

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 262
Красносельского района
Санкт-Петербурга**

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим Советом

ГБОУ СОШ №262 Санкт-Петербурга

Протокол № 19 от 31.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 609-ОД от 31.08. 2026 г.

Директор ГБОУ СОШ №262

_____/Большакова Ю.А.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ»**

Срок реализации: 1 год

Возраст учащихся: 7-8

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Пахомчик Антон Сергеевич

Санкт-Петербург

2026

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Бальные танцы» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, "Санитарно-эпидемиологические требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях". Бальный танец – огромное явление, соприкасающееся с широким аспектом понятий, касающихся спорта, искусства и целого ряда наук, таких как педагогика, психология, эстетика, этика, социология, философия. Важнейшей является психология бального танца, определяющая в процессе творчества характер взаимоотношений педагога с детьми в процессе творчества, атмосферу танцевального коллектива, влияющая на развитие сценического мастерства, и формирования личности танцоров. Все вышеперечисленные моменты являются немаловажным, поскольку влияние каждого из них оставляет глубокий отпечаток как личности танцора, его судьбе, так и на его танцевальном образе. Бальный танец является самым элегантным видом спорта, они развивают не только силу, ловкость и быстроту, но и чувство товарищества, доброжелательности, ответственности, порядочности и вежливости.

Цель курса: создать условия для самовыражения детей через танцевальное искусство, с учетом индивидуальных особенностей, физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи:

- I. Овладеть танцевальными элементами танца. Научиться различать танцы по характеру, по ритму и по музыкальности;
- II. Освоить главные принципы о понятии "Ведение " в паре, ведущая роль партнера и ведомая партнерши.
- III. Отработать точность всех движений и танцевальных элементов, добиться легкости, мягкости, пластичности. Достижение единства в паре - одна из наиглавнейших задач стоящая перед партнерами.

Общая характеристика

Содержание программы курса внеурочной деятельности «Бальные танцы» полностью соответствует целям и задачам основной образовательной программы НОО. Создание условий для занятий танцами и формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни через внеурочную работу – основная задача учебно-воспитательного процесса школы. На занятиях "Бальным танцем" постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других занятиях. Занятия по танцам тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно на занятиях "бальным танцем" наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений. Занятия танцами положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно

также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Занятия танцами оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность. Занятиями танцами в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских праздников. Место курса в учебном плане 1 классов по 2 часа в неделю, 66 часов в год.

Содержание курса:

Раздел 1 "Самба"

1. Основные движения - с ПН - с ЛН-в сторону -поступательное -наружное
2. Виски(Самба виски)влево вправо.
3. Виски с поворотом дамы под рукой (Вольта поворот дамы на месте вправо влево)
4. Самбаход в ПП (Променадный самбаход).
5. Самбаход в сторону.
6. Самбаход на месте.
7. Ритмическое баунс движение.
8. Вольта в продвижении вправо и влево в закрытой позиции (Простая вольта вправо и влево в закрытой позиции).
9. Бото фого в продвижении - вперед – назад.

Раздел 2 "Ча-ча-ча"

1. Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения: - Шассе в сторону-вправо и влево - Компактное шассе.
2. Основные движения (в закрытой позиции и открытой позиции).
3. Поворот на месте (поворот- переключатель) влево и вправо.

Раздел 3 "Медленный вальс"

1. Маленький квадрат.
2. Перемена с ПН.
3. Перемена с ЛН.
4. Четвертной поворот с ПН.
5. Правый поворот. Отчетное мероприятие - за первое полугодие: открытый урок (основные движения самбы, ча-ча-ча, медленного вальса). - за второе полугодие: открытый урок (основные шаги самбы, ча-ча-ча, медленного вальса в паре).

Основные понятия:

Самба

1. Музыкальный размер.
2. Основные движения.
3. Виски
4. Самбоход
5. Ритмическое баунс движение
6. Вольта
7. Бото фого

Ча-ча-ча

1. Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения
2. Шассе в сторону - вправо и влево
3. Компактное шассе
4. Основные движения (в закрытой позиции и открытой позиции)

5. Поворот на месте (поворот- переключатель) влево и вправо

Медленный вальс

1. Маленький квадрат.

2. Перемена с ПН, ЛН.

3. Четвертной поворот с ПН.

4. Правый поворот.

Планируемые результаты:

Личностные

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественнотворческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты

Регулятивные

- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с педагогом ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о танцах, синхронном движении. Наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства во внеурочной деятельности

Познавательные

- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью педагога.
- должны уметь: готовиться к занятиям, вставать в пары, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и двигаться по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции педагога;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Коммуникативные

- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Предметные

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Бальные танцы». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию бальных танцев, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте бальных танцев в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры

-способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий бальными танцами, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

В области трудовой культуры:

-способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и танцевальной подготовке в полном объеме;

В области эстетической культуры:

-способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

В области коммуникативной культуры:

-способность интересно и доступно излагать знания о бальном танце, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

В области физической культуры:

-способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных танцевальных качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания

Раздел 1 «Самба»

№	Раздел	Количество часов	Форма занятий
1	Самба	36	Подготовительные упражнения. Основное движение
2	Ча-ча-ча	14	Основное движение и базовые фигуры.
3	Медленный вальс	16	Подготовительные упражнения и основные фигуры

Поурочное планирование с учетом рабочей программы воспитания

№	Тема занятия	Теоретическое занятие. Кол-во часов.	Практическое занятие. Кол-во часов.
1	Ознакомительная беседа. История танца. Инструктаж по ТБ.	2	
2	Основное движение с ПН.		2
3	Основное движение с ЛН.		2
4	Основное движение в сторону.		2
5	Основное движение вперед.		2
6	Основное движение назад.		2
7	Виски влево и вправо.		2
8	Виски с поворотом дамы под рукой. Вольта повороты дамы под рукой вправо и влево		4
9	Подведение итогов по 1 полугодю	2	
10	Самбаход в ПП		4
11	Самбаход в сторону		2
12	Передача и восприятие образа в движении	2	
13	Ритмический баунс-движение		2
14	Вольта в продвижении вправо и влево в		2

	закрытой позиции		
15	Бото фого в продвижении вперёд		2
16	Бото фого в продвижении назад		2

Всего часов 36.

Раздел 2 « Ча – Ча – Ча»

1	Шассе и альтернативные движения		2
2	Шассе вправо и влево		2
3	Альтернативные движения и мини-шассе		2
4	Ча-ча-ча шассе и альтернативные движения		2
5	Основное движение в закрытой и открытой позиции		2
6	Повороты на месте вправо и влево		4

Всего часов 14.

Раздел 3 «Медленный вальс»

1	Маленький квадрат		4
2	Перемена с правой ноги		2
3	Перемена с левой ноги		2
4	Правый поворот		2
5	Левый поворот		2
6	Подведение итогов	2	2

Всего часов – 16.

Всего за год часов – 66.