

**АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УДМУРТСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ПРИВОЛЖСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАЛЕНТИНА ГЕОРГИЕВИЧА СТАРИКОВА»**

Согласовано

Зам. директора по УВР В. Ю. Непряхина

«26» августа 2025 г.

*Непр*

Утверждаю:

Директор Удмуртского кадетского корпуса:

*Т.А. Караваева* /Т.А. Караваева/

приказ № 168-ос от 28 августа 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочного курса**

**«Основы бального танца»**

**для обучающихся 7 класса**

2025 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Основы бального танца» для обучающихся 7 классов составлена на основе «Требований к результатам освоения основной образовательной программы», представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, с учётом распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Рабочей программе воспитания Удмуртского кадетского корпуса.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования внеурочная деятельность, как и учебная, направлена на решение задач воспитания и социализации учащихся.

Внеурочная деятельность – это образовательная деятельность, осуществляемая в формах, отличных от классно-урочной, и направленная на достижение школьниками личностных, метапредметных и предметных результатов.

Основной целью организации внеурочной деятельности школы является формирование ключевых компетенций учащихся: информационной, коммуникативной, проблемной, кооперативной или компетенции по работе в сотрудничестве.

Результат внеурочной деятельности - развитие - на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира – личности обучающегося, его активной учебно-познавательной деятельности, формирование его готовности к саморазвитию и непрерывному образованию.

**Направленность программы:** общекультурное

**Уровень программы:** ознакомительный

**Актуальность программы**

На сегодняшний день танцами занимаются миллионы детей и взрослых. Общение и положительные эмоции – вот две основные функции танца. Танец отражает нашу жизнь, передает наше собственное отношение к ней. Танец побуждает нас к действию – мы учимся танцевать, но даже тот, кто не танцует, находит в танцах что-то свое: кто-то любит слушать танцевальную музыку, а кого-то влечет сама атмосфера танцевального зала.

Программа «Бальный танец» разработана для учащихся старших классов и поможет освоить отдельные элементы танца, соединить их сначала в короткие несложные композиции, а затем превратить в настоящие танцевальные сюиты.

Эта программа по форме организации – групповая.

**Цель:** формирование индивидуальной культуры танца учащихся через овладение навыками исполнительского мастерства в области бального танца.

**Задачи:**

- ознакомить учащихся со стандартными бальными танцами;
- научить учащихся управлять системой телодвижений (группами мышц), контролировать и корректировать свои движения;
- воспитание эмоциональной выразительности исполнения, точной передачи стиля и манеры бального танца;
- привить навык ансамблевого исполнения.

Программа «Основы бального танца» рассчитана на подростков 12-15 лет на срок обучения 34 недели.

Основная форма обучения – практические занятия (групповые и индивидуальные), постановочная работа (включая сводные репетиции), а также концертная деятельность на площадках образовательного учреждения, участие в мероприятиях городского и республиканского уровня.

Занятия по данной программе предполагают следующий режим: на одну группу 2 часа в неделю. Итого: 68 часов на одну группу в год.

Режим занятий: периодичность и продолжительность занятий составлены с учетом требований СанПиН 2.4.4.3172-14.

Продолжительность одного занятия 45 минут, с перерывом между занятиями 10 минут.

Непременным условием правильной организации учебного процесса является систематичность занятий, которые проводятся два раза в неделю по два часа. Условно каждое занятие можно разделить на пять связанных между собой частей:

1. Вводная часть (поклон) – 3-5 мин.
2. Разминка, ритмические упражнения - 15 мин.
3. Упражнения для развития техники танца (тренаж) – 25 мин
4. Элементы танца, танцевальные этюды 30 мин.

репетиционная деятельность

5. Заключительная часть 10 мин.

Каждая часть занятия решает свою задачу и имеет определенную цель.

**1. Вводная часть** – помогает лучше организовать учащихся и подготовить их к основной, танцевальной части занятия. Каждый урок начинается с организованного входа учащихся в зал и исполняется поклон в знак приветствия педагога. Педагог в краткой беседе должен познакомить учащихся с содержанием и основными задачами предстоящего занятия.

