

Бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кирилловская средняя школа имени Героя Советского Союза А.Г. Обухова»

«ПРИНЯТО»

Педагогический совет  
Протокол № 1  
от «28» августа 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор БОУ  
«Кирилловская СШ»  
/В. В. Архипова/  
Приказ № 120  
от «28» августа 2025г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
Художественной направленности  
«Супер DANCE»  
(срок реализации - 1год, возраст детей -16-18 лет)

Автор-составитель:  
Разживина Н.А

г. Кириллов,  
2025 год

## Пояснительная записка

Настоящие Правила программы «Супер DANCE» разработаны в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ (далее – Федеральный закон №273, ст.2, ст.12, ст.75).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р); 3.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (согласован в Министерстве юстиции РФ 06.12.2019);
- «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629;
- «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)» Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и

требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Приказ Минтруда РФ от 22.09.2021 №652 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Устав БОУ «Кирилловская СШ»

**Бальный танец** играет важную роль в процессе эстетического и физического развития учащихся. Это связано, прежде всего, с многогранностью бального танца, сочетающего в себе художественно-эстетическое, музыкальное, пластическое, спортивно-физическое, этическое начала.

Занятия бальным танцем положительно сказываются на физическом развитии детей: соразмерно развивается фигура, улучшается координация движений, вырабатывается правильная и красивая осанка, внешний облик становится грациозным и элегантным. Школьники учатся следить за правильной постановкой корпуса и головы, получают навыки общей собранности, точности и четкости движений и в результате начинают более ловко и красиво двигаться не только на занятиях, но и в повседневной жизни.

Бальный танец оказывает большое влияние и на формирование внутренней культуры ребенка, так как занятия танцами органически связаны с освоением учащимися основ культуры общения и этики. Вежливость, простота, внимание к партнеру, доброжелательность, приветливость – качества, которые воспитываются у обучающихся на занятиях и становятся необходимыми в жизни.

На занятиях специального учебного предмета «Бальный танец» происходит массовое обучение основам бальной хореографии. Это, безусловно, поможет педагогическому коллективу в организации учебно-воспитательного процесса образовательного учреждения, например: в подготовке школьных и внешкольных мероприятий.

Освоение программы не ограничивается только конкурсными бальными танцами, так как все танцы, входящие в понятие «бальная хореография», имеют в образовательном процессе равные права, и настаивать на приоритете одного вида бальной хореографии (классического, народно-характерного, историко-бытового, спортивного и др.) является некорректным. Освоение разновидностей танцев, предлагаемых программой, направлено на пробуждение у школьников интереса и уважения к национальной культуре и искусству других народов.

### **Цели и задачи программы**

**Цель программы** - формирование художественно-эстетической культуры учащихся средствами бального танца.

#### **Задачи:**

- подготовка учащихся к выпускному вечеру;
- ознакомление с основными видами бальных танцев;
- формирование исполнительских умений и навыков, необходимых для точного и выразительного исполнения бальных танцев;
- формирование умения самостоятельно создавать композиции из базовых фигур;
- формирование культуры общения и культуры поведения;
- развитие хореографических и музыкальных способностей, физических данных.

#### **Содержание программы.**

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки на основе требований хореографических дисциплин.

В данной программе весь материал систематизирован в разделы, которые в той или иной степени взаимосвязаны друг с другом, что позволяет достичь необходимых результатов в комплексном развитии учащихся.

#### **Раздел 1.**

##### **Разновидности вальса.**

**Тема: "Медленный (английский) вальс".** Хороший выбор для исполнения на выпускном вечере. Для медленного вальса характерна сдержанная манера исполнения. Спокойствие и неторопливость только украшают этот танец, делая его еще более утонченным. Медленный темп очень гармонично сочетается с плавными вальсовыми движениями и наклонами корпуса танцоров. Общий танцевальный рисунок выглядит немного диагонально направленным, с постоянными снижениями и подъемами танцующих пар. Этот эффект в сочетании с плавными движениями танцоров создает впечатление что исполнители плывут.

**Тема: «Венский вальс».** Венский вальс – это одна из разновидностей вальса. Среди других видов вальса, эту разновидность отличает более быстрый темп и более выраженный акцент на первую долю такта. Однако, несмотря на быстрый темп, венскому вальсу свойственны плавность исполнения, изящество, которому не мешают стремительное кружение и повороты.

