

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ПСКОВА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ № 29»**

ул. Юбилейная, д 43 Г, г. Псков, 180002

тел. (8112)20-14-24

e-mail: org9@pskovedu.ru

Рассмотрено:
на заседании педсовета
Протокол № 1
от «28» августа 2026 г.

Согласовано
Зам. Директора по УВР

Иванова Н.Ю.
Приказ № 95
от «28» августа 2026г.

Утверждаю:
Директор школы

Синёва Е.Н.
Приказ № 95
от «28» августа 2026г.

**Рабочая
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

«КАДЕТСКИЙ БАЛ: ИСТОРИЯ, ТАНЕЦ, ЭТИКЕТ»



Синёва Елена Николаевна
ПОДПИСАНО
электронной цифровой
подписью
Директор МБОУ "Гимназия №29"
2026-10-05 10:43:11

Художественная направленность

Форма обучения: очная

Программа рассчитана на детей и подростков от 14 до 17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель: Михайлова Оксана Ивановна

г. Псков, 2026

*«Воспитание кадета должно быть
поставлено выше его образования.
Успех образования зависит от того,
как у него бьётся сердце, как думает голова».*
М.И.Драгомиров

**Пояснительная записка к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Кадетский бал: история, танец, этикет»**

Программа разработана для обучающихся 8–11 классов (возрастная категория 14–17 лет). Срок реализации программы — 1 год. Объем программы составляет 72 академических часа.

Направленность дополнительной образовательной программы

Дополнительная образовательная программа «Кадетский бал: история, танец, этикет» имеет художественную направленность.

Специфика программы заключается в том, что курс представляет собой не просто уроки танцев и историю, а комплексную программу воспитания. Он нацелен на развитие у молодежи прочных моральных принципов, чувства принадлежности к своему государству и умения выстраивать отношения в обществе. Овладевая искусством бального танца и нормами светского общения, подростки погружаются в исторический контекст, постигают ценности русского воинства — честь, верность долгу и преданность Отечеству.

Учебный план объединяет дисциплины из сопредельных сфер:

Историко-культурный блок: погружение в историю Российской империи, анализ военных традиций и жизнеописаний прославленных военачальников.

Социальная культура: формирование навыков светского и делового взаимодействия, постановка голоса и речи, воспитание эстетики внешнего облика.

Танцевальное искусство: совершенствование координации движений, музыкального слуха и умения вести партнершу на основе историко-бытовой хореографии.

Гуманитарный цикл: изучение шедевров русской словесности XIX столетия, а также знакомство с изобразительным искусством и музыкальной культурой того времени.

Обучение проходит очно. Формат работы включает коллективные уроки, практикумы по этикету, воркшопы от приглашенных экспертов — хореографов и историков. Завершается курс итоговым практическим действием — подготовкой и проведением зимнего кадетского и выпускного балов.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальность в педагогической значимости и своевременности, а так же обусловлена государственным запросом на сохранение национально-культурного наследия и потребностью в формировании всесторонне развитой личности кадета. На фоне преобладания цифрового общения подростки остро нуждаются в восполнении нехватки прямого межличностного контакта

Педагогическая ценность реализации данной программы обусловлена следующими факторами:

Формирование характера и нравственных устоев - кадетский бал представляет собой особый формат совместной работы, который требует самодисциплины, взаимной подотчетности партнеров и слаженности

действий. Подобный опыт закладывает основы волевых качеств, психологической устойчивости в нестандартных ситуациях и адекватной самооценки.

Интеграция в социум и развитие навыков общения - проект помогает снять психологические блоки при взаимодействии с окружающими. Воспитанники осваивают этикет ведения светского диалога, учатся корректно общаться со старшими по званию и возрасту, проявлять такт к дамам и оппонентам, что напрямую развивает их эмпатию и эмоциональную зрелость.

Развитие эстетического восприятия - погружение в классическую культуру воспитывает художественный вкус и чувство гармонии. Учащиеся постигают красоту пластики человеческого тела, музыкальность движений, а также усваивают нормы делового и вечернего стиля одежды, включая требования дресс-кода.

Физическое и психомоторное совершенствование - практика исторических танцев благотворно влияет на опорно-двигательный аппарат: способствует исправлению осанки, развитию крупной моторики, снятию характерных для подростков мышечных спазмов и укреплению вестибулярного аппарата.

Предупреждение девиантного поведения - вовлечение молодежи в масштабный созидательный проект высокого культурного уровня является действенным инструментом конструктивной организации свободного времени, эффективно предотвращая появление пагубных привычек и асоциальных проявлений во внеурочные часы.

