



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №23 ИМЕНИ С.В.ДОБРИНА

**РАССМОТРЕНА**

Протокол  
Педагогического совета  
МАОУ СОШ №23  
г.Липецка  
от 01.10.2024 года №6

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом  
МАОУ СОШ №23  
г. Липецка  
№ 402 от 01.10.2024года

Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности «Спортивно-бальные танцы»

Составитель:  
Чуносова А.В.

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
2. Планируемые результаты освоения программы.....	3
3. Содержание.....	4
4. Организационно-педагогические условия реализации программы..	5
5. Оценочные материалы .....	6
6. Методическое обеспечение.....	6
Приложения.....	8

## 1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- ✓ Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012
- ✓ Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. №1726-р) (далее – Концепция);
- ✓ Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- ✓ «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р
- ✓ Устав МАОУ СОШ №23 г.Липецка.

## 2. Планируемые результаты:

### 2.1. по модулю «Европейская программа»:

#### Знать:

- терминологию бального танца;
- музыкально-ритмическую характеристику изученных танцев;
- историю отечественной и европейской танцевальных культур;
- основы исполнения бальных танцев;

#### Владеть:

- культурой исполнения;
- навыком ведения и взаимодействия в паре;
- техникой исполнения фигур «Е», «D» класса;
- необходимыми для танцора физическими качествами, осанкой, силой, выносливостью, быстротой и т.д.;

#### Уметь:

- ориентироваться на паркете;
- исполнять программу 4 танцев (классы «Е», «D»): Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Квикстеп, Самба, 1 танца класса С: Фокстрот
- выполнять элементы шоу программ, поддержки, позировки.

### 2.2. по модулю «Латиноамериканская программа »:

#### Знать:

- терминологию бального танца;
- музыкально-ритмическую характеристику изученных танцев;
- историю отечественной и европейской танцевальных культур;
- основы исполнения бальных танцев;

#### Владеть:

- культурой исполнения;

- навыком ведения и взаимодействия в паре;
- техникой исполнения фигур «Е», «D» класса;
- необходимыми для танцора физическими качествами, осанкой, силой, выносливостью, быстротой и т.д.;

### **Уметь:**

- ориентироваться на паркете;
- исполнять программу 4 танцев (классы «Е», «D»): Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Квикстеп, Самба, 1 танца класса С: Фокстрот
- Выполнять элементы шоу программ, поддержки, позировки.

### **3. Содержание:**

#### **3.1. Европейская программа (32 часа).**

- 1) Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Вводное занятие.
- 2) Теория. ОРУ под музыку.
- 3) Верхний плечевой пояс.
- 4) Теория. Брюшной пресс. Показ упражнений.
- 5) Теория. Отделы позвоночника. Показ упражнений.
- 6) Теория. Мышцы ног и суставов. Показ упражнений.
- 7) Партер. Специфика и преимущество партерный гимнастики.
- 8) Расслабление. Дыхательная гимнастика.
- 9) Растяжение. Теория о линиях корпуса.
- 10) Танцевальная азбука. Направление движения, степени поворота.
- 11) Музыкальный размер.
- 12) Направление движения. Лицом/спиной по линии танца.
- 13) Степень поворота на месте, в движении по линии танца.
- 14) Европейская программа танцев.
- 15) Медленный вальс. Теория. Характер танца.
- 16) Правая перемена.
- 17) Левая перемена.
- 18) Правый поворот.
- 19) Левый поворот.
- 20) Виск.
- 21) Шассе.
- 22) Музыкальный размер танца медленный вальс.
- 23) Специальные упражнения для отработки техники движения в медленном вальсе.
- 24) Быстрый фокстрот. Теория.
- 25) Музыкальный размер танца быстрый фокстрот.
- 26) Четвертной поворот вправо.
- 27) Правый поворот.
- 28) Поступательное шоссе.
- 29) Лок степ вперед.
- 30) Лок степ назад.
- 31) Наружная перемена.
- 32) Исполнение танцев медленный вальс и быстрый фокстрот.

