

Администрация Мошковского района
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОШКОВСКИЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
МОШКОВСКОГО РАЙОНА

Рассмотрена и одобрена на
педагогическом совете ДДТ
протокол № 5 от 31.08.2026 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО
«Мошковский ДДТ»
Мошковского района


Е.М. Сайчук
31 августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
художественной направленности
«Перламутр. Спортивно-бальные танцы.»

Автор-составитель программы:
Андреева Полина Владимировна,
педагог дополнительного образования

р.п. Мошково, 2026 г.

Раздел 1.Комплекс основных характеристик программы

1.1.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Перламутр. Спортивно-бальные танцы» имеет художественную направленность и ориентирована на освоение основ спортивно-бального танца.

Актуальность программы обусловлена растущим интересом детей и подростков к танцевальному искусству, возможностью сочетать физическую нагрузку, эстетическое развитие и навыки социального взаимодействия (в том числе через парное исполнение). Спортивно-бальный танец формирует осанку, координацию, чувство ритма, умение работать в паре и выступать публично — всё это важно для гармоничного развития личности.

Новизна программы - в адаптации базовых элементов и постановочной работы под ограниченный объём (16 часов в месяц) и возрастную группу 7-11 классов, с акцентом на быстрое достижение видимых результатов и участие в концертной деятельности.

Педагогическая целесообразность связана с реализацией принципов:

- взаимосвязи обучения и развития;
- интеграции физической, музыкальной и артистической подготовки;
- дифференциации нагрузки и индивидуального темпа освоения материала;
- здоровьесберегающего подхода (постепенное наращивание нагрузки, чередование интенсивных и плавных упражнений, учёт возрастных особенностей).

Адресат программы: учащиеся 7-11 классов (примерно 12-17 лет). Набор свободный, допускаются участники с разным уровнем подготовки.

Объём и срок освоения: 144 академических часа; срок реализации - с 1 сентября 2026 по 26 мая 2027.

Форма обучения: очная, групповая.
Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа (45 минут), перерыв между частями занятия - 15 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: развитие творческих и физических способностей учащихся через освоение основ спортивно-бального танца и формирование навыков парного взаимодействия.

Задачи:

- личностные: воспитание трудолюбия, целеустремлённости, ответственности, умения работать в команде и в паре, культуры поведения на сцене и в коллективе;
- метапредметные: развитие музыкального слуха и чувства ритма, координации движений, пространственной ориентации, образного мышления и артистизма;
- предметные: освоение базовых шагов и фигур в стандарте и латине, развитие техники исполнения, изучение принципов ведения и следования в паре, формирование сценической культуры и навыков выступления.

1.3. Содержание программы:

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 год обучения

№п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Знакомство с программой	2	1	1	Наблюдение, опрос
2	Основы осанки и позиции в спортивно-бальном танце. Позиции рук и корпуса	6	1	5	Наблюдение, самоконтроль
3	Ритм и музыкальность. Счёт, сильные и слабые доли, музыкальные фразы	6	1	5	Самоконтроль
4	Базовые шаги в европейской программе (медленный вальс: шаг, квадрат, поворот)	12	1	11	Наблюдение, зачёт
5	Базовые шаги в латиноамериканской программе (ча-ча-ча: базовый шаг, роки, повороты)	12	1	11	Наблюдение, зачёт
6	Работа в паре: ведение и следование, контакт, баланс	10	1	9	Наблюдение, парный контроль
7	Соединение простых фигур в связку (вальс: квадрат + поворот; ча-ча-ча: роки + поворот)	16	1	15	Самоконтроль, наблюдение

