

ГБОУ средняя общеобразовательная школа № 51  
Петроградского района

Санкт-Петербурга

Подпись \_\_\_\_\_

28.08.2025 18:35

директор

Березяк Элина Арвовна

7813124534-5-1775489939-20260406-95-1-1838-59

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 51 Петроградского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

на заседании Педагогического совета  
ГБОУ СОШ № 51 Петроградского района  
СПб Протокол № 1 от 28 августа 2025г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказ от 28 августа 2025г. № 190  
Директор ГБОУ СОШ № 51  
Петроградского района СПб  
\_\_\_\_\_ Э.А. Березяк

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Спортивные бальные танцы для начинающих»**

Срок освоения – 6 дней  
Возраст обучающихся 7-12 лет

Разработчик:  
**Малюта Раиса Васильевна,**  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные бальные танцы для начинающих» (далее Программа) разработана согласно нормативно-правовым документам федерального и регионального уровней, Уставу и локальным актам образовательной организации.

### **Направленность программы — физкультурно-спортивная.**

В ходе освоения Программы обучающиеся развивают интерес к танцевальной культуре спортивных бальных танцев и приобщаются к ценностям здорового образа жизни.

### **Адресат программы**

Программа адресована учащимся (мальчикам и девочкам) 7-12 лет, проявляющим интерес к спортивным бальным танцам.

### **Актуальность программы**

Танцевальное искусство и танцевальный спорт в настоящее время широко востребован у родителей и подростков как возможность разностороннего развития детей, воспитания у них художественного вкуса, физического совершенствования.

Естественное движение человеческого тела, лежащее в основе танца и используемое при обучении детей, даже при краткосрочном обучении дает мягкую нагрузку, укрепляет мышцы, улучшает координацию и гибкость, способствует развитию костной и мышечной структуры тела ребенка, физически развивает.

Программа построена с учетом возможностей, интересов и возрастных особенностей учащихся и направлена на развитие начальных танцевальных умений, через ознакомление с современными танцевальными направлениями.

**Уровень освоения** ДОП «Спортивные бальные танцы для начинающих» – общекультурный.

### **Объем и срок освоения программы**

Объем - 12 учебных часов. Срок освоения- 6 дней.

Возможен различный режим обучения:

1 час в день: 12 дней

2 часа в день: 6 дней

3 часа в день: 4 дня

4 часа в день: 3 дня

**Цель программы** - развитие интереса к танцевальной культуре и приобщение к ценностям здорового образа жизни через занятия спортивными бальными танцами.

### **Задачи программы**

#### **Обучающие**

- познакомить с основными приемами исполнения спортивных бальных танцев;
- сформировать первоначальные умения ритмического танца;
- обучить первичным навыкам координации движений.

#### **Развивающие**

- развить интерес к занятиям спортивными бальными танцами;
- развивать моторико-двигательную и логическую память;
- развивать ключевые компетенции коммуникации и сотрудничества со сверстниками.

#### **Воспитательные**

- развитие волевого компонента через побуждение себя к активным практическим действиям;
- воспитать доброжелательное отношение к партнеру и к окружающим;
- воспитать потребность к ведению здорового образа жизни.

## **Планируемые результаты освоения программы**

### ***Личностные***

Обучающиеся будут проявлять:

- такие личностные качества как терпение и выдержка;
- доброжелательное отношение к партнеру и окружающим;
- волю и настойчивость при достижении цели;
- адекватную самооценку в своих танцевальных способностях;
- интерес к здоровому образу жизни.

### ***Метапредметные***

Обучающиеся

- разовьют моторико-двигательную и логическую память;
- разовьют ключевые компетенции коммуникации и сотрудничества со сверстниками;
- будут проявлять интерес к занятиям спортивными бальными танцами.

### ***Предметные***

Обучающиеся

- познакомятся с основными приемами исполнения спортивных бальных танцев;
- получат первичные навыки координации движений;
- освоят первоначальные умения ритмического танца.

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации программы-** русский язык.

### **Форма обучения**

Обучение по ДОП «Спортивные бальные танцы для начинающих» осуществляется в очной форме.

### **Условия набора и формирования групп**

В группу принимаются все желающие мальчики и девочки без предварительного отбора.

### **Формы организации занятий**

Программой предусмотрены аудиторные занятия.