#### **3.2. Латиноамериканская программа (32 часа).**

- 1) Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Вводное занятие.
- 2) Теория. ОРУ под музыку.
- 3) Верхний плечевой пояс.
- 4) Теория. Брюшной пресс. Показ упражнений.
- 5) Теория. Отделы позвоночника. Показ упражнений.
- 6) Теория. Мышцы ног и суставов. Показ упражнений.
- 7) Партер. Специфика и преимущество партерный гимнастики.
- 8) Расслабление. Дыхательная гимнастика.
- 9) Растяжение. Теория о линиях корпуса.
- 10) Танцевальная азбука. Направление движения, степени поворота.
- 11) Музыкальный размер.
- 12) Направление движения. Лицом/спиной по линии танца.
- 13) Степень поворота на месте, в движении по линии танца.
- 14) Латиноамериканская программа. Теория.
- 15) Изучение движений «Ча-ча-ча».
- 16) Музыкальный размер танца ча-ча-ча.
- 17) Тайм степ.
- 18) Шассе вправо и влево.
- 19) Основное движение в закрытой позиции.
- 20) Основное движение в открытой позиции.
- 21) Специальные упражнения на развитие скорости ног в танце ча-ча-ча.
- 22) Поворот на месте влево и вправо.
- 23) Поворот-переключатель влево и вправо.
- 24) Прогон танца ча-ча-ча.
- 25) Самба.
- 26) Музыкальный размер танца самба.
- 27) Ритм баунс.
- 28) Самба виски вправо и влево.
- 29) Самба ход на месте.
- 30) Самба ход в сторону.
- 31) Вольта поворот на месте.
- 32) Исполнение танцев медленный вальс и быстрый фокстрот.

#### **4. Организационно-педагогические условия.**

##### **4.1. Учебный план**

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
1	«Европейская программа»	32	Исполнение танцев медленный вальс и быстрый фокстрот
2	«Латиноамериканская программа»	32	Исполнение танцев медленный вальс и быстрый фокстрот
	Итого	64	

##### **4.2. Календарный учебный график**

**Сроки реализации:** с 01.10.2024 по 31.05.2025.

**Сроки промежуточной аттестации:** последнее занятие каждого модуля.

**Форма обучения:** очная.

**Количество детей в группе:** до 15.

**Форма проведения занятий:** групповая.

Продолжительность занятия – 45 минут

**Режим занятий:** понедельник (12.15- 13.00), четверг (13.15- 14.00) .

#### **4.3. Материально-технические условия:**

Для реализации программы в ОУ имеются 2 хореографических зала, душевые, раздевалки. Хореографические залы оснащены мячами в количестве 10 штук, музыкальными центрами-2 штуки, скакалки – 10 штук.

#### **4.4. Педагогические условия:**

программу реализует педагог, имеющий высшее профессиональное образование, систематически повышающий уровень квалификации (не реже 1 раза в 3 года).

### **5. Оценочные материалы к промежуточной аттестации.**

**5.1.** По модулю «Европейская программа» промежуточная аттестация проходит в форме исполнения танцев медленный вальс и быстрый фокстрот.

Танцы Европейской Программы характеризуются безукоризненной танцевальной техникой, эмоциональной сдержанностью и достаточно высокими требованиями к соблюдению правил исполнения. Одним из таких обязательных правил исполнения танцевальных фигур является нахождение партнеров в постоянном контакте в паре. Главный секрет бальных танцев заключается в том, что танцоры двигаются легко, воздушно, как будто они не касаются паркета. Но это иллюзия, которая достигается невербальной коммуникацией, которая нарабатывается многочасовыми тренировками. Для того, чтобы это невербальная коммуникация могла функционировать, партнеры должны сохранять определенную позицию, и тогда едва заметное движение становится “импульсом” для совместного движения танцевальной пары.

**Педагог оценивает:** знание технических приемов танца и основы правильной техники, умения двигаться по сцене со знанием основных правил.

**5.2.** По модулю «Латиноамериканская программа» промежуточная аттестация проходит в форме исполнения танцев медленный вальс и быстрый фокстрот.

В основной части латиноамериканских спортивных бальных танцев отдельные элементы исполняются одновременно разными частями тела; характерным можно назвать скручивание и вращение, резкое изменение направления движения. В настоящее время латиноамериканские танцы основательно вошли в современную жизнь разных культур мира, а их исполнение входит в соревновательную танцевальную программу.

**Педагог оценивает:** знание технических приемов танца и основы правильной техники, умения двигаться по сцене со знанием основных правил.

### **6. Методические материалы:**

1.Блок Р. Методические указания в помощь начинающему педагогу бального танца. – М., 1972.

2.Васильева Е. Танец. – М., 1968.

3. Васильева-Рождественская М. В. Историко-бытовой танец. – М.: Искусство, 1987. – 382 с.
4. Балет Петербурга – 1998. – август.
5. Молодежная эстрада. Танцуем, играем и поем. – 2000. – № 1.
6. Спортивные танцы. – 1999. – февраль-март.
7. Танец,. – 1997. – № 2,
8. Танцклуб. – 1997.
9. Па. – М.: Ритм-Аско. – 1990.
10. Ивановский Н. Бальный танец XIV-XIX вв. – М., 1948.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО МОДУЛЮ «ЕВРОПЕЙСКАЯ ПРОГРАММА»  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«СПОРТИВНО-БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ»

Педагог дополнительного образования: Чуносова А.В.

