

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. Школа №298»**

**Год обучения - 2  
№ группы – 98 ОСИ**

**Разработчик:**

Михайлов Геннадий Константинович,  
педагог дополнительного образования

## 2 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 второго года обучения:

#### **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.

### Содержание второго года обучения:

| Раздел                       | Теория                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Практика                                                                          |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Вводное занятие              | Инструктаж по т/б. Обсуждение планов на учебный год. Правила поведения на занятиях, на улице, по пути следования на концерт, на концертных площадках, на соревнованиях                                                                                                                                                                                                                 | Практические задания                                                              |
| Танец «Медленный вальс»      | Работа стопы, позиция в паре. Особенности рисунка танца. Объяснение основных принципов движения (снижение, подъемы – шаг с пятки и подъем на полупальцы). Закрытые перемены, правый поворот ,спин поворот (шаг назад , перекат стопы, движение по кругу , пятка рисует круг, подъем на полупальцы, снижение; снижение шаг с каблука , поворотный шаг , подъем на полупальцах, снижение | Отработка фигур: закрытые перемены, правый поворот, левый поворот, спин поворот ) |
| Танец «Ритмический фокстрот» | Первоначальные представления об истории возникновения «Ритмического фокстрота». Изучение фигуры «четвертные повороты» (шаг правой ногой вперед диагонально к стене, шаг левой в сторону, правую приставить, шаг левой ногой назад спиной диагонально к центру, шаг правой ногой назад, левой в сторону правую приставить, левой в сторону)                                             | Отработка – «четвертные повороты».                                                |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Танец «Самба»              | Первоначальные представления об истории возникновения «Самбы». Изучение фигур: основной ход на месте (шаг правой ногой вперед, левую приставить, шаг левой ногой назад правую приставить), виск вправо, влево (шаг правой в сторону, левую назад накрест, шаг левой ногой в сторону правую ногу назад накрест). | Отработка основного хода на месте, виск вправо и влево.                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Танец «Чачача»             | Изучение фигуры тайм – степа и основного движения.                                                                                                                                                                                                                                                              | Отработка основного движения - музыкально (перенос веса тела с ноги на ногу, выворотное положение стопы, руки на талии), тайм-степ (шаг правой ногой в сторону, левую приставить, перенос веса тела с правой на левую и с левой на правую и шаг левой в сторону и все тоже самое с левой ноги), рука в руке, плечом к плечу, поворот под рукой. |
| Танец «Джайв»              | Первоначальное представление об истории танца «Джайв» Изучение фигур осн движение джайва (звено шаг назад перенос веса вперед, шассе(шаг боковой приставка шаг боковой , затем в другую сторону шаг боковой, приставка шаг боковой ) смена мест (звено шассе ,поворот под рукой, шассе, звено,шассе ,шассе      | Отработка фигур :основное движение, шассе, смена мест                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Репетиционная деятельность | Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах, открытые занятия для родителей - демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.                                                                                                                               | Подготовка и участие в конкурсах и концертах                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Заключительное занятие     | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 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 второго года обучения.

| <b>Календарно-тематический план</b><br><b>Программа: «Спортивные бальные танцы для начинающих. Школа 298»</b><br><b>2 год обучения, группа № 98</b><br><b>Педагог: Михайлов Г.К.</b> |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                    |                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------|
| Месяц                                                                                                                                                                                | Число<br>пн | Раздел программы.                                                                                                                                                                                                                                                                    | Кол-<br>во<br>часо | Итого<br>часов в<br>месяц |
|                                                                                                                                                                                      |             | Тема. Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                     |                    |                           |
| сентябрь                                                                                                                                                                             |             | <b>Раздел «Вводное занятие»</b>                                                                                                                                                                                                                                                      |                    | <b>10</b>                 |
|                                                                                                                                                                                      | 1           | <b>Тема:</b> «Инструктаж по технике безопасности. Планирование деятельности на учебный год». <b>Содержание:</b> Приказ №289 от 21.12.2020, ИОТ – 065 – 2020, ИОТ-066 - 2020; планирование деятельности на учебный год, режим работы. <b>«История блокадного Ленинграда» киноурок</b> | <b>2</b>           |                           |
|                                                                                                                                                                                      |             | <b>Раздел «Танец «Медленный вальс»</b>                                                                                                                                                                                                                                               |                    |                           |
|                                                                                                                                                                                      | 8           | <b>Тема:</b> Изучение и отработка фигур «Медленного вальса». <b>Содержание:</b> Закрытые перемены, правый поворот, левый поворот (двигаясь по кругу, с соблюдением линии танца и диагоналей), виск, шассе.                                                                           | <b>2</b>           |                           |
|                                                                                                                                                                                      | 15          | <b>Тема:</b> Изучение и отработка фигур «Медленного вальса». <b>Содержание:</b> Закрытые перемены, правый поворот, левый поворот (двигаясь по кругу, с соблюдением линии танца и диагоналей), виск, шассе.                                                                           | <b>2</b>           |                           |
|                                                                                                                                                                                      | 22          | <b>Тема:</b> Изучение и отработка фигур «Медленного вальса». <b>Содержание:</b> Закрытые перемены, правый поворот, левый поворот (двигаясь по кругу, с соблюдением линии танца и диагоналей), виск, шассе.                                                                           | <b>2</b>           |                           |
| октябрь                                                                                                                                                                              | 29          | <b>Тема:</b> Изучение и отработка фигур «Медленного вальса». <b>Содержание:</b> Закрытые перемены, правый поворот, левый поворот (двигаясь по кругу, с соблюдением линии танца и диагоналей), виск, шассе.                                                                           | <b>2</b>           | <b>8</b>                  |
|                                                                                                                                                                                      |             | <b>Раздел «Репетиционная деятельность»</b>                                                                                                                                                                                                                                           |                    |                           |
|                                                                                                                                                                                      | 6           | <b>Тема:</b> Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. <b>Содержание:</b> Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам. <b>«День музыки» викторина</b>                                                                      | <b>2</b>           |                           |
|                                                                                                                                                                                      | 13          | <b>Тема:</b> Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. <b>Содержание:</b> Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.                                                                                                     | <b>2</b>           |                           |

