

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

Дополнительная общеразвивающая программа

«Спортивные бальные танцы - стандарт»

Срок освоения: 3 года

Возраст обучающихся: 8 — 16 лет

Разработчики:

Михайлов Геннадий Константинович,
Михайлова Ксения Вадимовна,
педагоги дополнительного образования

Пояснительная записка

«Танцуйте и будьте счастливы!»

Станислав Попов

Программа «Спортивные бальные танцы - стандарт» предназначена для учащихся коллектива спортивного бального танца «STAR DANCE» и имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Программа направлена на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, создает предпосылки для многообразных проявлений творческой активности, способствует психическому благополучию.

Адресат программы: на обучение по программе принимаются дети в возрасте 8-16 лет, которые получили основы спортивного бального танца по программе «Спортивные бальные танцы для начинающих».

Актуальность программы.

Спортивный бальный танец – это вид танцевальной деятельности, который синтезирует в себе хореографическое искусство и спорт. Во время занятий бальными танцами учащиеся развивают опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, учатся выразительности движений, силе и ловкости.

Содержание программы дает возможность учащимся, получившим основы бального танца по программе «Спортивные бальные танцы для начинающих» перейти на программы углубленного изучения направления спортивный бальный танец. Программа представляет собой углубленное изучение танцев латиноамериканской программы, теоретические аспекты каждого танца будут полноценно раскрыты в данной программе, а практика поможет поднять свой уровень, а также подготовиться к соревнованиям на городском, всероссийском и международном уровнях.

Разделы программы позволяют увеличить физическую выносливость, улучшить координацию, а также получить такой запас умений и навыков, которые необходимы для успешных выступлений и конкурентоспособности в спорте. Данная программа включена в систему углубленного изучения специфики спортивных бальных танцев, что в свою очередь дает возможность рассматривать учащимся данное направление как будущую профессию.

Обучение, развитие и воспитание неразрывно связаны между собой и осуществляются на протяжении всего этапа обучения. Воспитательный процесс в рамках реализации программы органично вписан в воспитательное пространство ЦТиО.

В программу внесен профориентационный компонент, обозначенный в задачах, ожидаемых результатах и содержании. У Учащихся будут сформированы первичные представления о профессиях, связанных с хореографическим искусством, об известных людях-профессионалах в этой области, об учебных заведениях, где готовят специалистов – хореографов.

Данная программа направлена на решение ряда педагогических задач, связанных с общими процессами обучения, воспитания и развития. Она помогает учащимся развивать базовые, универсальные компетенции:

- 1. Навыки коммуникации:** коммуникабельность, умение выступать на публике, эмоциональный интеллект, гибкость и принятие критики.
- 2. Креативные компетенции:** латеральное мышление, насмотренность, изобретательское решение задач.
- 3. Личностные компетенции:** эмоциональный интеллект, эмпатия, критическое мышление, быстрая обучаемость, самоорганизация, управление временем.

4. **Лидерские компетенции:** умение принимать решение, ответственность, умение разрешать конфликты.

Программа разработана в соответствии с современными требованиями и нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Отличительная особенность данной программы от других программ спортивного бального танца — углубленная подготовка учащихся для отработки элементов и связок по латиноамериканской программе для участия в соревнованиях всероссийского и международного уровня.

Уровень освоения: углубленный.

Объём и срок реализации ДОП: программа рассчитана на 3 года обучения, 410 часов.

Год обучения	1	2	3
Кол-во часов в год	123	123	164
Итого за 3 года обучения	410		

Цель программы: отработка танцевальных элементов и постановка вариаций по латиноамериканской программе, а также разбор формата проведения практических занятий для дальнейшего профессионального обучения в этом виде спорта.

Задачи:

Обучающие:

- разучить элементы и танцы программы «Спортивные бальные танцы - стандарт»;
- научить практически применять теоретические навыки для накопления профессионального опыта в области спортивного бального танца.

Развивающие:

- развивать координацию, гибкость;
- развивать умение переходить от одного движения к другому, посредством музыкального сопровождения;
- развивать синхронность исполнения.

Воспитательные:

- побудить к стремлению выполнять упражнения в команде, как единое целое
- развить интерес у танцоров к выбору данного направления будущей профессией.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- учащиеся будут приобщены к постоянным занятиям спортом и научатся контролировать свое физическое состояние
- развитие личности в танцевальном спорте
- взаимодействие в коллективе
- взаимодействие в паре, решение конфликтных ситуаций в паре
- дети овладеют навыками культурно-этического поведения.