## **1. Планируемые результаты модуля «Европейская программа»:**

### **Знать:**

- терминологию бального танца;
- музыкально-ритмическую характеристику изученных танцев;
- историю отечественной и европейской танцевальных культур;
- основы исполнения бальных танцев;

### **Владеть:**

- культурой исполнения;
- навыком ведения и взаимодействия в паре;
- техникой исполнения фигур «Е», «D» класса;
- необходимыми для танцора физическими качествами, осанкой, силой, выносливостью, быстротой и т.д.;

### **Уметь:**

- ориентироваться на паркете;
- исполнять программу 4 танцев (классы «Е», «D»): Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Квикстеп, Самба, 1 танца класса С: Фокстрот
- выполнять элементы шоу программ, поддержки, позировки.

## **2. Содержание:**

- 1) Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Вводное занятие.
- 2) Теория. ОРУ под музыку.
- 3) Верхний плечевой пояс.
- 4) Теория. Брюшной пресс. Показ упражнений.
- 5) Теория. Отделы позвоночника. Показ упражнений.
- 6) Теория. Мышцы ног и суставов. Показ упражнений.
- 7) Партер. Специфика и преимущество партерный гимнастики.
- 8) Расслабление. Дыхательная гимнастика.
- 9) Растяжение. Теория о линиях корпуса.
- 10) Танцевальная азбука. Направление движения, степени поворота.
- 11) Музыкальный размер.
- 12) Направление движения. Лицом/спиной по линии танца.
- 13) Степень поворота на месте, в движении по линии танца.
- 14) Европейская программа танцев.
- 15) Медленный вальс. Теория. Характер танца.
- 16) Правая перемена.
- 17) Левая перемена.
- 18) Правый поворот.
- 19) Левый поворот.
- 20) Виск.
- 21) Шассе.
- 22) Музыкальный размер танца медленный вальс.
- 23) Специальные упражнения для отработки техники движения в медленном вальсе.
- 24) Быстрый фокстрот. Теория.
- 25) Музыкальный размер танца быстрый фокстрот.
- 26) Четвертной поворот вправо.

- 27) Правый поворот.
- 28) Поступательное шоссе.
- 29) Лок степ вперед.
- 30) Лок степ назад.
- 31) Наружная перемена.
- 32) Исполнение танцев медленный вальс и быстрый фокстрот.

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Вводное занятие	03.10.2024	
2	Теория. ОРУ под музыку	07.10.2024	
3	Верхний плечевой пояс	10.10.2024	
4	Теория. Брюшной пресс. Показ упражнений	14.10.2024	
5	Теория. Отделы позвоночника. Показ упражнений	17.10.2024	
6	Теория. Мышцы ног и суставов. Показ упражнений	21.10.2024	
7	Партер. Специфика и преимущество партерный гимнастики	24.10.2024	
8	Расслабление. Дыхательная гимнастика	28.10.2024	
9	Растяжение. Теория о линиях корпуса	07.11.2024	
10	Танцевальная азбука. Направление движения, степени поворота	07.11.2024	
11	Музыкальный размер	11.11.2024	
12	Направление движения. Лицом/спиной по линии танца	14.11.2024	
13	Степень поворота на месте, в движении по линии танца	18.11.2024	
14	Европейская программа танцев	21.11.2024	
15	Медленный вальс. Теория. Характер танца	25.11.2024	
16	Правая перемена	28.11.2024	
17	Левая перемена	02.12.2024	
18	Правый поворот	05.12.2024	
19	Левый поворот	09.12.2024	
20	Виск	12.12.2024	
21	Шассе	16.12.2024	
22	Музыкальный размер танца медленный вальс	19.12.2024	
23	Специальные упражнения для отработки техники движения в медленном вальсе	23.12.2024	
24	Быстрый фокстрот. Теория	26.12.2024	
25	Музыкальный размер танца быстрый фокстрот	09.01.2025	
26	Четвертной поворот вправо	13.01.2025	
27	Правый поворот	16.01.2025	
28	Поступательное шоссе	20.01.2025	
29	Лок степ вперед	23.01.2025	

30	Лок степ назад	27.01.2025	
31	Наружная перемена	30.01.2025	
32	Исполнение танцев медленный вальс и быстрый фокстрот.	30.01.2025	

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### ПО МОДУЛЮ «ЛАТИНОАМЕРИКАНСКАЯ ПРОГРАММА» К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «СПОРТИВНО-БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ»

Педагог дополнительного образования: Чуносова А.В.