### **Формы проведения занятий:**

Основная форма организации деятельности обучающихся – учебное занятие. Занятие может быть построено как традиционно, так и с использованием других форм.

### **Формы организации деятельности детей на занятии:**

В рамках ДОП «Спортивные бальные танцы для начинающих» используются следующие формы организации деятельности учащихся на занятии:

— фронтальная: работа педагога со всеми учащимися (беседа, показ, объяснение) учащимися одновременно (объяснение, показ);

- групповая: организация работы в малых группах;
- индивидуальная: работа с парами, отработка взаимодействия между партнерами

### Особенности организации образовательного процесса

Для проведения учебных занятий для учащихся необходима спортивная форма и танцевальная обувь (чешки, джазовки, танцевальные туфли). Учебные занятия проходят в режиме тренировки спортивных бальных танцев. В данной программе используются: легкий спортивный тренинг и легкие аэробные нагрузки.

### Материально-техническое оснащение программы

1. Танцевальный зал с паркетным покрытием.
2. Музыкальное оснащение: магнитофон, проигрыватели.
3. Свет.
4. Зеркала.

### Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования без привлечения узкопрофильных специалистов.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН дополнительной общеразвивающей программы «Спортивные бальные танцы для начинающих»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	входной контроль
2.	Знакомство с танцевальной культурой спортивных бальных танцев	2	1	1	практические задания, педагогическое наблюдение
3.	Основы музыкального движения	2	0,5	1,5	практические задания, педагогическое наблюдение
4.	Хореографическая и физическая подготовка	4	0,5	3,5	практические задания, педагогическое наблюдение
5.	Итоговое занятие	2	0	2	показ, педагогическое наблюдение, анализ
	<b>ИТОГО</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	

**к дополнительной общеразвивающей программе  
«Спортивные бальные танцы для начинающих»**

### **1. Вводное занятие**

*Теория.* Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Предмет «Спортивные бальные танцы». Правила поведения на паркете. Этапы занятия: разминка, основная часть и растяжка, восстановление дыхания.

*Практика.* Упражнения, развивающие ритмические и координационные возможности детей - постановка корпуса, головы; повороты вправо и влево.

*Форма контроля:* входной контроль.

### **2. Знакомство с танцевальной культурой спортивных бальных танцев**

*Теория.* Цель и задачи программы. Латиноамериканские и современные танцевальные направления. Характер движения, присущий каждому направлению.

*Практика.* Упражнения, развивающие ритмические и координационные возможности детей:

- одновременные движения рук вверх, вперед, в сторону, мягкие, жесткие;
- повороты и наклоны корпуса, вращение корпусом головы;
- вращение бедрами «восьмерка»;
- упражнения для развития стопы.

*Форма контроля:* практические задания, педагогическое наблюдение.

### **3. Основы музыкального движения**

*Теория.* Элементы музыкальной грамоты. Свойства звука, их характеристика. Характер музыки-веселая, грустная, спокойная; темп - медленный, умеренный, быстрый. Строение музыкальной речи (предложение, музыкальная фраза). Музыкальные размеры, 2/4 и 4/4.

*Практика.* Знакомство с темпами (быстрый, медленный, умеренный); хлопки, ходьба, бег, движение в характере и темпе музыки. Начало и окончание движения вместе с музыкой; понятие о музыкальном вступлении; остановки после шага, бега, подскоков. Упражнения, развивающие ритмические и координационные возможности детей.

*Форма контроля:* практические задания, педагогическое наблюдение.

### **4. Хореографическая и физическая подготовка**

*Теория.* Постановка корпуса, ног, рук. Грамотность и содержательность движений от простых к более сложным. Правила выворотности ног во всех движениях. Координация движения рук. Схема танца «Модный рок», выразительная пластика и четкий рисунок. Схема танца «Ча-ча-ча».

*Практика.* Упражнения на осанку. Позиции ног - 1, 2, 3, 6. Положение и позиции рук. Подготовительное положение, 1, 3, 2-я позиции.

Схема танца Модный рок:

- a. приставные шаги с высоким подниманием колена; □ поворот на трех шагах в право и влево;
- b. координация движения рук с партией ног. Схема танца Ча-ча-ча:
- c. шассе ча-ча-ча;
- d. основной ход, чек;
- e. чек с поворотом вправо и влево («нью-йорк»).