Метапредметные:

- изоляция корпуса, умение правильно дышать при нагрузке
- развитие причинно-следственных связей
- учащихся сформируется первичное представление о профессиях, связанных со спортивным бальным танцем, об известных людях-профессионалах в этой области, об учебных заведениях, где готовят специалистов – хореографов.

Предметные:

- у учащихся сформируется система углубленных знаний, умений, навыков по предмету спортивного бального танца;
- получают развитие музыкальность, артистизм, координация, гибкость, пластика, общая физическая выносливость;
- учащиеся будут профессионально подготовлены и смогут показать достойные результаты на соревнованиях.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации: образовательная деятельность в рамках программы осуществляется на государственном языке Российской Федерации – русском.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации:

На обучение по программе принимаются учащиеся, которые получили основы спортивного бального танца по программе «Спортивные бальные танцы для начинающих».

Условия набора:

Принимаются все желающие на основе заявления родителей. Обязательным условием для всех является медицинское заключение о допуске к занятиям.

Условия формирования групп: разновозрастные, допускается дополнительный набор учащихся на заявительной основе.

Количество обучающихся в группе: 1-й год – не менее 15 человек, 2-3 год – не менее 12 человек.

Формы организации занятий: групповая.

Формы проведения занятий: учебное занятие, репетиция, концерт, конкурс, занятие-беседа, занятие- экскурсия, творческий отчет.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная - работа педагога со всеми учащимися одновременно;
- групповая - организация работы в малых группах, в том числе, в парах для выполнения определенных задач (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- коллективная - организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (репетиция, постановочная работа, концерт, создание коллективного сводного номера);
- индивидуальная - организуется для работы с одаренными детьми, солистами, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Материально-техническое оснащение

Для успешного проведения занятий необходимо оснащение кабинета. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 15 человек, отвечающее технике безопасности и нормам СанПиН.

Общее освещение кабинета в период, когда невозможно естественное освещение лучше обеспечивать люминесцентными лампами, что очень важно при подборе цвета и красок. Стены кабинета должны быть окрашены в светлые тона.

Желательно наличие танцевального паркета, и зал не менее 60 квадратных метров.

Технические средства обучения:

- Персональный компьютер или ноутбук
- Динамики
- Музыкальный центр

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

I год обучения

№ п/ц	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	3	1	2	Практические задания
2	Танец «Медленный вальс»	21	6	15	Демонстрация танцевальных комбинаций
3	Танец «Венский вальс»	24	8	16	
4	Танец «Танго»	24	8	16	
6	Танец «Квикстеп»	24	8	16	
7	Репетиционная деятельность	24	4	20	Концерт, конкурс
8	Заключительное занятие	3	0	3	Практические задания
Итого часов:		123	35	88	

II год обучения

№ п/ц	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	3	1	2	Практические задания
2	Танец «Медленный вальс»	18	6	12	Демонстрация танцевальных комбинаций
3	Танец «Венский вальс»	18	6	12	
4	Танец «Танго»	18	6	12	
5	Танец «Фокстрот»	18	6	12	
6	Танец «Квикстеп»	18	6	12	
7	Репетиционная деятельность	27	4	23	Концерт, конкурс
8	Заключительное занятие	3	0	3	Практические задания
Итого часов:		123	35	88	

III год обучения

№ п/ц	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	4	1	3	Практические задания
2	Танец «Медленный вальс»	24	6	18	Демонстрация танцевальных комбинаций
3	Танец «Венский вальс»	24	6	18	
4	Танец «Танго»	24	6	18	
5	Танец «Фокстрот»	24	6	18	
6	Танец «Квикстеп»	24	6	18	
7	Репетиционная деятельность	36	6	30	Концерт, конкурс
8	Заключительное занятие	4	0	4	Практические задания
Итого часов:		164	37	127	

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

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Спортивные бальные танцы - стандарт»
на 2025/26 учебный год**

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	03.09.2025	24.06.2026	41	41	123	1 раз в неделю 3 часа по 45 минут
2 год	05.09.2025	26.06.2026	41	41	123	1 раз в неделю 3 часа по 45 минут
3 год	05.09.2025	26.06.2026	41	41	164	1 раз в неделю 4 часа по 45 минут

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 балльные танцы - стандарт»

