

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
протокол № 1 от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ В.В.Худова
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e
Владелец: Худова Виктория Валентиновна
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

**Рабочая программа дополнительной
общеразвивающей программы**

«Спортивные бальные танцы для начинающих»

**Год обучения - 1
№ группы – 96 ОСИ**

Разработчик:

Михайлов Геннадий Константинович,
педагог дополнительного образования

1 год обучения

Краткая характеристика программы

Программа позволяет увеличить физическую выносливость, улучшить координацию, а также получить такой запас умений и навыков, которые необходимы для успешных выступлений и конкурентоспособности в спорте

Задачи

Обучающие:

- формировать систему углубленных знаний, умений, навыков по предмету «спортивный танец»;
- разучивать определенные наборы фигур, необходимых для участия на соревнованиях;
- способствовать развитию физической выносливости организма обучающегося.

Развивающие:

- развивать координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость;
- развивать умение переходить от одного движения к другому, запоминать изменение рисунка;
- развивать музыкальность и артистизм.

Воспитательные:

- работа на соревнованиях в паре, борьба за общий результат;
- развитие спортивного интереса.
- формировать представление о коллективности в тренировочном процессе, о возможности делиться опытом с другими обучающимися

Содержание программы

Тема	Теория	Практика
Вводное занятие	Инструктаж по т/б. Знакомство с основами спортивного бального танца, обсуждение планов на учебный год. Правила поведения на занятиях, на улице, по пути следования на концерт, на концертных площадках, на соревнованиях	Практические задания
Танцевальная азбука	Разбор музыкального квадрата танцевальной музыки. Основы позиции рук , стоп	Отработка основных танцевальных шагов. Отработка позиций рук и ног
Танец «Модный рок»	Первоначальные представления об истории возникновения «Модного рока». Изучение фигур: приставные шаги (шаг правой ногой в сторону, левую приставить, шаг правой ногой в сторону левую приставить, то же самое с левой ноги), шаг с поворотом (шаг правой ногой в сторону левой приставить к правой с поворотом на 180 градусов, правой ногой шаг в сторону с поворотом на 180 градусов)	Отработка ритма, приставных шагов, шаги с поворотом.

Танец «Берлинская полька»	Первоначальные представления об истории возникновения «Берлинской польки». Изучение фигур: каблук-носок. Галоп	Отработка: синхронность исполнения, порядок движений, каблук-носок, галоп вправо и влево, подскоки на месте
Танец «Медленный вальс»	Первоначальные представления об истории возникновения «Медленного вальса». Закрытые перемены (шаг правой ногой вперед, левой в сторону правую приставить) правый поворот (шаг правой ногой вперед, левой вперед с поворотом на одну четверть), левый поворот (шаг с левой ноги вперед, диагонально к центру, шаг правой вперед с поворотом на одну четверть)	Отработка: музыкальности, чувства ритма, артистичности, закрытые перемены, правый поворот, левый поворот (двигаясь по квадрату).
Танец «Чачача»	Фигура нью-йорк (шаг поворотный , чек , перенос веса назад ,поворотный шаг ,шассе), локстеп вперед и назад(шаг вперед ,кросс, шаг вперед ,чек , шаг назад кросс, шаг назад ,реплей)	Отработка основного движения - музыкально (перенос веса тела с ноги на ногу, выворотное положение стопы, руки на талии), тайм- степ, рука в руке, плечом к плечу, поворот под рукой, нью-йорк, лок степ назад и вперед
Репетиционная деятельность	Правила поведения во время концерта, конкурса	Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах, открытые занятия для родителей - демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.
Заключительное занятие, диагностика		Подведение итогов за учебный год. Практические задания

Планируемые результаты

Личностные:

- получают развитие музыкальность, артистизм, координация, гибкость, пластика, общая физическая выносливость;
- учащиеся будут приобщены к постоянным занятиям спортом и научатся контролировать свое физическое состояние.
- взаимодействие в коллективе
- взаимодействие в паре, решение конфликтных ситуаций в паре

Метапредметные:

- изоляция корпуса, умение правильно дышать при нагрузке
- развитие причинно-следственных связей
- учащиеся смогут показать достойные результаты на соревнованиях;

Предметные:

- у учащихся сформируется система углубленных знаний, умений, навыков по предмету спортивного бального танца;

- учащиеся будут переходить от одного движения к другому, запоминать изменение рисунка;
- учащиеся будут исполнять все освоенные фигуры первого года обучения.