Новизна и отличительные особенности программы

Принципиальное отличие программы — в системном переосмыслении формата традиционного школьного события. В то время как стандартные занятия бальными танцами сводятся лишь к механической отработке движений под счет хореографа, предлагаемый курс представляет собой полноценный образовательный и воспитательный модуль.

Отличительные особенности программы:

Комплексный междисциплинарный подход. Программа интегрирует историческое моделирование, прикладную этику и танцевальное искусство в единую методику. Участник осваивает не только механику вальса, но и его исторический контекст, расшифровывает невербальный язык жестов (например, смысл расположения руки партнера) и получает представление о личности автора исполняемого музыкального произведения. Может поддержать беседу направленную в это направление.

Воссоздание исторического контекста. Программа предполагает глубокое изучение культуры того или иного периода : правила ношения мундира, язык веера и цветов, традиции русской школы учтивости XVIII–XIX веков.

Проектный метод обучения. Итогом реализации программы становится не просто отчетный концерт, а полноценная реконструкция кадетского бала соответствующего исторического периода который утверждается ежегодно. (например, Александровской эпохи или начала XX века). Подготовка к нему ведется проектными группами: одна команда отвечает за разработку сценария и пригласительных билетов, вторая — за оформление зала и фотозоны, третья — за музыкальное сопровождение, четвертая — за выступления приглашённых гостей.

Гендерно-дифференцированный подход при сохранении единства цели. Юноши изучают специфику ведения партнерши, технику поддержки, основы защитной стойки и мужского лидерства в танце. Девушки осваивают роль ведомой, культуру владения аксессуарами (веер, перчатки), умение принимать приглашение и делать реверанс. При этом обе группы работают над общей целью — созданием гармоничного ансамбля пары.

Вариативность уровней сложности. Программа предусматривает дифференцированные партии в кадрилях для пар разного уровня подготовки, что позволяет вовлекать как одаренных детей, так и новичков без базовой хореографической подготовки, сохраняя целостность общего рисунка танца.

Событийный формат вместо учебного года. Весь курс выстроен как единая сюжетная линия, ведущая к итогу — балу. Это повышает внутреннюю мотивацию обучающихся, превращая рутинные репетиции в подготовку к знаковому событию в жизни гимназии и каждого из кадет.

Взаимодействие с социальными партнерами. Привлечение действующих офицеров, представителей музеев для проведения лекций-практикумов обеспечивает подлинность передаваемых знаний и высокий авторитет программы в глазах подростков.

Таким образом, программа «Кадетский бал: история, танец, этикет» выступает не просто кружком дополнительного образования, а инструментом формирования культурного кода современного кадета, гражданина и патриота России.

Цель программы: развить у обучающихся 8–11 классов культуру общения, социальные и эстетические компетенции через освоение традиций отечественного кадетского корпуса, изучение бальных манер и исторических танцев.

Задачи программы:

Для удобства планирования учебного процесса задачи разделены на три группы:

1. Образовательные (направлены на получение теоретических знаний и практических умений):

Изучить историю возникновения и развития кадетских балов в России XVIII–XXI веков, их роль в воспитание и становление будущих офицеров.

Сформировать систему знаний о правилах светского и делового этикета: нормы приветствия, представления, ведения диалога, дресс-код, культура поведения за столом и правила общения с противоположным полом и окружающими.

Познакомить с классификацией исторических костюмов и правилами выбора аксессуаров к ним; освоение основ ухода за формой и вечерним платьем.

Обучить технике исполнения базовых фигур и композиций программных танцев: полонеза, вальса, кадрили.

Научить ориентироваться в пространстве танцевального зала, соблюдать линии танца и хореографический рисунок, понимать язык корпуса и фигуры партнера/партнерши.

Дать базовые знания по музыкальной теории применительно к танцу: уметь определять музыкальный размер (2/4, 3/4, 4/4), темп, ритм, характер и настроение произведения.

Освоить навыки оказания первой социальной помощи на мероприятии (помощь при потере равновесия партнером, действия при внезапном ухудшении самочувствия участников и др.).

2. Развивающие (ориентированы на развитие и совершенствование психофизических качеств и способностей):

Развить чувство ритма, музыкальность, координацию, пластичность тела, правильную осанку, постановку корпуса, рук и головы.

Укрепить когнитивные функции: пространственное мышление, память (запоминание длинных хореографических цепочек), концентрировать внимания и скорости реакции при смене фигур.

