

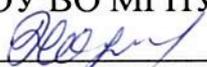
Департамент образования и науки города Москвы

**Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский городской педагогический университет»**

**Средняя общеобразовательная школа**

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель экспертного совета  
по дополнительному образованию  
ГАОУ ВО МГПУ

 /Н.П. Ходакова/  
Протокол № 01 от 02 сентября 2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Первый проректор  
ГАОУ ВО МГПУ

 /Е.Н. Геворкян/  
«02» сентября 2025 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Студия бальных танцев»**

**(66 часов)**

**Уровень программы – базовый**

**Направленность программы – художественная**

Автор:  
Чумаченко А.А.

**Москва, 2025**

## **Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1. Актуальность программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Студия бальных танцев» обладает актуальной значимостью для разных возрастных групп благодаря следующим аспектам:

#### **Для детей младшего школьного возраста (6–10 лет):**

– Физическое развитие: бальные танцы способствуют гармоничному развитию организма ребенка, укрепляют мышцы, развивают координацию движений и чувство ритма.

– Социальные навыки: занятия танцами помогают детям научиться взаимодействовать друг с другом, уважительно относиться к партнерам и коллегам, формировать умение работать в команде.

– Эмоциональное благополучие: танцы позволяют выражать эмоции через движение, снижают уровень стресса и тревожности, повышают самооценку и уверенность в себе.

#### **Для подростков (10-13 лет):**

– Формирование эстетического вкуса: подростковый период характеризуется стремлением к самовыражению и поиску своего стиля. Бальные танцы открывают перед подростком мир искусства и красоты, помогая развивать художественный вкус и творческое мышление.

– Подготовка к взрослой жизни: через занятия бальными танцами подростки приобретают важные жизненные навыки, такие как ответственность, дисциплина, целеустремленность и лидерские качества.

– Возможности карьерного роста: успешные танцоры могут продолжить карьеру в профессиональной сфере танцевального спорта, стать инструкторами или хореографами.

Таким образом, программа дополнительного образования по направлению «Бальные танцы» представляет собой эффективный инструмент воспитания всесторонне развитых, физически здоровых и социально адаптированных членов

общества всех возрастов, соответствует федеральным государственным образовательным стандартам (ФГОС ООО) и обеспечивает реализацию требований Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

**Цель:** формировании у обучающихся культуры движения, развития физических качеств, эмоциональной отзывчивости и интереса к искусству танца

**Задачи:**

**Возрастная группа:** дети младшего школьного возраста (от 7 до 10 лет)

**Обучающие задачи:**

- освоение базовых шагов и фигур классических бальных танцев (например, вальс, полька);
- изучение основ музыкальной грамоты и ритмического рисунка музыки;
- ознакомление с историей возникновения и развития отдельных видов танцев.

**Развивающие задачи:**

- улучшение общей физической подготовки, укрепление мышц ног, спины и рук;
- развитие внимания, памяти, воображения и творческих способностей;
- повышение гибкости тела, улучшение двигательной координации.

**Воспитательные задачи:**

- привитие интереса к искусству танца и музыкальной культуре;
- воспитание умения общаться и сотрудничать со сверстниками, формирования дружеских отношений;
- формирование позитивного отношения к физическим нагрузкам и здоровому образу жизни.

**Возрастная группа:** школьники среднего звена (10–13 лет)

**Обучающие задачи:**

- овладение более сложными элементами и комбинациями движений бальных танцев;
- усвоение особенностей стилистики различных жанров (латиноамериканская и европейская программы);

- практическое освоение методов постановки парных танцев.

***Развивающие задачи:***

- совершенствование точности исполнения технических приемов, развитие силы и выносливости;
- углубленное изучение музыкальной композиции и структуры композиций;
- расширение диапазона двигательных возможностей, повышение артистизма.

***Воспитательные задачи:***

- формирование чувства ответственности за собственное обучение и достижение высоких результатов;
- поддержание дисциплины и организованности, уважение к партнеру и окружающим людям;
- стимулирование мотивации к самосовершенствованию и достижению успехов в спортивной и творческой деятельности.

**Планируемые результаты обучения:**

**Возрастная группа: дети младшего школьного возраста (от 7 до 10 лет)**

В результате обучающиеся будут:

***знать:***

- основные шаги и фигуры простых бальных танцев (вальс, полька, ча-ча-ча);
- простейшие элементы музыкальной теории и ритмической организации музыкальных произведений;
- правила поведения на занятиях и соревнованиях по танцам;

***уметь:***

- выполнять базовые движения под музыку, сохраняя ритм и темп;
- демонстрировать элементарные навыки взаимодействия в паре с партнером;
- участвовать в небольших концертах и показательных выступлениях.