Календарно-тематический план Программа: «Спортивные балльные танцы для начинающих» 1 год обучения, группа № 96 Педагог: Михайлов Г.К.				
Месяц	Число Вс- шт	Раздел программы.	Кол- во часо	Итог о часов
		Тема. Содержание		
сентябрь		Раздел «Вводное занятие»		9
	2	Тема: «Инструктаж по технике безопасности. Планирование деятельности на учебный год». Содержание: инструкции №289 от 21.12.2020, ИОТ – 065 – 2020, ИОТ-066 - 2020; планирование деятельности на год, режим работы, практические задания	1	
		Раздел «Танцевальная азбука»		
	4	Тема: Основы танцевальных движений. Содержание: разбор музыкального квадрата танцевальной музыки. Основы позиции рук, стоп. «История блокадного Ленинграда» киноурок	1	
	9	Тема: Основы танцевальных движений. Содержание: Разбор музыкального квадрата танцевальной музыки. Основы позиции рук, стоп.	1	
	11	Тема: Основы танцевальных движений. Содержание: Разбор музыкального квадрата танцевальной музыки. Основы позиции рук, стоп	1	
	16	Тема: Основы танцевальных движений. Содержание: Разбор музыкального квадрата танцевальной музыки. Основы позиции рук, стоп	1	
		Раздел «Танец «Модный рок»		
	18	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Модный рок». Содержание: Разбор музыкального квадрата танцевальной музыки. Основы позиции рук, стоп	1	
	23	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Модный рок». Содержание: Разбор музыкального квадрата танцевальной музыки. Основы позиции рук, стоп	1	
	25	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Модный рок». Содержание: Разбор музыкального квадрата танцевальной музыки. Основы позиции рук, стоп	1	
	30	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Модный рок». Содержание: Разбор музыкального квадрата танцевальной музыки. Основы позиции рук, стоп	1	
октябрь	2	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Модный рок». Содержание: Разбор музыкального квадрата танцевальной музыки. Основы позиции рук, стоп «День музыки» викторина	1	9

	7	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Модный рок». Содержание: Разбор музыкального квадрата танцевальной музыки. Основы позиции рук ,стоп	1	
	9	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Модный рок». Содержание: Разбор музыкального квадрата танцевальной музыки. Основы позиции рук ,стоп	1	
	14	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Модный рок». Содержание: Разбор музыкального квадрата танцевальной музыки. Основы позиции рук ,стоп	1	
	16	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Модный рок». Содержание: Разбор музыкального квадрата танцевальной музыки. Основы позиции рук ,стоп	1	
	21	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Модный рок». Содержание: Разбор музыкального квадрата танцевальной музыки. Основы позиции рук ,стоп	1	
	23	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Модный рок». Содержание: Разбор музыкального квадрата танцевальной музыки. Основы позиции рук ,стоп	1	
		Раздел танец «Медленный вальс»		
	28	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Медленный вальс». Содержание: Закрытые перемены, правый поворот, левый поворот	1	
ноябрь	30	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Медленный вальс». Содержание: Закрытые перемены, правый поворот, левый поворот	1	7
	6	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Медленный вальс». Содержание: Закрытые перемены, правый поворот, левый поворот. «День народного единства» викторина	1	
	11	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Медленный вальс». Содержание: Закрытые перемены, правый поворот, левый поворот	1	
	13	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Медленный вальс». Содержание: Закрытые перемены ,правый поворот, левый поворот	1	
	18	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Медленный вальс». Содержание: Закрытые перемены ,правый поворот, левый поворот	1	
	20	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Медленный вальс». Содержание: Закрытые перемены ,правый поворот, левый поворот	1	
	25	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Медленный вальс». Содержание: Закрытые перемены ,правый поворот, левый поворот	1	
декабрь	27	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Медленный вальс». Содержание: Закрытые перемены, правый поворот, левый поворот	1	9
	2	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Медленный вальс». Содержание: Закрытые перемены, правый поворот, левый поворот	1	