Повысить уровень эмоционального интеллекта, эмпатию и культуру невербального общения в паре (умение вести и умение быть ведомым).

Формировать стрессоустойчивость, уверенность в себе во время публичных выступлений перед большой аудиторией.

Развить лидерские качества и организаторские способности через назначение дежурных распорядителей бала.

Совершенствовать артикуляционный аппарат, а значит дикцию и технику выразительной речи через подготовку обязательных словесных церемоний (представление гостей, объявление пар).

3. Воспитательные (направлены на формирование ценностных установок и личностных качеств):

Воспитывать уважение к истории страны, воинским и кадетским традициям, духовному наследию и достоянию России, а так же к государственным символам.

Формировать нравственные качества личности: нести ответственность за свои слова и поступки, дисциплину, тактичность, скромность, честность и порядочность.

Прививать и развивать эстетическое восприятие, а также способность видеть красоту и чувствовать гармонию между музыкой, пластикой тела и внешним обликом.

Формировать гендерную культуру взаимоотношений: уважительное отношение юношей к девушкам (культура служения и защиты), вежливость и достоинство девушек.

Воспитывать культуру командной работы: понимание того, что качество исполнения зависит от полной синхронности действий обоих партнеров.

Стимулировать потребность стремления к здоровому образу жизни как необходимом условии для успешной работы над хореографией.

Планируемые результаты реализации программы: К концу обучения обучающийся будет способен самостоятельно организовать участие в кадетском балу: подобрать соответствующую дресс-коду одежду, провести партнершу согласно правилам этикета, без грубых погрешностей исполнить программу из 4 - 5 исторических и бальных танцев, поддержать светскую беседу и выступить в роли распорядителя одного из блоков мероприятия.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год. Количество часов в год – 72 часа (36 рабочих недель, по 2 часа 1 раз в неделю).

Формы и режим занятий

В коллектив принимаются дети 14-17 лет по желанию (без специального отбора учащихся, в отличие от специализированных учреждений), комплектование групп происходит с учетом возраста и подготовки учащихся. Занятия проводятся в разновозрастных группах от 20 человек, каждую среду с 14.30 до 16.00.

Прогнозируемые результаты

По итогам освоения программы «Кадетский бал: История, танец, этикет» участники приобретают следующие компетенции и практический опыт:

В области теоретических знаний (что узнают учащиеся):

Базовые принципы классической хореографии.

Основы музыкальной грамотности: способность различать характер музыкальных произведений и определять их темп.

Специфическую терминологию танца и репертуарную базу, используемую на занятиях.

Ключевые характеристики и стилистические особенности балльных танцев.

В области практических навыков (что научатся делать):

Выполнять базовые движения и простые комбинации в рамках балльных танцев.

Находить творческие импульсы и вдохновение в различных видах искусства.

Планировать и реализовывать культурные мероприятия своими силами.

Эффективно взаимодействовать с партнерами при создании совместных творческих номеров.

Корректно вести себя в социуме и соблюдать правила поведения в танцевальном зале.

На уровне личностного развития: Осознание собственного вклада в формирование общей культурной среды.

Формой подведения итогов считается проведение зимнего кадетского и выпускного бала.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	Теория	Практи ка
1	Введение в образовательную программу	1	1	0
2	Культура танца. Бальный этикет. Бальные забавы.	24	12	12
3	Танец	36	6.5	29.5
4	Организация праздника	6	1	5
5	Мероприятия	5	0	5
	Итого:	72	20.5	51.5

Содержание программы

Раздел 1. Введение в образовательную программу. (1 час)

Теория. Техника безопасности на занятиях историко-бытовым танцем. Содержание программы, ход реализации программы, форма подведения итогов.

Раздел 2. Культура танца. Бальный этикет. Бальные забавы. (24 часа)

2.1 История проведения балов в России

Начало (XVII век), Петровские ассамблеи, Расцвет (XVIII–XIX века), Закат традиции. (2 часа)

2.2 Бальный этикет (для дам, кавалеров, гостей)

Теория. Презентация «Бальный этикет». Приглашение дамы на танец. Назначение и использование аксессуаров на балу (перчатки, веер, цветок и др.) (5 часов)

2.3 Балы в жизни русского офицерства. Зачем нужны были балы офицерам? Возрождение бальных ассамблей. (2 часа)

2.4 О балах в русской литературе. Дискуссионное заседание на тему: «Тайное общение на балах в произведениях русских классиков». (2 часа)