***владеть:***

- базовыми техниками танцевальных позиций и манеры передвижения по паркету;

- начальным уровнем владения телом и пространственным ориентированием;
- элементарными представлениями о правилах этикета и культуре поведения на мероприятиях.

**Возрастная группа: школьники среднего звена (10-13 лет)**

В результате обучающиеся будут:

***знать:***

- особенности стилей и направлений бальных танцев европейской и латиноамериканской программ;
- технические приемы и методику исполнения стандартных и современных вариаций танцев;
- историю происхождения популярных танцевальных форматов и их символическое значение;

***уметь:***

- исполнять разнообразные комбинации шагов и поворотов в стиле каждого танца;
- грамотно исполнять танец в паре, учитывая особенности партнера;
- подготовить и выступить с номером на сцене самостоятельно или в составе команды;

***владеть:***

- навыками синхронного исполнения танцевальных движений в группе или паре;
- способностью правильно распределять нагрузку на тело и сохранять технику безопасности;
- умениями грамотно реагировать на музыкальные изменения и импровизировать.

**Категория обучающихся:** обучающиеся 1–6 классов (с разделением на возрастные школы)

**Форма обучения:** очная

**Режим занятий:** 2 часа в неделю

Трудоемкость программы: 66 часов

**Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ****2.1. Учебный план**

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Аудиторные учебные занятия, учебные работы			Внеаудиторная работа	Формы контроля	Трудоемкость
		Всего ауд. часов (ак. час)	Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоят. работа		
<b>1</b>	<b>Модуль 1. Теоретические основы</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>			<b>8</b>
1.1	Тема 1.1. История возникновения и развитие бального танца. Основные стили и направления.	2	1	1			2
1.2	Тема 1.2. Структура бальной программы соревнований, правила судейства и оценка выступлений.	2	1	1			2
1.3	Тема 1.3. Музыкальное сопровождение и ритмы в танцах (танго, вальс, фокстрот).	2		2			2
1.4	Тема 1.4. Элементы теории движения: положение корпуса, постановка рук, шаги, работа ног.	2		2			2
<b>2</b>	<b>Модуль 2. Классическая хореография</b>	<b>16</b>		<b>16</b>			<b>16</b>
2.1	Тема 2.1. Основы классического	4		4			4

	экзерсиса у станка (балансировка, выворотность стопы, линия корпуса)						
2.2	Тема 2.2. Работа над растяжкой мышц спины, бедер, стоп.	4		4			4
2.3	Тема 2.3. Освоение основных элементов классической балетной лексики: port de bras, adagio, allegro.	4		4			4
2.4	Тема 2.4. Совершенствование исполнительской техники: прыжковые элементы, повороты.	4		4			4
<b>3</b>	<b>Модуль 3. Латино-американские танцы</b>	<b>24</b>		<b>24</b>			<b>24</b>
3.1	Тема 3.1. Сальса. Базовые фигуры и техника шагов. Ритм музыки сальсы.	4		4			4
3.2	Тема 3.2. Самба. Постановка шага самбы, техника вращения бедра. Особенности исполнения.	4		4			4
3.3	Тема 3.3. Ча-ча-ча. Техника шага ча-ча-ча, характерные особенности и ритм исполнения.	4		4			4
3.4	Тема 3.4. Джайв. Характеристика джайва, темп	4		4			4

	исполнения, базовые комбинации.						
3.5	Тема 3.5. Пасодобль. Хореографические элементы, характер исполняемых фигур, движение корпусом.	4		4			4
3.6	Тема 3.6. Отработка взаимодействия партнеров в паре, практика совместного исполнения композиций.	4		4			4
<b>4</b>	<b>Модуль 4. Европейская программа</b>	<b>18</b>		<b>18</b>			<b>18</b>
4.1	Тема 4.1. Медленный вальс. Основной ход, принципы передвижения пары, выразительность исполнения.	4		4			4
4.2	Тема 4.2. Танго. Специфичность шага, динамика исполнения, взаимодействие партнеров.	4		4			4
4.3	Тема 4.3. Венский вальс. Темп и структура венского вальса, техника выполнения фигур.	4		4			4
4.4	Тема 4.4. Фокстрот. Типичные черты фокстрота, исполнение и импровизация.	4		4			1

4.5	Тема 4.5. Практическое занятие по совершенствованию техники европейской программы.	2		2		2
	<b>Итого</b>	<b>66</b>	<b>2</b>	<b>64</b>		<b>66</b>