	4	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Медленный вальс». Содержание: Закрытые перемены, правый поворот, левый поворот. «День героев Отечества» онлайн-викторина	1	
	9	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Медленный вальс». Содержание: Закрытые перемены, правый поворот, левый поворот	1	
	11	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Медленный вальс». Содержание: Закрытые перемены, правый поворот, левый поворот	1	
		Раздел танец «Берлинская полька»		
	16	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Медленный вальс». Содержание: Закрытые перемены, правый поворот, левый поворот	1	
	18	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Медленный вальс». Содержание: Закрытые перемены, правый поворот, левый поворот	1	
	23	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Берлинская полька». Содержание: Изучение фигур: каблук-носок. Галоп	1	
	25	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Берлинская полька». Содержание: Изучение фигур: каблук-носок. Галоп	1	
январь	30	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Берлинская полька». Содержание: Изучение фигур: каблук-носок. Галоп	1	6
	13	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Берлинская полька». Содержание: Изучение фигур: каблук-носок. Галоп	1	
	15	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Берлинская полька». Содержание: Изучение фигур: каблук-носок. Галоп	1	
	20	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Берлинская полька». Содержание: Изучение фигур: каблук-носок. Галоп	1	
	22	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Берлинская полька». Содержание: Изучение фигур: каблук-носок. Галоп	1	
	27	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Берлинская полька». Содержание: Изучение фигур: каблук-носок. Галоп «День снятия блокады Ленинграда» киноурок	1	
	29	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Берлинская полька». Содержание: Изучение фигур: каблук-носок. Галоп	1	
февраль		Раздел «Танец «Ча-ча-ча»		8
	3	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Ча-ча-ча». Содержание: Фигура нью-йорк (шаг поворотный, чек, перенос веса назад, поворотный шаг, шассе), локстеп вперед и назад (шаг вперед, кросс, шаг вперед, чек, шаг назад кросс,	1	
	5	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Ча-ча-ча». Содержание: Фигура нью-йорк (шаг поворотный, чек, перенос веса назад, поворотный шаг, шассе), локстеп вперед и назад (шаг вперед, кросс, шаг вперед, чек, шаг назад кросс, шаг назад, реплей)	1	
	10	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Ча-ча-ча». Содержание: Фигура нью-йорк (шаг поворотный, чек, перенос веса назад, поворотный шаг, шассе), локстеп вперед и назад (шаг вперед, кросс, шаг вперед, чек, шаг назад кросс, шаг назад, реплей)	1	