|         |    |                                                                                                                                                                                               |   |    |
|---------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|
|         | 20 | <b>Тема:</b> Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах.<br><b>Содержание:</b> Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.           | 2 |    |
|         | 27 | <b>Тема:</b> Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. <b>Содержание:</b> Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.              | 2 |    |
|         |    | <b>Раздел «Танец «Ритмический фокстрот»</b>                                                                                                                                                   |   |    |
| ноябрь  | 3  | <b>Тема:</b> Изучение и отработка фигур танца «Ритмический фокстрот». <b>Содержание:</b> Четвертные повороты, лок-степ, правый пивот-поворот.<br><b>«День народного единства» викторина</b>   | 2 | 8  |
|         | 10 | <b>Тема:</b> Изучение и отработка фигур танца «Ритмический фокстрот». <b>Содержание:</b> Четвертные повороты, лок-степ, правый пивот-поворот.                                                 | 2 |    |
|         | 17 | <b>Тема:</b> Изучение и отработка фигур танца «Ритмический фокстрот». <b>Содержание:</b> Четвертные повороты, лок-степ, правый пивот-поворот.                                                 | 2 |    |
|         | 24 | <b>Тема:</b> Изучение и отработка фигур танца «Ритмический фокстрот». <b>Содержание:</b> Четвертные повороты, лок-степ, правый пивот-поворот.                                                 | 2 |    |
| декабрь | 1  | <b>Тема:</b> Изучение и отработка фигур танца «Ритмический фокстрот». <b>Содержание:</b> Четвертные повороты, лок-степ, правый пивот-поворот.                                                 | 2 | 10 |
|         | 8  | <b>Тема:</b> Изучение и отработка фигур танца «Ритмический фокстрот». <b>Содержание:</b> Четвертные повороты, лок-степ, правый пивот-поворот. <b>«День героев Отечества» онлайн-викторина</b> | 2 |    |
|         | 15 | <b>Тема:</b> Изучение и отработка фигур танца «Ритмический фокстрот». <b>Содержание:</b> Четвертные повороты, лок-степ, правый пивот-поворот.                                                 | 2 |    |
|         |    | <b>Раздел «Репетиционная деятельность»</b>                                                                                                                                                    |   |    |
|         | 22 | <b>Тема:</b> Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах.<br><b>Содержание:</b> Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.           | 2 |    |
|         | 29 | <b>Тема:</b> Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах.<br><b>Содержание:</b> Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.           | 2 |    |
| январь  |    | <b>Раздел танец «Самба»</b>                                                                                                                                                                   |   | 6  |
|         | 12 | <b>Тема:</b> Изучение и отработка фигур танца «Самба». <b>Содержание:</b> Основной ход на месте, виски вправо и влево, ход самбы в линию, бото-фого.                                          | 2 |    |
|         | 19 | <b>Тема:</b> Изучение и отработка фигур танца «Самба». <b>Содержание:</b> Основной ход на месте, виски вправо и влево, ход самбы в линию, бото-фого.                                          | 2 |    |