8	Основы сценической культуры: выход, поклон, работа со зрителем, костюм и образ	4	2	2	Беседа, наблюдение
9	Постановка концертного номера (на базе вальса или ча-ча-ча, по выбору группы)	28	2	26	Репетиции, наблюдение
10	Отработка номера: синхронность, рисунок, переходы, взаимодействие в паре	22	1	21	Открытый урок, наблюдение
11	Импровизация в рамках выученных фигур: вариации шагов, акценты, работа с музыкой	8	0	8	Самоконтроль, наблюдение
12	Подготовка к выступлению: прогоны, работа над ошибками, финальные корректировки	14	0	14	Прогон, наблюдение
13	Итоговое выступление (концерт/отчётный показ)	4	0	4	Концерт, оценка жюри/педагогов
14	Рефлексия и разбор выступления, перспективы развития	2	1	1	Беседа
	Итого (часов):	144	13	131	

Содержание программы

Вводное занятие. Цели и задачи объединения, ожидаемые результаты. Правила поведения и техника безопасности в зале, на сцене, при работе в паре. Важность разминки и заминки, профилактика травм.

Основы осанки и позиции. Позиции стоп и корпуса в стандарте и латине. Позиции рук в паре (закрытая позиция, латина). Выравнивание корпуса, работа центра, баланс. Упражнения на устойчивость и контроль положения тела.

Ритм и музыкальность. Понятия сильной и слабой доли, музыкальных фраз и квадратов. Прохлопывание и простукивание ритмов, соотнесение шагов с музыкой. Определение темпа и характера музыки (вальс, ча-ча-ча).

Базовые шаги в европейской программе. Медленный вальс: базовый шаг (шаг вперёд/назад), квадрат, повороты на месте. Отработка шагов по линиям танца, контроль направления и скорости.

Базовые шаги в латиноамериканской программе. Ча-ча-ча: базовый шаг, роки (рок-степ), повороты. Акценты и работа бёдер, чёткость шагов, динамика.

Работа в паре. Принципы ведения и следования. Контакт в руках и корпусе, распределение веса, баланс пары. Упражнения на синхронность и взаимодействие, смена ролей (ведение/следование).

Соединение фигур в связку. Создание простых связок из 4–8 тактов на базе выученных фигур. Плавные переходы между элементами, сохранение ритма и баланса.

Сценическая культура. Выход и уход со сцены, поклоны. Работа со зрителем: взгляд, мимика, подача образа. Костюм и аксессуары: уместность, комфорт, безопасность.

Постановка концертного номера. Выбор музыки, определение структуры номера (вступление, основная часть, финал). Распределение ролей и рисунка танца, работа над синхронностью и переходами.

Отработка номера. Прогоны с разной степенью интенсивности. Разбор ошибок, корректировка техники и артистизма. Работа над выразительностью и подачей.

Импровизация. Вариации базовых шагов в рамках ритма и структуры. Работа с акцентами, смена динамики, использование пространства зала.

Подготовка к выступлению. Финальные прогоны, репетиции в костюмах, работа над сценическим образом. Психологическая подготовка к выступлению.

Итоговое выступление. Концерт/отчётный показ для родителей, педагогов, гостей. Демонстрация освоенных навыков, артистизма и командной работы.

Рефлексия. Обсуждение выступления, анализ сильных сторон и зон роста. Перспективы дальнейшего развития: участие в конкурсах, расширение репертуара, индивидуальные траектории.

1.4. Планируемые результаты

Личностные: учащиеся проявляют трудолюбие, ответственность, умение работать в коллективе и в паре; демонстрируют культуру поведения на сцене и в репетиционном процессе.

Метапредметные: развиты музыкальный слух и чувство ритма, координация движений, пространственная ориентация; учащиеся умеют анализировать музыку и соотносить её с танцевальными движениями, проявляют творческую инициативу в рамках заданных рамок.

Предметные: учащиеся владеют базовыми шагами и фигурами в медленном вальсе и ча-ча-ча; умеют соединять фигуры в связку; демонстрируют навыки ведения и следования в паре; показывают концертный номер с соблюдением рисунка, ритма и артистической подачи.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график и расписание программы разрабатывается на учебный год с учетом особенностей реализации программы в каникулярный период.