*Форма контроля:* практические задания, педагогическое наблюдение.

### **5. Итоговое занятие**

*Практика.* Показ разученных спортивных бальных танцев Модный рок, Ча-ча-ча. Анализ и оценка освоения.

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение, показ, анализ.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Технология личностно-ориентированного обучения**

Личностно-ориентированное обучение позволяет раскрыть творческий потенциал каждого обучающегося в группе, исходя из возможностей, способностей, перспективы, способствует развитию его индивидуальности, саморазвитию и самовыражению в танце.

### **Здоровьесберегающие технологии**

Организация занятий по ДОП «Спортивные балльные танцы для начинающих» происходит с учетом профилактики физического и психического переутомления, обязательно предусматриваются динамические паузы, регулярная смена видов деятельности, чередование интенсивности в обучении и релаксации, что создает полноценные условия для сохранения здоровья детей. Регулярные занятия основами спортивных балльных танцев положительно влияют на здоровье обучающихся.

### **Игровые технологии**

Игра является ведущей деятельностью младших школьников, именно через игру учащиеся не только максимально продуктивно усваивают новые знания, но и получают возможность раскрыть свой творческий потенциал. Правильно организованная учебно-игровая деятельность создаёт творческую атмосферу, вносит радость в совместную работу педагога и обучающихся, что позволяет не только развивать музыкальные способности обучающихся, но и способствовать повышению мотивации к дальнейшему овладению навыками танца.

### **Используемые методы обучения**

#### **Словесные методы**

- устное изложение изучаемого материала;
- объяснение принципов движения тела в танце;
- рассказ об истории танца;
- беседа о танцевальных направлениях.

#### **Наглядные методы**

- просмотр видеоматериалов;
- прослушивание аудиозаписей, слушание музыки;
- демонстрация наглядных материалов (иллюстраций, фотографий, видеоматериалов);
- показ исполнительских приемов педагогом;
- показ разминочных движений;
- показ танцевальных движений.
- сравнение собственных движений учащегося с движениями педагога в зеркальном отражении.

#### **Репродуктивные методы**

- закрепление знаний повторением;
- коллективное творчество;
- замедленный показ;
- практическое повторение происходит по принципу «делай как я!».

#### **Практические методы**

- физический тренинг;
- танцевальные упражнения;

- игры;
- творческие задания.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПРОГРАММЫ**

Для полноценного освоения учащимися данной Программы имеется следующий **дидактический материал и учебно-методические пособия:**

- методические пособия городского методического объединения по направлению бальные танцы;
- периодические издания ФТСР и международной федерации танцевального спорта;
- телевизионные спортивные программы танцевальной направленности;
- собственные видео материалы, результаты съемок пар и солистов на турнирах, праздниках, открытых уроках и выступлениях;
- учебные пособия по хореографии;
- сборники современных и популярных мелодий.

### **Информационные источники**

#### ***Литература для педагога:***

1. Богомолова Л.В. Социально-психологическая природа хореографических явлений//Спортивные танцы: Тез. 3 Рос. науч.-метод. конф. по пробл. Развития спорт, танцев. М.: 1999. С. 25-28
2. Бондаревская Е.В. Ценностные основания личностно-ориентированного воспитания // Педагогика. 1995. №5. С. 29-36.
3. Бурмистрова Е.В. Танец и музыкальная игра: нераскрытые возможности//Прикладная психология и психоанализ. 1998. №1. С. 65-72.
4. Коваленко А.А. Упражнения на основе технических действий в методике преподавания спортивных танцев // Танцевальные виды спорта: проблемы и тенденции развития: материалы 7 Всероссийской и 3 Динамовской научно-методической конференции. М., 2005. С. 24-27.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 480 с.
6. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. Л.: ГИФК, 1977. 140 с.

#### ***Литература для обучающихся и родителей:***

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца: Учебник. 5-е изд. Л.: Искусство, 1980. 192 с.
2. Ванслов В. Статьи о балете. Л.: Музыка, 1980. 190 с.