2.5 Бальные развлечения Изучение бальных игр: «Ручеёк», «Фанты», «Живые картины» и другие. Сводные репетиции. Проводятся перед балом за 2-3 недели общим составом участников бала. (5 часов)

2.6 Музыкальное сопровождение балов. Происхождение изучаемых танцев. Прослушивание музыкальных примеров. (2 часа)

2.7 Культура танца и Танцевальный этикет. История изучаемых танцев Поклоны и реверансы. Изучение правил поведения, принятых в танцевальном сообществе. (3 часа)

2.8 Бальный дресс – код. Бальные наряды и прически. (3 часа)

Раздел 3. Танец (36 часов)

3.1 «Танцевальное искусство» Вводное занятие. ТБ. Музыкальные размеры (2/4, 3/4, 6/8). Понятие такта и музыкальной фразы (1 час)

3.2 Базовые позиции ног, осанка, поклон. Терминология.(2 часа)

3.3 Полонез. Простые фигуры (цепочки, змейка). Рисунок танца. Основной ритм (размер 3/4). Изучение основного шага полонеза (*pas glissé*) вперед и назад (5 часов)

3.4 Вальс. Балансе-поворот, правый/левый повороты.). Музыкальный размер 3/4 . Смена направления движения. Перемещение по линии танца. Дистанция между парами. Ведение в паре глазами и корпусом (5 часов)

3.5 Русская кадрили. Базовые 4 фигуры («Встреча», «Проходочка», «Соло», «Звезда»). Сборка всей кадрили целиком. Работа над перестроениями и четкостью финального поклона (5 часов)

3.6 Французская кадрили . Акцент на трех фигурах (II, IV, VI фигуры). Геометрия французской кадрили (каре из четырех пар). Этикет встреч и переходов. Движение цепочкой, вращение партнеров за обе руки в центре и на местах. (8 часов)

3.7 Интеграция и репетиционно-показательный этап. Бальная последовательность №1: Полонез (вступление) — Вальс (общий круг) — Русская кадрили (активная часть) – игра «Ручеёк»

Тема 28. Бальная последовательность №2: Полонез — Французская кадрили (II, IV, VI фигуры) – игра «Живые картины».

Тема 29. Отработка смен темпов. Переход от торжественного шествия к лирическому вальсу и обратно к динамичной кадрили.

Развлечение для создания новых пар для кадрили. (8 часов)

3.8 Предаттестационный прогон всех изученных танцев подряд, затем следуют игры. (2 часа)

Раздел 4. Организация праздника (6 часов)

4.1 Создание групп для подготовки бала.

Включает в себя: Составление списка почётных гостей. Разделение обязанностей участников бала. Планирование и решение организационных вопросов. Привлечение участников с творческими выступлениями. Обеспечение комфорта участников и гостей, музыкальное сопровождение праздника, фото и видео.

4.2 Оформление зала.

Включает в себя художественно - тематическое оформление бального зала.

4.3 Разработка пригласительных билетов, программы бала и дипломов.

Включает в себя создание макета пригласительных билетов как формы проявления внимания к личности, макета программки как путеводителя по событиям бала, а так же подготовка дипломов.

4.4 Изготовление пригласительных билетов, программы бала и дипломов.

Включает в себя изготовление приглашений, программы и дипломов, по разработанным ранее макетам.

Раздел 5. Мероприятия (5 часов)

5.1 Зимний бал – мероприятие промежуточного итога, включает в себя проведение зимнего, кадетского бала (декабрь)

5.2 Выпускной бал – итоговое мероприятие включает в себя проведение выпускного бала (июнь). С приглашением гостей, родителей, учителей.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	Теория	Практи ка
1	Введение в образовательную программу. ТБ	1	1	0
2	Культура танца. Бальный этикет. Бальные забавы.	24	12	12
2.1	История проведения балов в России	4	4	0
2.2	Бальный этикет (для дам, кавалеров, гостей)	5	2	3
2.3	Балы в жизни русского офицерства	2	2	0
2.4	О балах в русской литературе	2	2	0
2.5	Бальные развлечения	5	2	3
2.6	Музыкальное сопровождение балов	2	1	1
2.7	Культура танца и Танцевальный этикет	3	1	2
2.8	Бальный дресс - код	1	1	0
3	Танец	36	6.5	29.5