**Тема: «Вальс – Бостон».** Кросс-степ вальс (первоначально французский вальс-бостон) — это социальный парный танец, исполняемый под музыку медленного вальса (от 110 до 120 ударов в минуту), преимущественно в закрытой позиции. Он характеризуется первым «скрестным шагом», где на первый счет такта партнер делает шаг вперед правой ногой перед левой, а партнерша в то же время шагает левой ногой перед правой. В кросс-степ вальсе пара может перемещаться и вращаться, как в традиционном вальсе, но при этом динамика скрестного шага позволяет большее количество вариаций и фигур.

**Тема: «Вальс- танго».** Комбинированный жанр, сочетающий в себе элементы танго и вальса. Его еще называют Аргентинским вальсом.

**Тема: «Танго».** Современное танго имеет множество разновидностей. Среди них и строгое бальное направление, и страстное аргентинское и необычное финское. Но все они отличаются от других видов танцев своим

особенным неповторимым характером. Ведь только в танго можно совместить такие черты как выдержанность и страсть, строгость и фривольность, нежность и агрессию.

### **Особенные черты танго:**

Музыкальный размер — 2/4 или 4/4

Темп - медленный

Музыка – зависит от стиля.

Хореография – зависит от стиля.

## **Раздел 2.**

**Тема: «Эстрадный танец».** Данный раздел предназначен для подготовки учащихся к различным школьным мероприятиям, флэш- мобам. **Эстрадный танец** – это направление в хореографии, которое сочетает в себе различные танцевальные стили, начиная от классики, заканчивая хип-хопом. Все зависит от задумки педагога и учащихся, основной идеи, музыкального оформления и темы мероприятия.

## **Раздел 3.**

**Тема: «Постановочная работа».** Конечный результат занятий. Репетиции, отработка номеров, работа над постановкой танца. Выступления. Выпускной вечер.

## **Планируемые результаты.**

В результате изучения специального учебного предмета «Бальный танец» обучающиеся должны знать:

- специальную лексику;
- основные виды бальных танцев;
- базовые фигуры бальных танцев.

Обучающиеся должны уметь:

- точно и выразительно исполнять основные движения бального танца;

- артистично двигаться под музыку;
- создавать композиции из базовых фигур.

### Календарный график занятий.

- Продолжительность учебных занятий по четвертям.

	Начало четверти	Окончание четверти	Продолжительность (количество учебных дней)
1 четверть	01.09.2025	24.10.2025	40 дня
2 четверть	03.11.2025	30.12.2025	42 дней
3 четверть	12.01.2026	25.03.2026	52 дня
4 четверть	06.04.2026	26.05.2026	36 дней

- Всего: 167 дней (34 недели)
- Продолжительность каникул в течение учебного года

	Дата начала каникул	Дата окончания каникул	Продолжительность в днях
Осенние	25.10.2025	02.11.2025	9 дней
Зимние	31.12.2025	11.01.2026	12 дней
Весенние	28.03.2022	05.04.2022	9 дней

- Всего: 30 дней
- Летние каникулы с 27.05.2025

### Учебный план

№	Тема	Кол-во часов
1.	«Вводное занятие».	1
2.	«Медленный вальс».	2
3.	«Венский вальс».	2
4.	«Эстрадный танец».	4
5.	«Постановочная работа».	10
6.	«Вальс Бостон»	5

7.	«Танго»	10
8.	Всего часов в год	34

### **Формы аттестации**

Промежуточная аттестация – 1 раз в год в форме концертных выступлений, открытых уроков.

### **Виды контроля.**

Текущий контроль (оценка усвоения осваиваемого материала) осуществляется педагогом в форме наблюдения. Промежуточный контроль проводится один раз в полугодие в форме концерта.

Оценивание результатов: безотметочное.

### **Методическое материалы.**

#### Режим занятий:

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. Проводится для самих детей, педагогов, гостей.
- выездное занятие – посещение выставок, музеев, концертов, праздников, конкурсов, фестивалей.

На занятиях по сольному исполнению используются следующие методы

обучения:

- наглядно-слуховой;
- наглядно-зрительный;
- репродуктивный;

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

Каждое занятие строится по схеме:

- разучивание новых элементов и комбинаций;
- повторение пройденного материала;
- анализ занятия;
- задание на дом.