#### ***Интернет-источники:***

1. Сайт Федерации танцевального спорта СПб [Электронный ресурс] URL <http://ftsspb.ru> (Дата обращения 08.10.2025)
2. Сайт Всероссийской федерации танцевального спорта и акробатического рокн-рола [Электронный ресурс] URL <https://fdsarr.ru/> (Дата обращения 08.10.2025)
3. Каталог спортивных организаций [Электронный ресурс] URL <http://sportschools.ru> (Дата обращения 08.10.2025)

## **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий контроль и итоговое оценивание.

*Входной контроль* проводится на первом занятии в форме наблюдения с целью определения готовности ребят к обучению по Программе. Результаты педагог вносит в Информационную карту входного контроля. (Приложение№1)

*Текущий педагогический контроль* позволяет определить сформированность знаний, умений и навыков по темам Программы, это дает возможность своевременно выявлять пробелы в знаниях и оказывать учащимся помощь в усвоении содержания материала. Проводится на каждом занятии в форме педагогического наблюдения за выполнением практических заданий. Результаты вносятся в Карту фиксации результатов наблюдения за выполнением практических заданий (Приложение№2).

*Итоговое оценивание* позволяет определить конечный результат обучения. Итоговое оценивание проводится в форме педагогического наблюдения за проведением показа на итоговом занятии (показ разученных спортивных бальных танцев) и анализа посредством использования критериев оценивания личностных, метапредметных и предметных результатов (Приложения №4-6) с последующим внесением в Информационную карту (Приложение №3).

Используются следующие **формы фиксации результатов:**

- информационная таблица (приложения 1,2);
- фото;
- видеозапись.

**Формы предъявления результатов:**

- показ (итоговое исполнение разученных спортивных бальных танцев);
- фото;
- видеозапись.

Приложение № 1

**дополнительной общеразвивающей программы  
«Спортивные бальные танцы для начинающих»**

Группа № \_\_\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_

Дата заполнения « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

№ п/п	Ф.И. учащихся	Показатели			Готовность к обучению
		Интерес	Коммуникативные навыки	Чувство ритма	
1.					
...					
...					

+ - проявляет

- - не проявляет

*Приложение № 2*

**Карта фиксации результатов педагогического наблюдения  
за выполнением практических заданий  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Спортивные бальные танцы для начинающих»**

№	ФИ	Практическое задание:			Итого	Уровень
		Показатель				
		<i>Координация движений</i>	<i>Музыкально ритмические навыки</i>	<i>Настойчивость</i>		

**Алгоритм подсчета результатов:**

1. Каждый показатель оценивается по трёхбалльной системе, где

1 балл – слабо проявляет или не проявляет совсем;

2 балла – проявляет в достаточной мере. Есть небольшие трудности;

3 балла – проявляет в полной мере

2. Подсчитывается итоговое количество баллов по каждому обучающемуся.

3. Оценка результативности выполнения заданий определяется по общей сумме баллов:

3-4 балла - низкий уровень; 5-7 баллов - средний уровень; 8-9 баллов - высокий уровень.

*Приложение № 3*

**Информационная карта освоения обучающимися  
дополнительной общеразвивающей программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные бальные танцы для начинающих»

Педагог дополнительного образования: \_\_\_\_\_

Группа: \_\_\_\_\_

Дата заполнения: \_\_\_\_\_

№ п/п	ФИО учащихся	Возраст	Показатели									Общий суммарный балл	Уровень освоения
			Личностные результаты			Метапредметные результаты			Предметные результаты				
			Л1	Л2	Л3	М1	М2	М3	П1	П2	П3		
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													

Оценки по каждому показателю: от 0 до 5 баллов

- низкий уровень: от 0 до 15
- средний уровень: от 16 до 35
- высокий уровень от 36 до 45

ИТОГО:

Низкий уровень - \_\_\_\_ чел., \_\_\_\_\_ %

Средний уровень - \_\_\_\_ чел., \_\_\_\_\_ %

Высокий уровень - \_\_\_\_ чел., \_\_\_\_\_ %

Приложение № 4

**Диагностика уровня личностного развития учащихся**

	Показатели	Критерии оценивания	Степень выраженности	Баллы	Формы выявления
--	------------	---------------------	----------------------	-------	-----------------

