические упражнения, используя игровые методы; проводить беседы о соблюдении правил личной гигиены, о правилах поведения на улице, в общественных местах, в классе, на сцене и за кулисами);

Алгоритм учебного занятия:

1. Организационная часть - построение, поклон, объявление целей и темы урока.
2. Подготовительная часть (тренаж): подготавливает двигательный аппарат, нервную систему, эмоциональное состояние учащихся к основной части занятия.
3. Основная часть занятия («танцевальная»): повторение ранее разученного материала, совершенствование ранее полученных навыков; разучивание новых движений, комбинаций, композиций; работа над развернутыми композициями, отработка.

4. Заключительная часть: построение, домашнее задание, поклон. Снимает напряжение, излишнюю эмоциональность.

Дидактические материалы – фонограммы.

Список литературы:

1. Бальные танцы / ред. М. Жиламене. – Рига, 1954.
2. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К.Барышникова. – СПб., 1996.
3. Бекина С. И. и др. «Музыка и движение», М., 2000 г.
4. Боттомер У. «Учимся танцевать», «ЭКСМО-пресс», 2002 г.
5. Боттомер, Б. «Уроки танца» / Б. Боттомер. – М.: Эксмо, 2003.
6. Г. Говард «Техника Европейского бального танца», «Артис», М. 2003 г.
7. Кауль Н. «Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы». Ростов -на- Дону, «Феникс», 2004 г.
8. Кнорова Е.В. Танцевальные кружки для старших школьников / Е. В. Кнорова, В. Н. Светинская – М.: Академия пед. наук, 1958.
9. Михайлова М. А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М. А. Михайлова, Е. В. Воронина. – Ярославль, 2000.
10. Пересмотренная техника европейских танцев / пер. с англ. и ред. Ю. Пина – СПб., 1993.
11. Подласый И. П. «Педагогика: В 2 кн.», «Владос», 2003 г.
12. Реан А. А. и др. «Психология и педагогика», «Питер», 2004 г.
1. Воронина И. «Историко-бытовой танец»: Учеб. пособие. – М.: Искусство, 1980
2. Богомолова Л.В. «Основы танцевальной культуры»: Программа
3. экспериментального курса. – М.: Новая школа, 1993
4. Ермаков Д.А. «Танцы на балах и выпускных вечерах». – М.: ООО «Издательство АСТ», Донецк: «Сталкер», 2004
5. Браиловская Л.В. «Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв». – Ростов Н/Д: Феникс,2003
6. Телегин А.А. «Самоучитель модных танцев».- Ростов н/Д: изд-во «Феникс»,2004
7. Гвидо Регаццони. «Учимся танцевать Латиноамериканские танцы». – М.: 2001
8. Гвидо Регаццони. «Учимся танцевать Бальные танцы». – М.: 2001
9. Современный бальный танец. Пособие для студентов институтов культуры, учащихся культпросвет училищ и руководителей коллективов бальных танцев. Под ред. В.М. Строганова и В.И. Уральской. – М.: Искусство,1977
10. Волкогонов Д.А. Воинская этика. – М.:1976
11. Курочкина И.Н. Этикет для детей и взрослых. – М.: Изд. Центр «Академия», 2001
12. Бальные танцы (Аннотированный список). – М.: Сов.Россия, 1972.
13. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 2001.

14. Бондаренко Л.А. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях. – К.: Муз.Украина, 1985.
15. Золотарев О.В. Армия и культура. – М.: Гуманитарная академия вооруженных сил, 1992.
16. Зосимовский В.А. Библиографический справочник по хореографии. – М.: Профиздат, 1959.
17. Массалов В. Приоритеты воспитания прошлого и настоящее. – С.-Петербург: Питер, 1996.
18. Музыка и движение./ Сост. С.И.Бекина и др. – М.: Просвещение, 1983.
19. Нарская Г. Историко-бытовой танец. – Челябинск: ЧГИК, 1996.
20. Современный бальный танец. Под.ред. В.М.Стриганова и В.И.Уральской. – М.: Просвещение, 1977.