## 2.2. Рабочая программа

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ, объем в часах	Содержание
<b>Модуль 1. Теоретические основы</b>		
Тема 1.1. История возникновения и развитие бального танца. Основные стили и направления.	Теоретическое занятие, 1 час	Знакомство с историей появления бальных танцев, формирование представлений о значении влияния культур разных стран на танец, информирование о существующих направлениях и стилях бальных танцев, разбор различий между ними, ознакомление с ключевыми характеристиками каждого вида.
	Практическое занятие, 1 час	Исполнение простейших шагов и па из классических направлений, сопоставление техники с историческими этапами развития танцев.
Тема 1.2. Структура бальной программы соревнований, правила судейства и оценка выступлений.	Теоретическое занятие, 1 час	Знакомство со структурой бальной программы на соревнованиях, изучение критериев оценки выступления судьями, понимание системы баллов и разбор требований к костюмам, музыкальному сопровождению и другим аспектам подготовки к турнирам.
	Практическое занятие, 1 час	Симуляция участия в турнире: составление программы выступления, отработка её перед зрителями («судьями»), оценивание друг друга по официальным критериям.
Тема 1.3. Музыкальное сопровождение и ритмы в танцах (танго, вальс, фокстрот).	Практическое занятие, 2 часа	Прослушивание музыкальных композиций (танго, вальса и фокстрота), определение различие ритмов, тренировка движения в такт музыке, выполнение соответствующих шагов и приёмов каждого танца.
Тема 1.4. Элементы теории движения: положение корпуса, постановка рук, шаги, работа ног.	Практическое занятие, 2 часа	Обучение правильному положению корпуса, постановка рук, техника шагов и работа ногами, выполнение упражнений, направленных на развитие координации и точности движений.
<b>Модуль 2. Классическая хореография</b>		

Тема 2.1. Основы классического экзерсиса у станка (балансировка, выворотность стопы, линия корпуса)	Практическое занятие, 4 часа	Изучение хореографического экзерсиса у станка: балансировка, развитие выворотности стопы и обучение держать правильную линию корпуса, выполняя классические балетные упражнения.
Тема 2.2. Работа над растяжкой мышц спины, бедер, стоп.	Практическое занятие, 4 часа	Выполнение специальных упражнений на гибкость и растяжку, направленных на улучшение подвижности суставов, эластичность мышц спины, бедер и стоп, необходимых для качественного исполнения танцевальных движений.
Тема 2.3. Освоение основных элементов классической балетной лексики: port de bras, adagio, allegro.	Практическое занятие, 4 часа	Изучение базовых упражнений классического балета: плавные движения рук (port de bras), плавные позиции (adagio) и быстрые динамичные элементы (allegro).
Тема 2.4. Совершенствование исполнительской техники: прыжковые элементы, повороты.	Практическое занятие, 4 часа	Углубленная проработка технической стороны: совершенствование прыжковой техники, точности и легкости вращательных движений, стремление к большей грациозности и четкости исполнения.
<b>Модуль 3. Латиноамериканские танцы</b>		
Тема 3.1. Сальса. Базовые фигуры и техника шагов. Ритм музыки сальсы.	Практическое занятие, 4 часа	Изучение базовой техники шагов и фигур сальсы, отработка правильных акцентов и динамики движений под живое звучание кубинской музыки.
Тема 3.2. Самба. Постановка шага самбы, техника вращения бедра. Особенности исполнения.	Практическое занятие, 4 часа	Освоение специфики постановки шага самбы, выработка правильного вращательного движения бедрами, овладение яркими элементами самбы.
Тема 3.3. Ча-ча-ча. Техника шага ча-ча-ча, характерные особенности и ритм исполнения.	Практическое занятие, 4 часа	Освоение техники шага ча-ча-ча, отработка характерных движений кубинского танца.
Тема 3.4. Джайв. Характеристика джайва, темп исполнения, базовые комбинации.	Практическое занятие, 4 часа	Знакомство с характером джайва, отработка быстрых шагов и ритмичных движений, исполнение базовых комбинаций в темпе рок-н-ролла.
Тема 3.5. Пасодобль. Хореографические элементы, характер исполняемых фигур, движение корпусом.	Практическое занятие, 4 часа	Освоение ключевых элементов и движений пасодобля, имитация движений тореро, изучение техники шагов и характерной осанки, движений корпусом и создание образа испанского праздника.
Тема 3.6. Отработка взаимодействия партнеров в паре, практика совместного исполнения композиций.	Практическое занятие, 4 часа	Развитие чувства партнерства, умение вести и следовать в паре, отработка синхронности движений и практика совместного исполнения танцевальных композиций.
<b>Модуль 4. Европейская программа</b>		