**2. Разминка, ритмические упражнения** содействуют выработке навыков передвижения и перестроения, знакомят учащихся с такими понятиями, как шеренга, колонна, интервал, дистанция, круг, квадрат, спираль, змейка, «дощечка», «звездочка» и т.д. Ритмические упражнения выполняются на месте и в движении по одному, парами, четверками, при этом уделяется внимание осанке, походке учащихся, их умению держать голову, руки. Ритмические упражнения помогают учащимся воспринимать музыку в движении: начинать движение с музыкой (вовремя вступать), двигаться в характере и в темпе музыки, заканчивать движение с концом музыкальной фразы.

**3. Упражнения по развитию техники танца** необходимы для приобретения учащимися легкости, танцевальности и грациозности. Они состоят из упражнений классического танца, сочетаются с элементами народно-характерного тренажа и бального танца. Учащиеся знакомятся с основными положениями корпуса, головы, позициями рук, ног, которые используются полувыворотной, в соответствии с требованиями бального танца. Все упражнения тренажа разучиваются и исполняются на середине зала.

Для обучения принимаются все желающие дети, имеющие музыкальные данные (ритмичность, музыкальность), а также координацию движения и пластичность, остроту реакции и быстрое схватывание, усердие и выносливость, пространственное воображение и способность к обучаемости.

В конце учебного года необходимо использовать развёрнутую композицию или небольшой законченный танец, где, наряду с усвоением элементов, можно было бы проследить за воспитанием чувства ансамбля и созданием сценического образа у учащихся. Усвоение программы зависит от физических данных учащихся, от степени их способности к восприятию предлагаемого материала.

#### **Формы подведения итогов**

Начальная диагностика – октябрь (проверочные знания)

Принимаются в объединение все желающие. На первом занятии под музыку предлагаются задания, которые позволяют увидеть способности учащихся, их координацию движения и пластичность, остроту реакции и быстрое схватывание, усердие, музыкальность, танцевальность.

Промежуточная диагностика - декабрь (учащиеся участвуют в новогодних концертах или конкурсах), демонстрируют все свои новые навыки и умения.

Итоговая диагностика – апрель, май (открытые уроки, концерты)

Ожидаемые результаты *первого года обучения*:

| Личностные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | предметные                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Метапредметные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Развитие эстетического вкуса посредством занятий балльными танцами;</li> <li>▪ формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе творческой деятельности;</li> <li>▪ осознание важности балльной культуры как средства самовыражения;</li> <li>▪ понимание ценности отечественного и мирового искусства,</li> <li>▪ умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Знание основных терминов курса балльного танца;</li> <li>▪ умение передавать характер музыки движением;</li> <li>▪ Расширение основных понятий: балльный танец как наследия художественной культуры;</li> <li>▪ Формирование навыков ансамблевого исполнения;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);</li> <li>- Аргументировать свою позицию, мнение;</li> <li>- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;</li> </ul> |

В журнал отметка по данному курсу не выставляется.

## Содержание программы

1-ый год обучения

**Раздел 1. Вводное занятие** включает в себя знакомство, проверку природных данных (слух, пластичность, выворотность, координацию движений тела, эмоциональность); беседа о танце и его многообразии. Сюда же включается и инструктаж по технике безопасности, организации рабочего времени на уроке.

**Раздел 2. Ритмика:** Этот раздел является фундаментом хореографии, поэтому на 1-ом году обучения часть времени отводится для ритмики и постановки корпуса.

**2.1. комплекс упражнений для подготовки мышц** всего тела к работе, иначе говоря, это разминка. Очень важно для проучивания многих движений, чтобы мышцы, а также суставы ребёнка были подготовлены. Комплексы – это упражнения, составленные из различных движений, направленных на активную работу определённых мышечных групп, их расслабление; активизацию внимания, формирование и укрепление осанки, а также на дыхание.

Как правило, разминка начинается с постановки корпуса, простых шагов вправо-влево, вперёд-назад, затем комбинируются с хлопками в ладоши, по коленям, плечам и т.д.

Далее исполняются движения с закручиванием вправо-влево головы, рук, ног, туловища, плеч. Все движения комбинируются друг с другом и усложняются постепенно. Чтобы разминка дала больший эффект, рекомендуется брать весёлую ритмичную музыку.