Календарный учебный график

Годы обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2026–2027	01.09	26.05	36	72	144	2 раза по 2 часа в неделю

Условия реализации программы

Программа реализуется поэтапно:

1. Освоение базы: изучение позиций, шагов, фигур, принципов работы в паре.
2. Связка и композиция: соединение фигур в короткие связки, работа над рисунком и синхронностью.
3. Постановка и отработка номера: репетиции, прогоны, финальная подготовка к выступлению.
4. Демонстрация и рефлексия: итоговое выступление, разбор, планирование дальнейшего развития.

Формы проведения занятий: учебное занятие, репетиция, открытый урок, прогон, концерт, беседа, игра, конкурс.

Материально-технические средства

- просторный, хорошо освещённый, проветриваемый хореографический зал с зеркалами;
- музыкальный центр с USB-входом, колонка;

- USB-накопитель с подборкой музыки (вальс, ча-ча-ча);
- видеокамера/фотоаппарат для записи репетиций и выступлений;
- коврики (при необходимости).

Для группы 15 человек:

- форма для занятий (удобная, не стесняющая движений);
- танцевальная обувь (или мягкая с нескользящей подошвой);
- тетради для заметок (по желанию).
- Формы аттестации и методы контроля
- наблюдение за прогрессом учащихся;
- зачёты по освоению базовых фигур;
- контрольные репетиции и прогоны;
- открытое занятие для родителей;
- итоговое выступление;
- рефлексивные беседы и анкеты.

Структура занятия (2 академических часа)

- Приветствие, постановка цели занятия (3–5 мин).
- Разминка и растяжка (15–20 мин): общая подготовка тела, работа над осанкой и балансом.
- Тренаж: отработка базовых шагов и фигур (20–25 мин).
- Практическая работа: связки, рисунок, работа в паре (30–35 мин).
- Прогон/репетиция номера (20–25 мин).
- Завершение: заминка, разбор, рефлексия, прощание (5–10 мин).

Методические материалы

- Основные методы:
- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (показ педагога, видеоматериалы, схемы рисунка);
- практический (упражнения, тренаж, репетиции).
- Дидактические материалы:
- схемы рисунка танца (линии, круги, диагонали);
- аудиоподборки с чётким ритмом и фразировкой;
- видеозаписи выступлений профессиональных пар (для анализа техники и подачи);
- карточки с описанием фигур и связок.

Работа с родителями

- родительские собрания (2–3 раза в год);
- открытые занятия и репетиции;
- информирование о концертах и выступлениях;

- индивидуальные беседы по запросу.

Рабочая программа воспитания

Цель: создание условий для эстетического, нравственного и социального развития учащихся в процессе творческой деятельности.

Задачи:

- формировать эстетическое мировоззрение и художественный вкус;
- развивать потребность в творческой самореализации;
- воспитывать культуру общения, уважение к партнёру и коллективу;
- прививать навыки самодисциплины и ответственности.
- Направления:
- нравственное и духовное воспитание;
- воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- интеллектуальное развитие (анализ музыки, рисунка, техники);
- здоровьесбережение;
- формирование коммуникативной культуры.

Планируемые результаты: учащиеся проявляют самостоятельность и ответственность, умеют воспринимать и оценивать художественные ценности, владеют навыками социального поведения и работы в коллективе.

2.7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Направление	Цель	Сроки проведения	Ответственный исполнитель
1	Участие в концертах и отчётных показах	Нравственное, творческое	Развитие сценической культуры, демонстрация достижений	В течение года	Педагог дополнительного образования
2	Открытые занятия для родителей	Семейные ценности, коммуникация	Вовлечение родителей в творческий процесс	В течение года	Педагог дополнительного образования

		Формирование коммуникативной культуры			
3	Разбор выступлений, рефлексия	Интеллектуальное, личностное	Формирование навыков самоанализа и конструктивной критики	После каждого концерта	Педагог дополнительного образования

Список используемой литературы

1. Ваганова А. Я. Основы классического танца.
2. Базарова Н. П., Мей В. П. Азбука классического танца.
3. Учебные пособия по технике и методике преподавания спортивно-бальных танцев (методические сборники федераций танцевального спорта).
4. Видеоматериалы чемпионатов и мастер-классов ведущих тренеров (для наглядного анализа техники).