|         |    |                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |
|---------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
|         | 26 | <b>Тема:</b> Изучение и отработка фигур танца «Самба». <b>Содержание:</b> Основной ход на месте, виски вправо и влево, ход самбы в линию, бото-фого. <b>«День снятия блокады Ленинграда» киноурок</b>                                 | 2 |   |
| февраль | 2  | <b>Тема:</b> Изучение и отработка фигур танца «Самба». <b>Содержание:</b> Основной ход на месте, виски вправо и влево, ход самбы в линию, бото-фого.                                                                                  | 2 | 6 |
|         | 9  | <b>Тема:</b> Изучение и отработка фигур танца «Самба». <b>Содержание:</b> Основной ход на месте, виски вправо и влево, ход самбы в линию, бото-фого.                                                                                  | 2 |   |
|         | 16 | <b>Тема:</b> Изучение и отработка фигур танца «Самба». <b>Содержание:</b> Основной ход на месте, виски вправо и влево, ход самбы в линию, бото-фого.<br><b>«День защитника Отечества» онлайн-викторина</b>                            | 2 |   |
|         |    | <b>Раздел «Репетиционная деятельность»</b>                                                                                                                                                                                            |   |   |
| март    | 2  | <b>Тема:</b> Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. <b>Содержание:</b> Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам. <b>«Международный женский день» онлайн-викторина</b> | 2 | 8 |
|         | 16 | <b>Тема:</b> Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. <b>Содержание:</b> Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.                                                      | 2 |   |
|         | 23 | <b>Тема:</b> Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. <b>Содержание:</b> Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.                                                      | 2 |   |
|         |    | <b>Раздел «Танец «Джайв»</b>                                                                                                                                                                                                          |   |   |
|         | 30 | <b>Тема:</b> Изучение и отработка фигур танца «Джайв». <b>Содержание:</b> Основное движение, раскрытие, поворот под рукой, американский прерывистый поворот, перемена места                                                           | 2 |   |
| апрель  | 6  | <b>Тема:</b> Изучение и отработка фигур танца «Джайв». <b>Содержание:</b> Основное движение, раскрытие, поворот под рукой, американский прерывистый поворот, перемена места                                                           | 2 | 8 |
|         | 13 | <b>Тема:</b> Изучение и отработка фигур танца «Джайв». <b>Содержание:</b> Основное движение, раскрытие, поворот под рукой, американский прерывистый поворот, перемена места                                                           | 2 |   |
|         | 20 | <b>Тема:</b> Изучение и отработка фигур танца «Джайв». <b>Содержание:</b> Основное движение, раскрытие, поворот под рукой, американский прерывистый поворот, перемена места                                                           | 2 |   |
|         | 27 | <b>Тема:</b> Изучение и отработка фигур танца «Джайв». <b>Содержание:</b> Основное движение, раскрытие, поворот под рукой, американский прерывистый поворот, перемена места<br><b>«Международный день танца» киноурок</b>             | 2 |   |
|         |    | <b>Раздел танец «Ча-ча-ча»</b>                                                                                                                                                                                                        |   |   |
| май     | 4  | <b>Тема:</b> Изучение и отработка фигур танца «Ча-ча-ча». <b>Содержание:</b> Изучение фигуры тайм – степа и основного движения. <b>«День Победы» викторина</b>                                                                        | 2 | 8 |
|         | 11 | <b>Тема:</b> Изучение и отработка фигур танца «Ча-ча-ча». <b>Содержание:</b> Изучение фигуры тайм – степа и основного движения                                                                                                        | 2 |   |

|                                  |    |                                                                                                                                                                                  |   |           |
|----------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------|
|                                  | 18 | <b>Тема:</b> Изучение и отработка фигур танца «Ча-ча-ча».<br><b>Содержание:</b> Изучение фигуры тайм – степа и основного движения                                                | 2 |           |
|                                  | 25 | <b>Тема:</b> Изучение и отработка фигур танца «Ча-ча-ча».<br><b>Содержание:</b> Изучение фигуры тайм – степа и основного движения                                                | 2 |           |
|                                  |    | <b>Раздел «Репетиционная деятельность»</b>                                                                                                                                       |   |           |
| июнь                             | 1  | <b>Тема:</b> Изучение и отработка фигур танца «Ча-ча-ча».<br><b>Содержание:</b> Изучение фигуры тайм – степа и основного движения. «День защиты детей» киноурок                  | 2 | 10        |
|                                  | 8  | <b>Тема:</b> Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. <b>Содержание:</b> Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам. | 2 |           |
|                                  | 15 | <b>Тема:</b> Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. <b>Содержание:</b> Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам. | 2 |           |
|                                  | 22 | <b>Тема:</b> Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. <b>Содержание:</b> Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам. | 2 |           |
|                                  |    | <b>«Заключительное занятие»</b>                                                                                                                                                  |   |           |
|                                  | 29 | <b>Тема:</b> Подведение итогов за учебный год.<br><b>Содержание:</b> Повторение пройденного материала, планирование на будущий учебный год.                                      | 2 |           |
| <b>Итого часов по программе:</b> |    |                                                                                                                                                                                  |   | <b>82</b> |