Сюда же входят и различные построения в колонну по одному, два человека, перемена направлений движения под музыку:

- По кругу;
- По диагонали;

- «Змейкой», «улиткой» и т.д.

Все эти рисунки танца учащиеся могут исполнять под музыку различными видами передвижения: простым шагом, бегом, подскоками, галопом и т.д.

2.2. *Позиции ног (I, II, III)* сначала изучаются по невыворотным позициям, чтобы сохранялась правильная осанка, затем изучаются в выворотном положении стоп, сохраняя при этом правильную осанку.

*Позиции рук (I, II, III)* позволяют развить координацию, пластичность, а также силу рук, что немаловажно в бальном танце.

2.3. В раздел *партерной гимнастики* входят различные упражнения на развитие гибкости и пластичности тела учащегося.

Гимнастика сначала проводится на полу. Сюда включены различные перегибы корпуса: вперёд-назад, вправо-влево; упражнения на развитие силы мышц живота, спины; растяжка мышц спины, живота, рук, ног, шеи; упражнения на координацию.

Все эти упражнения могут исполняться в одиночку и в паре.

2.4 *Прыжки* – неотъемлемая часть урока и занимают значительное место в танце. Они развивают лёгкость и воздушность танцовщика. В первое полугодие обучения прыжки простые на двух ногах, на одной по очереди, маленькие, большие (гигантские), из положения низкого приседа и т.д. Во втором полугодии прыжки комбинируются друг с другом. Прыжки и прыжковые комбинации развивают силу ног, выносливость.

Курс ритмики позволяет развить у учащихся чувство ритма и музыкальность, что в дальнейшем необходимо для танца.

### **Раздел 3. Полька**

### **Раздел 4. Полонез**

**Раздел 5. Вальс:** Один из популярных бальных танцев характерен широтой и плавностью движений. Характер вальса предполагает элегантные повороты, естественные опавания при исполнении даже самых простых фигур. Муз.размер  $\frac{3}{4}$ , темп умеренный.

Движения в вальсе разбиты на группы по три движения в каждом, один шаг соответствует одной четверти, каждая первая доля такта акцентируется или подчеркивается. Именно с этой доли и следует начинать танец.

5.1. *Постановка корпуса* является самым главным для танцовщика: это и красивая осанка, правильное дыхание во время исполнения танца. Постановка корпуса изначально проводится на середине зала по невыворотным позициям в начале каждого занятия

Прежде чем, приступить к проучиванию вальса, следует научить учащихся правильно ориентироваться в зале.

- Общее направление, в котором следуют пары – по периметру зала против часовой стрелки. Его обычно называют линией танца.
- Положение танцоров описывается следующими параметрами: ближайшая стена, центральная линия и терминами зиг и заг.

#### **5.2. Направления движения**

Партнер стоит справа, партнерша слева. Для того, чтобы начать танец. Партнер должен сделать первый шаг вперед по линии танца, партнерша – назад.

В описанной выше позиции центральная линия будет проходить слева от партнера и справа от партнерши.

Диагональная линия, именуемая «зиг», проходит от центра зала к стене и пересекается с ней под углом 45 градусов. Другая диагональ «заг» проходит от стены к центру зала также под углом 45 градусов. В основных фигурах вальса партнер движется вперед по диагонали зиг, а назад по диагонали заг. Соответственно партнерша движется назад по зигам, а вперед по загам. При этом оба партнера «плывут по течению»

#### **5.3. Позиция в паре**

Позиция в паре для вальса позволяет партнеру слегка сместить партнершу вправо: он берет левой рукой правую руку партнерши. Соединенные руки партнеров должны располагаться чуть ниже уровня глаз, а сама поддержка должна быть твердой,

руки не расслаблены. Партнер обхватывает пальцами своей левой руки пальцы правой руки партнерши. Лежащие в его ладони, поворачивая свои пальцы к полу, вниз. Внешняя сторона локтя обоих партнеров обращена к полу. Такая позиция обеспечивает танцующим устойчивость и сделает ведение удобным и легким.

Собрав ладонь в «лодочку», правой рукой партнер поддерживает лопатку партнерши. Партнерша выпрямляет пальцы левой руки, большой палец остается в естественном положении. Затем она кладет свою руку поверх руки партнера, отводя в сторону прямой локоть. Плечи следует держать свободно, не напрягая их и не горбясь. Оба партнера должны стоять прямо, головы держат немного повернутыми налево, с поднятыми подбородками.

