МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию

Администрация Красносельского района

ГБОУ школа №380 Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА Педагогическим советом протокол от 27.08.2026 г. № 1		УТВЕРЖДЕНА Приказом от 27.08.2026 г. № 176-од

Подписано цифровой подписью:
Агунович Ольга Николаевна
Дата: 2026.08.27 09:43:44 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Бальные танцы»
(спортивно-оздоровительное направление)

Класс: 7 К

2026

Пояснительная записка.

Хореография как сценическое искусство имеет свою специфику и, следовательно, свою систему воспитания и обучения. Историко-бытовой, бальный танец – неисчерпаемое народное достояние, наследие которого выполняет историческую роль в мировой культуре.

Историко-бытовой, бальный танец своего рода передача информации через костюмы, характер, рисунки, музыку, движения и пластику.

С помощью историко-бытового, бального танца до нас доносится эхо тех времён, где сражались рыцари, дамы заигрывали с кавалерами, религиозная атмосфера. Красота светских балов, пышность, гулянье и веселье, и на конец этикет – сохранились до сих пор.

Цель изучения историко-бытовых, бальных танцев – эстетическое воспитание ребёнка, историческое образование, умение различать старинные танцы, и отличать их друг от друга.

Задача педагога добиваться от детей исполнения движений точно и чётко в их исторической манере. Знать последовательность и этикет светских балов. Научить каждого ребёнка перестраиваться (координироваться) по ходу исполнения программы.

Занятия обеспечивают эстетическое и художественное развитие, чувство ритма, музыкальность, работоспособность, силу ног, красоту тела, физическую выносливость, учат логической последовательности и импровизации.

Данная программа рассчитана на 1-летний курс обучения. Занятия проводятся группами по 1 а/ч 1 раз в неделю.

Зачёт проходит в танцевальном классе.

Форма учащихся:

Девочки: гимнастический купальник чёрного цвета, лосины телесного или белого цвета, белая юбочка выше колена, мягкие балетные туфли и твёрдые туфли на каблуке.

Мальчики: белая футболка, чёрные обтягивающие бриджи (трико), носки, мягкие балетные туфли, твёрдые туфли на небольшом каблуке.

Тематический план.

Примерная структура урока (1а/ч 1 раз в неделю).

№ п/п	Тема	Количество времени от урока
1.	2.	3.
I.	Вводная часть	5 минут
II.	Упражнения для развития техники танца (тренировочные)	10 – 15 минут
III.	Элементы танца, танцевальные комбинации, танцы	20 – 25 минут
IV.	Заключительная часть	5 минут

Продолжительность каждой части урока и распределение учебного материала изменяются в зависимости от степени подготовленности, возраста, способностей учащихся, сложности материала. Если занятия проводятся с учащимися, не имеющими подготовки, то больше времени необходимо уделить вводной части и тренировочным упражнениям. По мере увеличения количества разучиваемых танцев появляется необходимость уделять

больше времени повторению танцевального материала и совершенствованию стиля и манеры исполнения.

Каждая часть занятия решает свою задачу и имеет определённую цель.

I. **Вводная часть** помогает лучше организовать учащихся и подготовить их к основной, танцевальной части занятий. В краткой беседе педагог знакомит учащихся с содержанием и основными задачами предстоящего занятия. На первых уроках он знакомит школьников с организационными моментами (распорядок урока, требования к одежде, внешнему виду и т.д.). Каждый урок начинается с организационного входа учащихся в танцевальный зал и их поклон педагогу.

II. **Упражнения по развитию техники танца (тренировочные)** необходимы для приобретения лёгкости, танцевальности и грациозности. Они состоят из упражнений классического танца, которые сочетаются с элементами народно – характерного тренажа, бального танца и современной пластики.
Учащиеся знакомятся с основными положениями корпуса, головы, позициями рук, ног, которые исполняются в естественной позиции, т.е. полувыворотно, в соответствии с требованием бального танца.
Все упражнения тренажа разучиваются и выполняются на середине зала в построении колоннами или в шахматном порядке.

III. **Разучивание элементов, комбинаций и фигур, исполнение бальных танцев в целом** – основная часть урока.
Освоение элементов танца, танцевальных комбинаций и фигур, из которых состоят композиции бальных и спортивных танцев, является началом их разучивания.
Разучиваемые элементы танца исполняются вначале в медленном темпе, а по мере усвоения материала темп ускоряется. Следует чередовать быстрые и медленные движения. Новые движения вводятся постепенно, не более двух – трёх в одно занятие.
Элементы танца разучивают в построении колоннами (по четыре человека в ряд – девочка, мальчик и т.д.) на месте. По мере усвоения материала они исполняются с продвижениями в разных направлениях: вперёд, в сторону, в повороте направо и налево, по кругу, по одному и парами.
Необходимо постепенно добиваться координации ног, рук, корпуса и головы.
На каждом занятии нужно отдавать предпочтение элементам того танца, который предусмотрен программой данного урока.
Повторяя на последующих уроках выученный танцевальный материал, желательно разнообразить сочетания движений, чтобы тренировать сообразительность и быстроту реакции восприятия у детей.
Танцы нужно подбирать по возрасту детей, чтобы правильно формировать художественный вкус и творческие способности детей. В детском танце его содержательность, правдивость образов, выразительность, искренность и естественность исполнения предопределяют и художественную ценность танца, и его воспитательное значение.
Танцевальный репертуар, предлагаемый для различных возрастных групп, очень разнообразен. Поэтому, приступая к разучиванию каждого нового танца, педагог сообщает учащимся необходимые сведения о характере, стиле и манере исполнения танца, указывая на связь движения с музыкой, подкрепив это показом.
От детей постепенно добиваемся верного характера и стиля, выразительности и непринуждённости в исполнении танца.
При обучении необходимо помнить, что ряд танцев имеет зафиксированную композицию – определённое чередование движений, фигур. Другие –