**Год обучения - 1
№ группы – 103 ОСИ**

Разработчик:

Михайлова Ксения Вадимовна,
педагог дополнительного образования

Обучающие:

- формировать систему знаний, умений, навыков по предмету «спортивные бальные танцы-стандарт»;
- разучивать определенные наборы фигур европейской программы
- способствовать развитию физической выносливости организма.
- формировать представление о применении теоретических навыков на практических занятиях

Развивающие:

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

Воспитательные:

- способствовать формированию стремления работать в команде, как единое целое
- развить интерес к спортивному бальному танцу как будущей профессии

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
Танец «Медленный вальс»	Работа стопы, позиция в паре. Особенности рисунка танца. Объяснение основных принципов движения (снижение, подъемы – шаг с пятки и подъем на полупальцы). Свинговое действие, работа корпуса (вращение, наклон, растяжение) Изучение фигур (спин поворот, левый поворот, виск, шоссе, задержанный ход, правый поворот, променад, фолловей)	Отработка фигур Спин поворот, левый поворот, виск, шоссе, задержанный ход, правый поворот, променад, фолловей
Танец «Танго»	Характер исполнения танца. Технические особенности исполнения, работа стопы, положение корпуса, скорость и направления Изучение фигур (основной шаг вперед, основной шаг назад, звено, левый поворот)	Отработка фигур Основной шаг вперед, основной шаг назад, звено, левый поворот)
Танец «Венский вальс»	Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности. Основная задача: исполнение плавное с правильной постановкой стопы Изучение фигуры: правый поворот	Отработка фигур Правый поворот
Танец «Фокстрот»	Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности	Отработка фигур шаг перо, тройной шаг, левый

	Изучение фигур: шаг перо, тройной шаг, левый поворот, каблучный пул, обратный	поворот, каблучный пул, обратный
Танец «Квикстеп»	Изучение технических особенностей, работа стопы и коленей, движение корпуса Изучение фигур: четвертные повороты, спин-поворот, локстеп, правый поворот	Отработка фигур: четвертные повороты, спин-поворот, локстеп, правый поворот
Репетиционная деятельность	Правила поведения во время выступлений	Подготовка и участие в международных соревнованиях, конкурсах, концертах, открытые занятия для родителей - демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.
Заключительное занятие	-	Подведение итогов за учебный год, практические задания

Планируемые результаты

Личностные:

- формирование воли к победе и достижениям
- взаимодействие в коллективе
- взаимодействие в паре

Метапредметные:

- физическое развитие всех групп мышц
- развитие причинно-следственных связей

Предметные:

- названия и изучение основных фигур;
- переходить от одного движения к другому, запоминать изменение рисунка;
- исполнять все освоенные фигуры первого года обучения.

Календарно-тематический план Программа: «Спортивные балльные танцы - стандарт» 1 год обучения, группа № 103 Педагог: Михайлова К.В.				
Месяц	Число ПТ	Раздел программы	Кол-во часов	Итого часов в месяц
		Тема. Содержание		
Сентябрь		Раздел «Вводное занятие»		12
	3	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, практические задания. «История блокадного Ленинграда» киноурок	3	
		Раздел «Танец Медленный вальс»		
	10	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Медленный вальс». Содержание: Спин поворот, левый поворот, виск, шоссе, задержанный ход, правый поворот, променад, фолловей	3	
	17	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Медленный вальс».	3	