Партнер стоит лицом вперед по линии движения, партнерша – спиной по линии движения

#### *5.4. Основная фигура вальса*

Основная фигура вальса состоит как бы из четырех частей по три шага в каждой, итого общая ее продолжительность – 12 шагов. В каждой части имеет место шаг вперед или назад, шаг в сторону и закрытие (приставление ноги)

1 – партнер делает шаг вперед правой ногой, партнерша делает шаг назад левой ногой

2- партнер делает шаг в сторону левой ногой на носок, поворачивает с линии зиг на линию заг, оставляя правую ногу на месте на носке. Партнерша делает шаг в сторону правой ногой на носок, поворачивается с линии зиг на линию заг, оставляя левую ногу на месте на носке.

3- партнер, находясь на линии заг, приставляет правую ногу к левой и опускает на пол каблук правой туфли. Партнерша, находясь на линии заг, приставляет левую ногу к правой и опускает на пол каблук левой туфли.

4- партнер делает шаг назад по линии заг левой ногой. Партнерша делает шаг вперед по линии заг правой ногой.

5 - партнер делает шаг в сторону на носок правой ноги, Партнерша делает шаг в сторону на носок левой ноги.

6 – партнер приставляет левую ногу к правой и опускает на пол каблук левой туфли. Партнерша приставляет правую ногу к левой и опускает на пол каблук правой туфли.

7 - партнер делает шаг назад правой ногой, поворачиваясь немного влево. , Партнерша делает шаг вперед левой ногой и немного поворачивается налево.

8 – партнер переходит с линии заг на линию зиг, ступая в сторону носком левой ноги. Партнерша поворачивает с линии заг на линию зиг, переставляя в сторону носок правой ноги.

9 – партнер приставляет правую ногу к левой и опускает на пол каблук правой туфли. Партнерша приставляет левую ногу к правой и опускает на пол каблук левой туфли.

10 - партнер делает шаг вперед по линии зиг левой ногой. Партнерша делает шаг назад по линии зиг правой ногой.

11 - партнер делает шаг в сторону ступая носком правой ноги. Партнерша делает шаг в сторону, ступая носком левой ноги.

12 – партнер приставляет левую ногу к правой и опускает на пол каблук левой туфли. Партнерша приставляет правую ногу к левой и опускает на пол каблук правой туфли.

Нужно обращать внимание на то, что каждая новая часть начинается с другой ноги; рабочий рисунок основной фигуры укладывается в зигзаг по залу.

Проучив 12 основных движений вальса, можно повторять их с самого начала и продолжать танцевать вокруг зала.

Освоившись с ритмом и начальными движениями вальса, приступить следует к проучиванию правого, а затем левого поворотов.

### Тематический план

1- год обучения

| №<br>п/п | Наименование раздела                                                                                                                                | всего<br>часов | теория           | практика             |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|----------------------|
| 1        | Вводное занятие                                                                                                                                     | 2              | 2                |                      |
| 2        | Ритмика                                                                                                                                             | 22             | 2                | 20                   |
|          | 2.1. Комплексы упражнений для подготовки мышц к работе;<br>2.2. постановка корпуса; позиции рук; ног;<br>2.3. Партерная гимнастика;<br>2.4. Прыжки. |                | 1<br><br>1       | 5<br><br>4<br>5<br>6 |
| 3        | <b>Полька</b>                                                                                                                                       | 10             | 1                | 9                    |
| 4        | <b>Полонез</b>                                                                                                                                      | 12             | 1                | 11                   |
| 5        | <b>Вальс</b>                                                                                                                                        | 20             | 4                | 16                   |
|          | 5.1. постановка корпуса;<br>5.2. направление движения;<br>5.3. позиция в паре;<br>5.4. основная фигура ;                                            |                | 1<br>1<br>1<br>1 | 5<br>5<br>5<br>18    |
|          | <b>ИТОГО:</b>                                                                                                                                       | 68             | 10               | 58                   |