Тема 4.1. Медленный вальс. Основной ход, принципы передвижения пары, выразительность исполнения.	Практическое занятие, 4 часа	Освоение основного шага медленного вальса, отработка передвижений по кругу зала, обучение гармоничному движению в паре.
Тема 4.2. Танго. Специфичность шага, динамика исполнения, взаимодействие партнеров.	Практическое занятие, 4 часа	Изучение характерного шага танго, отработка резкости и чёткости движений, практика в тесном контакте с партнером, с передачей напряжения и эмоциональности танца.
Тема 4.3. Венский вальс. Темп и структура венского вальса, техника выполнения фигур.	Практическое занятие, 4 часа	Освоение быстрого темпа и особой структуры венского вальса, отработка техники кружащих шагов и вращения парой, отработка лёгкости и гармонии движений.
Тема 4.4. Фокстрот. Типичные черты фокстрота, исполнение и импровизация.	Практическое занятие, 4 часа	Изучение характерных шагов фокстрота, отработка их исполнение, создание собственных импровизационных вариаций, с демонстрацией свободы творчества и владения стилем.
Тема 4.5. Практическое занятие по совершенствованию техники европейской программы.	Практическое занятие, 4 часа	Повторение и закрепление пройденных ранее европейских танцев, улучшение качества исполнения шагов, линий, взаимодействий и общую артистичность исполнения всей программы.

### **Раздел 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Аттестация в программе не предусмотрена.

### **Раздел 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **4.1. Литература:**

##### **Основная:**

1. Алтухов А.В., Колодяжная О.Н. Методика преподавания балльных танцев: учеб.-методич. пособие / Алтухов А.В., Колодяжная О.Н.; ФГБОУ ВО «Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова». Москва : Издательство МГУ, 2021. — 168 с.
2. Дмитриенко Н.П. Основы хореографической педагогики: учебно-методический комплекс для студентов высших учебных заведений / Дмитриенко Н.П. Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2022. — 148 с.
3. Завгородняя Ю.С. Латинские танцы: основы методики преподавания / Завгородняя Ю.С. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2023. — 192 с.
4. Казакова К.И. Классический балет и современные направления хореографии: теория и практика / Казакова К.И. Екатеринбург : УрФУ, 2021. — 216 с.
5. Михайлов А.М. Психология творчества в искусстве танца: учебно-практическое пособие / Михайлов А.М. Нижний Новгород : Нижегородский госуниверситет, 2020. — 128 с.
6. Николаева Д.Ю. Физиологические аспекты занятий балльными танцами: научно-популярное издание / Николаева Д.Ю. Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2022. — 160 с.
7. Павлова Н.Б. Инновационные технологии обучения современным видам танца: учебнометодическое пособие / Павлова Н.Б. Новосибирск : Новосибирский государственный педагогический университет, 2021. — 152 с.

##### **Дополнительная:**

**Экспертное заключение  
на дополнительную общеразвивающую программу**

Наименование программы, кол-во часов:

«Студия балльных танцев», (66 часов)

	Критерии экспертизы и вопросы, подлежащие рассмотрению	Экспертная оценка Да/Нет	Примечание эксперта
<b>А. Экспертиза оформления материалов программы</b>			
1.	Наименование программы на титульном листе совпадает с наименованием в тексте	да	
<b>Б. Соответствие основным нормативным требованиям к структуре, объему и оформлению программы:</b>			
<b>1.</b>	<b>Экспертиза раздела 1 «Пояснительная записка»</b>		
1.1.	Отражена актуальность программы	да	
1.2.	Наименование программы соответствует ее направленности	да	
1.3.	Сформулирована цель и задачи программы	да	
1.4.	Представлена возрастная категория обучающихся	да	
1.5.	Форма обучения способствует достижению планируемых результатов	да	
1.6.	Срок обучения, режим обучения способствуют достижению планируемых результатов	да	
1.7.	Цели, задачи, планируемые результаты, сроки и режим обучения соответствуют уровню программы (ознакомительный, базовый, углубленный)	да	
<b>2.</b>	<b>Экспертиза раздела 2 «Содержание программы»</b>		
2.1.	Представлен учебный (тематический) план программы	да	
2.2.	Имеется рабочая программа	да	
2.3.	В программе кратко раскрыто содержание тем, указаны виды учебных занятий и учебных работ, срок их освоения	да	
<b>3.</b>	<b>Экспертиза раздела 3 «Форма аттестации и оценочные материалы» на наличие пунктов раздела</b>		
3.1.	Описаны вид аттестации, формы контроля, вид оценочных материалов итоговой (при наличии) и промежуточной (при наличии) аттестации	да	