		Содержание: Спин поворот, левый поворот, виск, шоссе, задержанный ход, правый поворот, променад, фолловей		
	24	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Медленный вальс». Содержание: Спин поворот, левый поворот, виск, шоссе, задержанный ход, правый поворот, променад, фолловей	3	
Октябрь	1	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Медленный вальс». Содержание: Спин поворот, левый поворот, виск, шоссе, задержанный ход, правый поворот, променад, фолловей «День музыки» викторина	3	15
		Раздел «Танго»		
	8	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Танго». Содержание: Основной шаг вперед, основной шаг назад, звено, левый поворот.	3	
	15	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Танго». Содержание: Основной шаг вперед, основной шаг назад, звено, левый поворот.	3	
	22	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Танго». Содержание: Основной шаг вперед, основной шаг назад, звено, левый поворот.	3	
	29	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Танго». Содержание: Основной шаг вперед, основной шаг назад, звено, левый поворот.	3	
Ноябрь	5	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Танго». Содержание: Основной шаг вперед, основной шаг назад, звено, левый поворот. «День народного единства» викторина	3	12
	12	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Танго». Содержание: Основной шаг вперед, основной шаг назад, звено, левый поворот	3	
	19	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Танго». Содержание: Основной шаг вперед, основной шаг назад, звено, левый поворот	3	
		Раздел «Репетиционная деятельность»		
	26	Тема: Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. Содержание: Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.	3	
Декабрь	3	Тема: Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. Содержание: Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам. «День героев Отечества» викторина	3	12
		Раздел «Венский вальс»		
	10	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Венский вальс». Содержание: Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности. Изучение фигуры: правый поворот. Работа над правильной постановкой стопы, плавным исполнением	3	
	17	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Венский вальс». Содержание: Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности. Изучение фигуры: правый поворот. Работа над правильной постановкой стопы, плавным исполнением	3	
	24	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Венский вальс». Содержание: Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности. Изучение фигуры: правый поворот. Работа над правильной постановкой стопы, плавным исполнением	3	
Январь	14	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Венский вальс». Содержание: Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности. Изучение фигуры: правый поворот. Работа над правильной постановкой стопы, плавным исполнением	3	9

	21	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Венский вальс». Содержание: Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности. Изучение фигуры: правый поворот. Работа над правильной постановкой стопы, плавным исполнением.	3	
	28	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Венский вальс». Содержание: Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности. Изучение фигуры: правый поворот. Работа над правильной постановкой стопы, плавным исполнением. «День снятия блокады Ленинграда» киноурок	3	
Февраль		Раздел «Медленный фокстрот»		12
	4	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Венский вальс». Содержание: Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности. Изучение фигуры: правый поворот. Работа над правильной постановкой стопы, плавным исполнением	3	
	11	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Фокстрот». Содержание: Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности. Изучение фигур: шаг перо, тройной шаг, левый поворот, каблучный пул	3	
	18	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Фокстрот». Содержание: Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности. Изучение фигур: шаг перо, тройной шаг, левый поворот, каблучный пул «День защитника Отечества» викторина	3	
	25	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Фокстрот». Содержание: Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности. Изучение фигур: шаг перо, тройной шаг, левый поворот, каблучный пул.	3	
Март	4	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Фокстрот». Содержание: Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности. Изучение фигур: шаг перо, тройной шаг, левый поворот, каблучный пул «Международный женский день» викторина	3	12
	11	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Фокстрот». Содержание: Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности. Изучение фигур: шаг перо, тройной шаг, левый поворот, каблучный пул	3	
	18	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Фокстрот». Содержание: Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности. Изучение фигур: шаг перо, тройной шаг, левый поворот, каблучный пул	3	
		Раздел «Танец Квикстеп»		
	25	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Квикстеп». Содержание: Изучение технических особенностей, работа стопы и коленей, движение корпуса. Изучение фигур: четвертные повороты, спин-поворот, локстеп, правый поворот	3	
Апрель	1	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Квикстеп». Содержание: Изучение технических особенностей, работа стопы и коленей, движение корпуса. Изучение фигур: четвертные повороты, спин-поворот, локстеп, правый поворот	3	15

	8	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Квикстеп». Содержание: Изучение технических особенностей, работа стопы и коленей, движение корпуса. Изучение фигур: четвертные повороты, спин-поворот, локстеп, правый поворот	3	
	15	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Квикстеп». Содержание: Изучение технических особенностей, работа стопы и коленей, движение корпуса. Изучение фигур: четвертные повороты, спин-поворот, локстеп, правый поворот.	3	
	22	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Квикстеп». Содержание: Изучение технических особенностей, работа стопы и коленей, движение корпуса. Изучение фигур: четвертные повороты, спин-поворот, локстеп, правый поворот. «Международный день танца» киноурок	3	
	29	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Квикстеп». Содержание: Изучение технических особенностей, работа стопы и коленей, движение корпуса. Изучение фигур: четвертные повороты, спин-поворот, локстеп, правый поворот.	3	
Май		Раздел «Репетиционная деятельность»		12
	6	Тема: Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. Содержание: Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам. «День Победы» викторина	3	
	13	Тема: Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. Содержание: Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.	3	
	20	Тема: Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. Содержание: Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.	3	
	27	Тема: Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. Содержание: Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.	3	
Июнь	3	Тема: Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. Содержание: Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам. «День защиты детей» киноурок	3	12
	10	Тема: Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. Содержание: Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.	3	
	17	Тема: Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. Содержание: Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.	3	
		Раздел «Заключительное занятие»		
	24	Тема: Подведение итогов за учебный год. Содержание: Повторение пройденного материала, планирование на будущий учебный год.	3	
Итого часов по программе:				123