					<b>результативности</b>
<b>Л1</b>	терпение, выдержка	способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	- <b>низкий уровень</b> (терпения хватает меньше чем на ½ занятия) - <b>средний уровень</b> (терпения хватает больше чем на ½ занятия) - <b>высокий уровень</b> (терпения хватает на все занятие)	0-1  2-3  4-5	наблюдение
<b>Л2</b>	воля, настойчивость при достижении цели (организационно-волевые качества)	способность активно побуждать себя к практическим действиям.	- <b>низкий уровень</b> (волевые усилия ребенка побуждаются извне); - <b>средний уровень</b> (волевые усилия ребенка иногда побуждаются самим ребенком); - <b>высокий уровень</b> (волевые усилия ребенка всегда побуждаются самим ребенком)	0-1  2-3  4-5	наблюдение
<b>Л3</b>	самооценка (ориентационное качество)	способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	- <b>низкий уровень</b> (завышенная оценка себя по результатам достижений); - <b>средний уровень</b> (заниженная оценка себя по результатам достижений); - <b>высокий уровень</b> (нормальная оценка себя по результатам достижений)	0-1  2-3  4-5	наблюдение

Приложение № 5

**Диагностика уровня сформированности метапредметных умений учащихся**

	<b>Показатели</b>	<b>Критерии оценивания</b>	<b>Степень выраженности</b>	<b>Баллы</b>	<b>Формы выявления</b>
--	-------------------	----------------------------	-----------------------------	--------------	------------------------

					<b>результативности</b>
<b>М1</b>	моторикодвигательная активность	способность активно двигаться под музыку, выполнять танцевальные движения	- <b>низкий уровень</b> умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при выполнении танцевальных движений);	0-1	наблюдение
			- <b>средний уровень</b> (учащийся выполняет танцевальные движения, прибегая к помощи педагога в редких случаях);	2-3	
			- <b>высокий уровень</b> (учащийся самостоятельно и легко выполняет танцевальные движения)	4-5	
<b>М2</b>	умение коммуницировать и сотрудничать со сверстниками	способность бесконфликтно и эффективно взаимодействовать в решении совместной коллективной задачи	- <b>низкий уровень</b> умений (учащийся испытывает затруднения при взаимодействии с членами коллектива при решении творческой задачи);	0-1	наблюдение
			- <b>средний уровень</b> (учащийся понимает свою функцию и роль в совместной деятельности, но выполняет её, прибегая к помощи педагога);	2-3	
			- <b>высокий уровень</b> (учащийся бесконфликтно и продуктивно действует в соответствии со своей функцией и ролью)	4-5	
<b>М3</b>	интерес к занятиям спортивными бальными танцами	наличие интереса к занятиям по спортивным бальным танцам	- <b>низкий уровень</b> (интерес к занятиям продиктован обучающемуся извне);	0-1	наблюдение
			- <b>средний уровень</b> (интерес лишь периодически поддерживается самим обучающимся);	2-3	
			- <b>высокий уровень</b> (интерес постоянно поддерживается обучающимся самостоятельно)	4-5	

**Диагностика уровня сформированности предметных умений учащихся**

	<b>Показатели</b>	<b>Критерии оценивания</b>	<b>Степень выраженности</b>	<b>Баллы</b>	<b>Формы выявления результативности</b>
<b>П1</b>	теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы)	соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	<p>- <b>низкий уровень</b> (ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой);</p> <p>- <b>средний уровень</b> (объем усвоенных знаний составляет более ½);</p> <p>- <b>высокий уровень</b> (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период времени)</p>	<p>0-1</p> <p>2-3</p> <p>4-5</p>	наблюдение
<b>П2</b>	координация движений	способность быстро согласовывать активность мышц тела с двигательными движениями	<p>- <b>низкий уровень</b> (ребенку требуется много времени на исполнение согласованного координированного движения)</p> <p>- <b>средний уровень</b> (постепенное исполнение согласованного координированного движения)</p> <p>- <b>высокий уровень</b> (моментальное выполнение координированного движения)</p>	<p>0-1</p> <p>2-3</p> <p>4-5</p>	наблюдение
<b>П3</b>	музыкально-ритмические навыки	способность двигаться в такт музыки и чувствовать музыкальную фразу начала и окончания	<p>- <b>низкий уровень</b> (двигается, но часто не попадает в такт музыки);</p> <p>- <b>средний уровень</b> (периодически попадает в такт музыки);</p> <p>- <b>высокий уровень</b> (двигается, слышит, считает)</p>	<p>0-1</p> <p>2-3</p> <p>4-5</p>	наблюдение

			и точно попадает в такт музыки)		
--	--	--	------------------------------------	--	--