3.2.	Описаны оценочные средства контроля (контрольно-измерительные материалы)	да	
4.	<b>Экспертиза раздела 4 «Организационно-педагогические условия реализации программы»</b>		
4.1.	Учебно-методическое и информационное обеспечение программы соответствует всем видам учебной деятельности, предусмотренным программой	да	
4.2.	Перечень рекомендуемой основной и дополнительной (при наличии) литературы содержит современные и общедоступные источники. Перечень основной литературы должен содержать источники последних 5 лет	да	
4.3.	Перечисленные Интернет-ресурсы достоверны (при наличии) <sup>1</sup>	да	
4.4.	Указанное материально-техническое обеспечение программы соответствует направленности и содержанию программы	да	
4.5.	Соблюдение требований к оформлению программы	да	

### ИТОГОВОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

**Программа рекомендована к реализации**

Ходакова Н.П., д-р. пед. наук \_\_\_\_\_

*ФИО эксперта*



*Подпись*

<sup>1</sup> Могут не указываться авторами программы. В этом случае ставится прочерк

**Экспертное заключение  
на дополнительную общеразвивающую программу**

Наименование программы, кол-во часов:

«Студия балльных танцев», (66 часов)

	<b>Критерии экспертизы и вопросы, подлежащие рассмотрению</b>	<b>Экспертная оценка Да/Нет</b>	<b>Примечание эксперта</b>
<b>А. Экспертиза оформления материалов программы</b>			
1.	Наименование программы на титульном листе совпадает с наименованием в тексте	да	
<b>Б. Соответствие основным нормативным требованиям к структуре, объему и оформлению программы:</b>			
<b>1.</b>	<b>Экспертиза раздела 1 «Пояснительная записка»</b>		
1.1.	Отражена актуальность программы	да	
1.2.	Наименование программы соответствует ее направленности	да	
1.3.	Сформулирована цель и задачи программы	да	
1.4.	Представлена возрастная категория обучающихся	да	
1.5.	Форма обучения способствует достижению планируемых результатов	да	
1.6.	Срок обучения, режим обучения способствуют достижению планируемых результатов	да	
1.7.	Цели, задачи, планируемые результаты, сроки и режим обучения соответствуют уровню программы (ознакомительный, базовый, углубленный)	да	
<b>2.</b>	<b>Экспертиза раздела 2 «Содержание программы»</b>		
2.1.	Представлен учебный (тематический) план программы	да	
2.2.	Имеется рабочая программа	да	
2.3.	В программе кратко раскрыто содержание тем, указаны виды учебных занятий и учебных работ, срок их освоения	да	
<b>3.</b>	<b>Экспертиза раздела 3 «Форма аттестации и оценочные материалы» на наличие пунктов раздела</b>		
3.1.	Описаны вид аттестации, формы контроля, вид оценочных материалов итоговой (при наличии) и промежуточной (при наличии) аттестации	да	

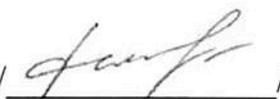
3.2.	Описаны оценочные средства контроля (контрольно-измерительные материалы)	да	
4.	<b>Экспертиза раздела 4 «Организационно-педагогические условия реализации программы»</b>		
4.1.	Учебно-методическое и информационное обеспечение программы соответствует всем видам учебной деятельности, предусмотренным программой	да	
4.2.	Перечень рекомендуемой основной и дополнительной (при наличии) литературы содержит современные и общедоступные источники. Перечень основной литературы должен содержать источники последних 5 лет	да	
4.3.	Перечисленные Интернет-ресурсы достоверны (при наличии) <sup>1</sup>	да	
4.4.	Указанное материально-техническое обеспечение программы соответствует направленности и содержанию программы	да	
4.5.	Соблюдение требований к оформлению программы	да	

### ИТОГОВОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

**Программа рекомендована к реализации в образовательном процессе**

Ганьшина Галина Васильевна

*ФИО эксперта*

  
Подпись

<sup>1</sup> Могут не указываться авторами программы. В этом случае ставится прочерк

1. Воробьева Е.А. Современные тенденции в развитии бального танца: монография / Воробьева Е.А. СПб.: Невский проспект, 2020. — 240 с.

#### **4.2. Материально-технические условия реализации программы**

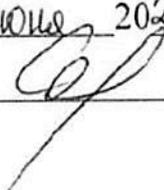
I. Актный зал, спортивный зал.

II. Техника: ПК, колонки.

Утверждено на педагогическом совете Средней общеобразовательной школы

Протокол № 16 от «16» июня 2025 г.

Заместитель директора

 Омарова С.В.