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 - стандарт»

**Год обучения - 2
№ группы – 97 ОСИ**

Разработчик:

Михайлов Геннадий Константинович,
педагог дополнительного образования

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать систему знаний, умений, навыков по предмету «спортивные бальные танцы-стандарт»;
- разучивать определенные наборы фигур европейской программы
- способствовать развитию физической выносливости организма.
- формировать представление о применении теоретических навыков на практических занятиях

Развивающие:

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

Воспитательные:

- способствовать формированию стремления работать в команде, как единое целое
- развить интерес к спортивному бальному танцу как будущей профессии

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
Танец «Медленный вальс»	Работа стопы, позиция в паре. Особенности рисунка танца. Объяснение основных принципов движения (снижение, подъемы – шаг с пятки и подъем на полупальцы). Свинговое действие, работа корпуса (вращение, наклон, растяжение) Изучение фигур (спин поворот, левый поворот, виск, шоссе, задержанный ход, правый поворот, променад, фолловей)	Отработка фигур Спин поворот, левый поворот, виск, шоссе, задержанный ход, правый поворот, променад, фолловей
Танец «Танго»	Характер исполнения танца. Технические особенности исполнения, работа стопы, положение корпуса, скорость и направления Изучение фигур (основной шаг вперед, основной шаг назад, звено, левый поворот)	Отработка фигур Основной шаг вперед, основной шаг назад, звено, левый поворот)
Танец «Венский вальс»	Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности. Основная задача: исполнение плавное с правильной постановкой стопы Изучение фигуры: правый поворот	Отработка фигур Правый поворот
Танец «Фокстрот»	Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности	Отработка фигур шаг перо, тройной шаг, левый

	Изучение фигур: шаг перо, тройной шаг, левый поворот, каблучный пул , обратный	поворот, каблучный пул , обратный
Танец «Квикстеп»	Изучение технических особенностей, работа стопы и коленей, движение корпуса Изучение фигур: четвертные повороты, спин-поворот, локстеп, правый поворот	Отработка фигур: четвертные повороты, спин-поворот, локстеп, правый поворот
Репетиционная деятельность	Правила поведения во время выступлений	Подготовка и участие в международных соревнованиях, конкурсах, концертах, открытые занятия для родителей - демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.
Заключительное занятие	-	Подведение итогов за учебный год, практические задания

Планируемые результаты

Личностные:

- формирование воли к победе и достижениям
- взаимодействие в коллективе
- взаимодействие в паре

Метапредметные:

- физическое развитие всех групп мышц
- развитие причинно-следственных связей

Предметные:

- названия и изучение основных фигур;
- переходить от одного движения к другому, запоминать изменение рисунка;
- исполнять все освоенные фигуры первого года обучения.

Календарно-тематический план Программа: «Спортивные бальные танцы - стандарт» 2 год обучения, группа № 97 Педагог: Михайлов Г.К.				
Месяц	Число	Раздел программы	Кол-во часов	Итого часов в месяц
	ПТ	Тема. Содержание		
Сентябрь		Раздел «Вводное занятие»		12
	5	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, практические задания. «История блокадного Ленинграда» киноурок	3	
		Раздел «Танец Медленный вальс»		
	12	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Медленный вальс». Содержание: Спин поворот, левый поворот, виск, шоссе, задержанный ход, правый поворот, променад, фолловей	3	
	19	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Медленный вальс». Содержание: Спин поворот, левый поворот, виск, шоссе, задержанный ход, правый поворот, променад, фолловей	3	
	26	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Медленный вальс». Содержание: Спин поворот, левый поворот, виск, шоссе, задержанный ход, правый поворот, променад, фолловей	3	
Октябрь	3	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Медленный вальс». Содержание: Спин поворот, левый поворот, виск, шоссе, задержанный ход, правый поворот, променад, фолловей «День музыки» викторина	3	15
		Раздел «Танго»		
	10	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Танго». Содержание: Основной шаг вперед, основной шаг назад, звено, левый поворот.	3	
	17	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Танго». Содержание: Основной шаг вперед, основной шаг назад, звено, левый поворот.	3	
	24	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Танго». Содержание: Основной шаг вперед, основной шаг назад, звено, левый поворот.	3	
	31	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Танго». Содержание: Основной шаг вперед, основной шаг назад, звено, левый поворот.	3	
Ноябрь	7	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Танго». Содержание: Основной шаг вперед, основной шаг назад, звено, левый поворот. «День народного единства» викторина	3	12
	14	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Танго». Содержание: Основной шаг вперед, основной шаг назад, звено, левый поворот	3	
	21	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Танго». Содержание: Основной шаг вперед, основной шаг назад, звено, левый поворот	3	
		Раздел «Репетиционная деятельность»		
	28	Тема: Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. Содержание: Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.	3	