### Календарно-тематическое планирование

| №   | Тема урока                                                                                                                | Часы | Предметные результаты                                                                                        | ЭОР |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1   | Вводное занятие: знакомство, инструктаж по ТБ, правила личной гигиены. Комплекс упражнений для проверки природных данных. | 2    | Уметь: соблюдать правила личной гигиены; правила техники безопасности.                                       |     |
| 2.1 | Комплекс упражнений для развития координации всего тела.                                                                  | 6    | Научиться: развивать координацию и контролировать движения ног, рук, головы.                                 |     |
| 2.2 | Постановка корпуса; позиции рук и ног                                                                                     | 5    | Научиться: во время исполнения танцевальных комбинаций держать спину ровно. Знать основные позиции ног и рук |     |
| 2.3 | Упражнения для развития координации. Элементы партерной гимнастики.                                                       | 2    | Уметь: исполнять упражнения для развития силы мышц спины, ног, живота.                                       |     |

|               |                                                                         |                |                                                                                                    |  |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2.<br>4       | Коммуникативные танцы                                                   | 6              | Уметь: танцевать в паре с партнером, сохраняя характер танца                                       |  |
| 2.<br>5       | Прыжки и перемена направлений движения под музыку                       | 3              | Уметь: менять направление движения во время исполнения танцевального шага или бега.                |  |
| 3.<br>1       | <b>Полька.</b><br>Па польки                                             | <b>10</b><br>2 | Уметь: исполнять движение по кругу и с переменной направления                                      |  |
| 3.<br>2       | Боковой галоп                                                           | 2              | Уметь: исполнять галоп легко и подвижно                                                            |  |
| 3.<br>3       | Галоп в повороте.                                                       | 2              | Уметь: ориентироваться в поворотах корпуса при исполнении бокового галопа.                         |  |
| 3.<br>4       | Элементы в парах                                                        | 4              | Уметь: проученные элементы танца полька исполнять в паре                                           |  |
| 4.<br>4.<br>1 | <b>Джайв</b><br>Основной шаг                                            | <b>12</b><br>2 | Уметь: исполнять основные элементы танца с правой и левой ног.                                     |  |
| 4.<br>2       | Переход в парах; Раскрытие, закрытие                                    | 2              | Уметь: исполнять проученные движения в парах.                                                      |  |
| 4.<br>3       | Смена рук за спиной в парах; Смена мест справа налево в парах и обратно | 3              | Научиться ловко менять позиции рук во время исполнения смены мест справа налево и обратно в парах. |  |
| 4.<br>4       | Разучивание танцевальных комбинаций                                     | 5              | Уметь проученные элементы и движения комбинировать и исполнять в танцевальных комбинациях.         |  |
| 5             | <b>Вальс</b>                                                            | <b>20</b>      |                                                                                                    |  |
| 5.<br>1       | постановка корпуса, позиций рук                                         | 4              | Знать позиции рук в танце, уметь сохранять правильную осанку во время                              |  |

|     |                                  |    |                                                                             |  |
|-----|----------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------|--|
|     |                                  |    | исполнения танцевальных движений                                            |  |
| 5.2 | направление движения в танце     | 4  | Уметь исполнять продвижения в танце в правильном направлении                |  |
| 5.3 | позиция в паре                   | 4  | Научиться: исполнять элементы танца в паре с партнером                      |  |
| 5.4 | Варианты комбинаций фигур вальса | 10 | Научиться: проученные фигуры танца комбинировать между собой и исполнять их |  |
|     | Итого                            | 68 |                                                                             |  |

### **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса**

Кабинет для проведения занятий соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Занятия объединения осуществляются в отдельном кабинете.

Кабинет оборудован:

- зеркала.
- Магнитофон с USB-выходом- 1шт.

#### Литература

1. Беликова А.Н. «Бальные танцы» - М.: Сов. Россия, 1984г.;
2. Богомолова Л.В. «Основы танцевальной культуры»; М.: 1993г.;
3. ПоллБоттомер «Уроки танца» - М.: Изд-во Эксмо, 2003г.;
4. Туганкова О.В. «Методика преподавания бального танца в самостоятельном хореографическом коллективе» - М.: 1993г.;
5. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 1993;
6. Попова М.Ф. «Бальные танцы» - М.: Сов.Россия, 1987 г.;
7. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Вартус, 1982.
8. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000