3.1	«Танцевальное искусство» Вводное занятие.ТБ.Музыкальные размеры (2/4, 3/4, 6/8). Понятие такта и музыкальной фразы	1	1	0
3.2	Базовые позиции ног, осанка, поклон	2	0.5	1.5
3.3	Полонез.Основной шаг, простые фигуры (цепочки, змейка).	5	1	4
3.4	Вальс.Балансе-поворот, правый/левый повороты.	5	1	4
3.5	Русская кадриль. Базовые 4 фигуры(«Встреча»,«Проходочка», «Соло», «Звезда»).	5	1	4
3.6	Французская кадриль . Акцент на трех фигурах (II, IV, VI).	8	2	6
3.7	Интеграция и репетиционно- показательный этап.	8	0	8
3.8	Предаттестационный прогон всех изученных танцев подряд	2	0	2
4	Организация праздника	6	1	5
	Создание групп для подготовки бала. Составление списка гостей. Разделение обязанностей	1	0	1
	Оформление зала	2	0	2

	Разработка пригласительных билетов, программы бала и дипломов	1	1	0
	Изготовление пригласительных билетов, программы бала и дипломов.	2	0	2
5	Мероприятия	5	0	5
	Зимний бал	2.5	0	2.5
	Выпускной бал	2.5	0	2.5
	Итого:	72	18	54

Дидактические материалы:

Каргина З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования Москва Школьная пресса 2008

Методические указания в помощь начинающему педагогу бального танца. Автор Р.С.Блок, ЗНУИ, 1972

Методическое пособие руководителю кружка бальных танцев. Москва 1988

Ткаченко Т. Работа с танцевальным коллективом. Москва Искусство 1958

Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Художественные кружки. М, «Просвещение», 1981

Методические указания в помощь начинающему педагогу бального танца. Автор Р.С.Блок, ЗНУИ, 1972

Техническое оснащение программы

Занятия проводятся в просторном зале, специально оборудованном зеркалами, хореографическими станками, покрытием пола, соответствующем технике безопасности и требованиям СанПИН.

Перечень оборудования и материалов, необходимых для занятий, в расчете на каждого обучающегося:
звуковоспроизводящая аппаратура с пультом дистанционного управления;
DVD-аппаратура;
фонотека музыкальных записей различного характера и стилей.

Программа может быть дополнена богатым иллюстративным материалом на основе новейших технических и интерактивных средств обучения: видео- и аудиоиллюстрации, компьютерные интерактивные пособия и др.

Список литературы

1. Борисова Н.Н. Хочу на бал! Москва, Век информации, 2008.
2. Василевская М.В. Танцы от А до Я. Москва, 2007
3. Васильева Е. Танец. Москва Искусство 1968
4. Еремина М. «Роман с танцем» «Танец», 1998
5. Еремина-Соленикова Е.В. Старинные бальные танцы. Планета музыки, 2010
6. Ивановский Н.П. Бальный танец. Москва Искусство 1948
7. Историко-бытовой бальный танец. Запись В.Гуральника. 2010
8. Константиновский В. Учить прекрасному. Москва Молодая гвардия 1973
9. Колесникова А. Бал в России. XVIII – начало XX века. С-Пб, 2005
10. Методика воспитательной работы Под ред. В.А.Сластенина М, Академия, 2004
11. Мессерер А. Уроки классического танца. Москва Искусство 1967
12. Мотеюнас Р. Спортивный танец. Вильнюс, 2008
13. Рубштейн Н. Секреты успешной тренировки. Москва 2001
14. Рубштейн Н. Психология танцевального спорта или Что нужно знать, чтобы стать первым. Москва, 2001

15. Система эстетического воспитания в школе. «Педагогика», под редакцией Ю. К. Бабанского. М, «Просвещение», 1983
16. Современный бальный танец Москва. Просвещение 1978
17. Учимся танцевать бальные танцы. Москва, 2001
18. Хореографический словарь. Сост. Соковинова, 2008
19. Хорош В.А., Хорош Л.Ю., Добродеева Н.Е., Руоколайнен Е.,
20. Чернова Л. К. «Приглашение на бал» Сборник Дворца творчества детей и юношества и Муниципальной гимназии №17, г.Петрозаводск, 2006
21. Школьников Л. О танцах в шутку и всерьёз. Москва, 1975
22. Школьников Л.С. Рассказы о танцах. Москва, Сов. Россия, 1966
23. Чеккетти Г. Полный учебник классического танца. Москва, АСТ Астрель 2008
24. Эстетическая культура и эстетическое воспитание. Кн. для учителя, 1983

Ресурсы интернета