Декабрь	5	Тема: Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. Содержание: Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам. «День героев Отечества» онлайн-викторина	3	12
		Раздел «Венский вальс»		
	12	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Венский вальс». Содержание: Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности. Изучение фигуры: правый поворот. Работа над правильной постановкой стопы, плавным исполнением	3	
	19	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Венский вальс». Содержание: Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности. Изучение фигуры: правый поворот. Работа над правильной постановкой стопы, плавным исполнением	3	
	26	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Венский вальс». Содержание: Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности. Изучение фигуры: правый поворот. Работа над правильной постановкой стопы, плавным исполнением	3	
Январь	9	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Венский вальс». Содержание: Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности. Изучение фигуры: правый поворот. Работа над правильной постановкой стопы, плавным исполнением	3	12
	16	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Венский вальс». Содержание: Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности. Изучение фигуры: правый поворот. Работа над правильной постановкой стопы, плавным исполнением.	3	
	23	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Венский вальс». Содержание: Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности. Изучение фигуры: правый поворот. Работа над правильной постановкой стопы, плавным исполнением. «День снятия блокады Ленинграда» киноурок	3	
	30	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Венский вальс». Содержание: Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности. Изучение фигуры: правый поворот. Работа над правильной постановкой стопы, плавным исполнением	3	
Февраль		Раздел «Медленный фокстрот»		12
	6	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Венский вальс». Содержание: Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности. Изучение фигуры: правый поворот. Работа над правильной постановкой стопы, плавным исполнением	3	
	13	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Фокстрот». Содержание: Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности. Изучение фигур: шаг перо, тройной шаг, левый поворот, каблучный пул	3	
	20	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Фокстрот». Содержание: Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности. Изучение фигур: шаг перо, тройной шаг, левый поворот, каблучный пул «День защитника Отечества» онлайн-викторина	3	
	27	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Фокстрот». Содержание: Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности. Изучение фигур: шаг перо, тройной шаг, левый поворот, каблучный пул.	3	

Март	6	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Фокстрот». Содержание: Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности. Изучение фигур: шаг перо, тройной шаг, левый поворот, каблучный пул «Международный женский день» онлайн-викторина	3	12
	13	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Фокстрот». Содержание: Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности. Изучение фигур: шаг перо, тройной шаг, левый поворот, каблучный пул	3	
	20	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Фокстрот». Содержание: Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности. Изучение фигур: шаг перо, тройной шаг, левый поворот, каблучный пул	3	
		Раздел «Танец Квикстеп»		
	27	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Квикстеп». Содержание: Изучение технических особенностей, работа стопы и коленей, движение корпуса. Изучение фигур: четвертные повороты, спин-поворот, локстеп, правый поворот	3	
Апрель	3	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Квикстеп». Содержание: Изучение технических особенностей, работа стопы и коленей, движение корпуса. Изучение фигур: четвертные повороты, спин-поворот, локстеп, правый поворот	3	12
	10	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Квикстеп». Содержание: Изучение технических особенностей, работа стопы и коленей, движение корпуса. Изучение фигур: четвертные повороты, спин-поворот, локстеп, правый поворот	3	
	17	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Квикстеп». Содержание: Изучение технических особенностей, работа стопы и коленей, движение корпуса. Изучение фигур: четвертные повороты, спин-поворот, локстеп, правый поворот.	3	
	24	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Квикстеп». Содержание: Изучение технических особенностей, работа стопы и коленей, движение корпуса. Изучение фигур: четвертные повороты, спин-поворот, локстеп, правый поворот. «Международный день танца» киноурок	3	
Май		Раздел «Репетиционная деятельность»		12
	8	Тема: Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. Содержание: Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам. «День Победы» викторина	3	
	15	Тема: Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. Содержание: Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.	3	
	22	Тема: Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. Содержание: Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.	3	
	29	Тема: Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. Содержание: Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.	3	