относятся к группе импровизированных танцев. Поэтому вначале усваиваются ряд основных движений в определённой последовательности, а затем их исполняют в различных вариациях.

Для лучшего усвоения материала на уроках чередуются спокойные и лирические танцы с более бодрыми и подвижными, а трудные – с лёгкими и т.п.

IV. **<u>В заключительной части урока</u>** задача педагога – нормализировать работу сердца и дыхания у детей.

Заканчивая урок, педагог говорит ученикам о результате проведённого занятия. Высказывает свои замечания, как всей группе, так и индивидуально, осторожно и очень конкретно указывая на недостатки (несовершенство движений, неправильное понимание характера танца, заносчивость в отношениях с товарищами и др.), при необходимости хвалит за поведение на уроке и усвоение пройденного материала. Затем дети исполняют поклон и уходят из танцевального зала.

Серьёзное внимание на всех этапах занятия уделяется музыкальному материалу. Ритмическое строение музыки, равномерное чередование метрических ударений, логическое членение музыки на части и фразы составляют как бы каркас, основу движений, помогают танцующим распределить их во времени.

В этом отношении большую помощь оказывает применение на занятиях музыкально – ритмических упражнений, разучивая и исполняя которые, дети со средствами музыкальной выразительности и музыкальной терминологией. Грамотное и сознательное отношение к музыкальному сопровождению, стремление педагога и детей достигнуть единства движений и музыки помогут поднять качество танца на более высокий уровень.

На занятиях по историко – бытовому и бальному танцу важное значение имеет правильность подбора и распределение учебно – воспитательного материала применительно к особенностям эмоционального и физического развития детей разного возраста. Для этого лучше распределять учащихся по возрасту, а не по степени умения танцевать. Правильное распределение облегчает процесс обучения и воспитательного воздействия репертуара. Поэтому предлагаемый в программе материал делится на 4 – е возрастные группы (1 – 2 классы, 3 – 4 классы, 5 – 7 классы, 8 – 11 классы). Предлагаемый обширный репертуар посилен для освоения любым ребёнком, не обладающим особыми способностями. Программа представлена следующими разделами: танцы – игры, историко – бытовые, советские, танцы на национальном материале разных народов, европейские, латиноамериканские и танцы в современных ритмах.

7 класс.

Изучается история происхождения танцев (Польша, Франция). Танцы пришли из «деревни», там танцевали парами.

Танцы:

Историко – бытовые бальные:

- Полонез;
- Фигурный вальс ;
- Менуэт

Европейские танцы:

- Медленный вальс.

Прибавляется темп, выводя фигуры, дети развивают координацию и «боковое» зрение. Отрабатываются позы, слитное исполнение композиций. Мальчик держит руку свою и девочки – не трясёт. Девочка держится плавно, голова высоко тянется, взгляд сверху вниз.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по программе историко-бытовой бальный и бально-спортивный танец

№	Наименование предметов	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов
		7 класс		
	Историко – бытовой бальный и бально-спортивный танец	**1**	**17**	**17**
	Итого	**1**	**17**	**17**

Танцы:

ФИГУРНЫЙ ВАЛЬС – основан на туре вальса, балансе, вальсовой дорожке. К концу учебного года отрабатывается вальс в паре.

ПОЛОНЕЗ - торжественный танец-шествие в умеренном темпе, имеющий польское происхождение. Исполняется как правило в начале балов. Танцующие пары двигаются по установленным правилами геометрическим фигурам .Музыкальный размер танца - ¾.

МЕНУЭТ – движения менуэта построены в основном на поклонах и реверансах, что создает «приглашение к танцу». Сценический характер менуэта проявляется в пышности костюмов ,статичности поз .

МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС- трехдольный танец . который исполняется в паре. Как правило , в закрытой позиции . Движения пары – мягкие , скользящие. Темп музыки – не больше 30 тактов в минуту.

Используемая литература для подготовки занятий:

. З.П.Резникова. Приглашение к танцу. Сборник. Москва. Молодая гвардия. 1966 год.
А.Н.Беликова. Бальные танцы. Сборник. Советская Россия. Москва. 1978 год.
В.Н.Кудряков. Приглашаем танцевать. Сборник. Советский композитор. Москва. 1982

а так же конспекты уроков педагогов –
балетмейстеров: Туганкова О.В. – европейские, латина;
Диметман И.М. – русские, советские;
Николаев А.И. – диско, современные (эстрадные);
Торстен Кюль – Энциклопедия танцев от А до Я. Мой мир. Москва. 2008 г