	12	Тема: Изучение и отработка фигур танца « Ча-ча-ча ». Содержание: Фигура нью-йорк (шаг поворотный, чек, перенос веса назад, поворотный шаг, шассе), локстеп вперед и назад (шаг вперед, кросс, шаг вперед, чек, шаг назад кросс, шаг назад, реплей)	1	
	17	Тема: Изучение и отработка фигур танца « Ча-ча-ча ». Содержание: Фигура нью-йорк (шаг поворотный, чек, перенос веса назад, поворотный шаг, шассе), локстеп вперед и назад (шаг вперед, кросс, шаг вперед, чек, шаг назад кросс, шаг назад, реплей)	1	
	19	Тема: Изучение и отработка фигур танца « Ча-ча-ча ». Содержание: Фигура нью-йорк (шаг поворотный, чек, перенос веса назад, поворотный шаг, шассе), локстеп вперед и назад (шаг вперед, кросс, шаг вперед, чек, шаг назад кросс, шаг назад, реплей) «День защитника Отечества» викторина	1	
	24	Тема: Изучение и отработка фигур танца « Ча-ча-ча ». Содержание: Фигура нью-йорк (шаг поворотный, чек, перенос веса назад, поворотный шаг, шассе), локстеп вперед и назад (шаг вперед, кросс, шаг вперед, чек, шаг назад кросс, шаг назад, реплей)	1	
	26	Тема: Изучение и отработка фигур танца « Ча-ча-ча ». Содержание: Фигура нью-йорк (шаг поворотный, чек, перенос веса назад, поворотный шаг, шассе), локстеп вперед и назад (шаг вперед, кросс, шаг вперед, чек, шаг назад кросс, шаг назад, реплей)	1	
март	3	Тема: Изучение и отработка фигур танца « Ча-ча-ча ». Содержание: Фигура нью-йорк (шаг поворотный, чек, перенос веса назад, поворотный шаг, шассе), локстеп вперед и назад (шаг вперед, кросс, шаг вперед, чек, шаг назад кросс, шаг назад, реплей)	1	9
	5	Тема: Изучение и отработка фигур танца « Ча-ча-ча ». Содержание: Фигура нью-йорк (шаг поворотный, чек, перенос веса назад, поворотный шаг, шассе), локстеп вперед и назад (шаг вперед, кросс, шаг вперед, чек, шаг назад кросс, шаг назад, реплей) «Международный женский день» викторина	1	
	10	Тема: Изучение и отработка фигур танца « Ча-ча-ча ». Содержание: Фигура нью-йорк (шаг поворотный, чек, перенос веса назад, поворотный шаг, шассе), локстеп вперед и назад (шаг вперед, кросс, шаг вперед, чек, шаг назад кросс, шаг назад, реплей).	1	
	12	Тема: Изучение и отработка фигур танца « Ча-ча-ча ». Содержание: Фигура нью-йорк (шаг поворотный, чек, перенос веса назад, поворотный шаг, шассе), локстеп вперед и назад (шаг вперед, кросс, шаг вперед, чек, шаг назад кросс, шаг назад, реплей)	1	
	17	Тема: Изучение и отработка фигур танца « Ча-ча-ча ». Содержание: Фигура нью-йорк (шаг поворотный, чек, перенос веса назад, поворотный шаг, шассе), локстеп вперед и назад (шаг вперед, кросс, шаг вперед, чек, шаг назад кросс, шаг назад, реплей)	1	
	19	Тема: Изучение и отработка фигур танца « Ча-ча-ча ». Содержание: Фигура нью-йорк (шаг поворотный, чек, перенос веса назад, поворотный шаг, шассе), локстеп вперед и назад (шаг вперед, кросс, шаг вперед, чек, шаг назад кросс, шаг назад, реплей)	1	
		Раздел «Репетиционная деятельность»		
	24	Тема: Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. Содержание: Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.	1	

	26	Тема: Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. Содержание: Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.	1	
	31	Тема: Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. Содержание: Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.	1	
апрель	2	Тема: Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. Содержание: Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.	1	9
	7	Тема: Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. Содержание: Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.	1	
	9	Тема: Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. Содержание: Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.	1	
	14	Тема: Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. Содержание: Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.	1	
	16	Тема: Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. Содержание: Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.	1	
	21	Тема: Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. Содержание: Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.	1	
	23	Тема: Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. Содержание: Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам. «Международный день танца» киноурок	1	
	28	Тема: Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. Содержание: Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.	1	
	30	Тема: Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. Содержание: Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.	1	
май	5	Тема: Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. Содержание: Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам. «День Победы» викторина	1	8

[illegible]

		Содержание: Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.		
	23	Тема: Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. Содержание: Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.	1	
	25	Раздел «Заключительное занятие» Тема: Подведение итогов за учебный год. Содержание: Повторение пройденного материала, практические задания	1	
Итого часов по программе:				82