#### **1. Планируемые результаты модуля «Латиноамериканская программа»:**

### **Знать:**

- терминологию бального танца;
- музыкально-ритмическую характеристику изученных танцев;
- историю отечественной и европейской танцевальных культур;
- основы исполнения бальных танцев;

### **Владеть:**

- культурой исполнения;
- навыком ведения и взаимодействия в паре;
- техникой исполнения фигур «Е», «D» класса;
- необходимыми для танцора физическими качествами, осанкой, силой, выносливостью, быстротой и т.д.;

### **Уметь:**

- ориентироваться на паркете;
- исполнять программу 4 танцев (классы «Е», «D»): Медленный вальс, Танго, Венский вальс, Квикстеп, Самба, 1 танца класса С: Фокстрот
- Выполнять элементы шоу программ, поддержки, позировки.

## **2. Содержание:**

- 1) Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Вводное занятие.
- 2) Теория. ОРУ под музыку.
- 3) Верхний плечевой пояс.
- 4) Теория. Брюшной пресс. Показ упражнений.
- 5) Теория. Отделы позвоночника. Показ упражнений.
- 6) Теория. Мышцы ног и суставов. Показ упражнений.
- 7) Партер. Специфика и преимущество партерный гимнастики.
- 8) Расслабление. Дыхательная гимнастика.
- 9) Растяжение. Теория о линиях корпуса.
- 10) Танцевальная азбука. Направление движения, степени поворота.
- 11) Музыкальный размер.
- 12) Направление движения. Лицом/спиной по линии танца.
- 13) Степень поворота на месте, в движении по линии танца.
- 14) Европейская программа танцев.
- 15) Медленный вальс. Теория. Характер танца.
- 16) Правая перемена.
- 17) Левая перемена.
- 18) Правый поворот.
- 19) Левый поворот.
- 20) Виск.
- 21) Шассе.
- 22) Музыкальный размер танца медленный вальс.
- 23) Специальные упражнения для отработки техники движения в медленном вальсе.
- 24) Быстрый фокстрот. Теория.
- 25) Музыкальный размер танца быстрый фокстрот.
- 26) Четвертной поворот вправо.
- 27) Правый поворот.

- 28) Поступательное шоссе.
- 29) Лок степ вперед.
- 30) Лок степ назад.
- 31) Наружная перемена.
- 32) Исполнение танцев медленный вальс и быстрый фокстрот.

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Вводное занятие	03.02.2025	
2	Теория. ОРУ под музыку	06.02.2025	
3	Верхний плечевой пояс	10.02.2025	
4	Теория. Брюшной пресс. Показ упражнений	13.02.2025	
5	Теория. Отделы позвоночника. Показ упражнений	17.02.2025	
6	Теория. Мышцы ног и суставов. Показ упражнений	20.02.2025	
7	Партер. Специфика и преимущество партерный гимнастики	27.02.2025	
8	Расслабление. Дыхательная гимнастика	27.02.2025	
9	Растяжение. Теория о линиях корпуса	03.03.2025	
10	Танцевальная азбука. Направление движения, степени поворота	06.03.2025	
11	Музыкальный размер	13.03.2025	
12	Направление движения. Лицом/спиной по линии танца	17.03.2025	
13	Степень поворота на месте, в движении по линии танца	20.03.2025	
14	Европейская программа танцев	24.03.2025	
15	Медленный вальс. Теория. Характер танца	27.03.2025	
16	Правая перемена	27.03.2025	
17	Левая перемена	07.04.2025	
18	Правый поворот	10.04.2025	
19	Левый поворот	14.04.2025	
20	Виск	17.04.2025	
21	Шассе	21.04.2025	
22	Музыкальный размер танца медленный вальс	24.04.2025	
23	Специальные упражнения для отработки техники движения в медленном вальсе	28.04.2025	
24	Быстрый фокстрот. Теория	28.04.2025	
25	Музыкальный размер танца быстрый фокстрот	05.05.2025	
26	Четвертной поворот вправо	08.05.2025	
27	Правый поворот	12.05.2025	
28	Поступательное шоссе	15.05.2025	
29	Лок степ вперед	19.05.2025	
30	Лок степ назад	22.05.2025	

31	Наружная перемена	26.05.2025	
32	Исполнение танцев медленный вальс и быстрый фокстрот	26.05.2025	