**Тематическое планирование**

<b>Разделы. Тема занятий</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
<b>Вводное занятие.</b> Беседа о танце. Инструктаж по технике безопасности.	<b>1</b>	<b>0.5</b>	<b>0.5</b>
<b>Раздел 1.</b> <b>Тема: "МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС"</b> <b>(повторение)</b> <b>Тема: Повторение основ танца.</b> - 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;	<b>2</b>		<b>2</b>

<p>- то же с Л.Н.;</p> <p>- «Правый квадрат»;</p> <p>- «Левый квадрат»;</p> <p>- «Большой правый квадрат»;</p> <p>- «Большой левый квадрат». "</p>			
<p><b>Тема: «Вальс –Бостон»</b></p> <p><b>Изучение основных элементов танца.</b></p> <p>-Открытая перемена ног;</p> <p>-Открытая перемена ног назад и в паре;</p> <p>- «зигзаг» и его разновидности</p>	<b>55</b>		<b>5</b>
<p><b>Тема: «Танго». Изучение основных элементов танца.</b></p> <p>Изучение основных элементов, и фигур танца:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Поступательный боковой шаг».</li> <li>• «Ход».</li> <li>• «Рок-поворот».</li> <li>• «Корте назад».</li> <li>• «Поступательное звено».</li> <li>• «Закрытый променад».</li> <li>• «Основной левый поворот».</li> <li>• «Открытый променад».</li> <li>• «Форстеп».</li> <li>• «Рок с ЛН, с ПН».</li> <li>• «Променадное звено».</li> <li>• «Променадное окончание».</li> <li>• «Правый твист поворот».</li> </ul>	<b>10</b>		<b>10</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Мини файвстеп».</li> <li>• «Файвстеп».</li> <li>• «Левый поворот на поступательном боковом шаге».</li> </ul>			
<b>Раздел 3.</b> <b>Тема: «Эстрадный танец»</b> По выбору педагога и учеников, в зависимости от темы мероприятия.	<b>4</b>		<b>4</b>
<b>Раздел 4.</b> <b>Тема: «Постановочная работа»</b> - этюды; - комбинации; - миниатюры; - танцы; - репетиционная работа.	<b>10</b>		<b>10</b>
<b>Всего:</b>	<b>34</b>		<b>34</b>

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

#### Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в просторном, светлом, проветренном чистом зале. Так же имеется помещение для подготовки учащихся к занятию (раздевалка) и подсобное помещение для хранения спортивного инвентаря, сценических костюмов и реквизита.

#### Оборудование, необходимое для проведения занятий:

- Гимнастические коврики;
- спортивный (гимнастический) инвентарь.

Технические средства обучения:

- персональный компьютер(ноутбук);
- аудиоколонки;
- мультимедийный проектор и экран;
- аудио и видеозаписи.
- Демонстрационный, наглядный иллюстрированный материал:

Требования к внешнему виду обучающихся:

- тренировочная одежда;
- специальная танцевальная обувь (балетки, джазовки, туфли). Занятия проводятся в оборудованном хореографическом зале.

**Список используемой литературы:**

- Альфонсо, П. К. Искусство танца фламенко/ П. К. Альфонсо. – М.: Искусство, 1984.
- Бальные танцы / ред. М. Жиламене. – Рига, 1954.
- Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К.Барышникова. – СПб., 1996.
- Бекина С. И. и др. «Музыка и движение», М., 2000 г.
- Боттомер У. «Учимся танцевать», «ЭКСМО-пресс», 2002 г.
- Боттомер, Б. «Уроки танца» / Б. Боттомер. – М.: Эксмо, 2003.
- Г. Говард «Техника Европейского бального танца», «Артис», М. 2003 г.
- Динниц Е. В. «Джазовые танцы», ООО «Издательство АСТ», 2004 г.
- Кауль Н. «Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы». Ростов -на-Дону, «Феникс», 2004 г.
- Кнорова Е.В. Танцевальные кружки для старших школьников / Е. В. Кнорова, В. Н. Светинская – М.: Академия пед. наук, 1958.
- Лерд У. «Техника Латиноамериканского бального танца», «Артис», М. 2003 г.
- Михайлова М. А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М. А.

Михайлова, Е. В. Воронина. – Ярославль, 2000.

Пересмотренная техника европейских танцев / пер. с англ. и ред. Ю. Пина – СПб., 1993.

Пересмотренная техника латиноамериканских танцев / пер. с англ. и ред. Ю. Пина – СПб., 1993.

Подласый И. П. «Педагогика: В 2 кн.», «Владос», 2003 г.

Реан А. А. и др. «Психология и педагогика», «Питер», 2004 г.