Июнь	5	Тема: Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. Содержание: Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам. «День защиты детей» киноурок	3	12
	13	Тема: Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. Содержание: Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.	3	
	19	Тема: Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. Содержание: Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.	3	
		Раздел «Заключительное занятие»		
	26	Тема: Подведение итогов за учебный год. Содержание: Повторение пройденного материала, планирование на будущий учебный год.	3	
Итого часов по программе:				123

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 - стандарт»

**Год обучения - 3
№ группы – 99 ОСИ**

Разработчик:

Михайлов Геннадий Константинович,
педагог дополнительного образования

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать систему знаний, умений, навыков по предмету;
- разучивать определенные наборы фигур, характерных для определенных общих номеров
- способствовать развитию физической выносливости организма.
- формировать представление о применении теоретических навыков на практических занятиях

Развивающие:

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

Воспитательные:

- способствовать формированию стремления работать в команде, как единое целое
- развить интерес к спортивному бальному танцу как будущей профессии

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
Танец «Медленный вальс»	Работа стопы, позиция в паре. Особенности рисунка танца. Объяснение основных принципов движения (снижение, подъемы – шаг с пятки и подъем на полупальцы). Свинговое действие, работа корпуса (вращение, наклон, растяжение) Изучение фигур (променад, фоллоуей слип пивот, ланч, раннинг спин, тенинглок, двойной обратный)	Отработка фигур променад, фоллоуей слип пивот, ланч, раннинг спин, тенинглок, двойной обратный
Танец «Танго»	Характер исполнения танца. Технические особенности исполнения, работа стопы, положение корпуса, скорость и направления Изучение фигур (файв степ, променад, синкопированный фоллоуей, венский кросс)	Отработка фигур файв степ, променад, синкопированный фоллоуей, венский кросс
Танец «Венский вальс»	Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности. Основная задача: исполнение плавное с правильной постановкой стопы Изучение фигуры: левый поворот, правый поворот	Отработка фигур Левый поворот, правый поворот
Танец «Фокстрот»	Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности	Отработка фигур баунсфоллоуей, обратная

	Изучение фигур: баунсфоллоуей, обратная волна, ланч, ченж оф дирекшн, плетение	волна, ланч, ченж оф дирекшн, плетение
Танец «Квикстеп»	Изучение технических особенностей, работа стопы и коленей, движение корпуса Изучение фигур: степ хоп, польки, пепер хоп, прыжки, райнингспин, типси	Отработка фигур: степ хоп, польки, пепер хоп, прыжки, райнингспин, типси
Репетиционная деятельность	Правила поведения во время выступлений	Подготовка и участие в международных соревнованиях, конкурсах, концертах, открытые занятия для родителей - демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.
Заключительное занятие	-	Подведение итогов за учебный год, практические задания

Планируемые результаты

Личностные:

- формирование воли к победе и достижениям
- взаимодействие в коллективе
- взаимодействие в паре

Метапредметные:

- физическое развитие всех групп мышц
- развитие причинно-следственных связей

Предметные:

- названия и изучение основных фигур;
- переходить от одного движения к другому, запоминать изменение рисунка;
- исполнять все освоенные фигуры первого года обучения.

Календарно-тематический план Программа: «Спортивные бальные танцы - стандарт» 3 год обучения, группа № 99 Педагог: Михайлов Г.К.				
Месяц	Число	Раздел программы	Кол-во часов	Итого часов в месяц
	ПТ	Тема. Содержание		
Сентябрь		Раздел «Вводное занятие»		16
	5	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, практические задания. «История блокадного Ленинграда» киноурок	4	
		Раздел «Танец Медленный вальс»		
	12	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Медленный вальс». Содержание: Спин поворот, левый поворот, виск, шоссе, задержанный ход, правый поворот, променад, фоллоуей	4	

	19	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Медленный вальс». Содержание: Спин поворот, левый поворот, виск, шоссе, задержанный ход, правый поворот, променад, фолловей	4	
	26	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Медленный вальс». Содержание: Спин поворот, левый поворот, виск, шоссе, задержанный ход, правый поворот, променад, фолловей	4	
Октябрь	3	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Медленный вальс». Содержание: Спин поворот, левый поворот, виск, шоссе, задержанный ход, правый поворот, променад, фолловей «День музыки» викторина	4	20
		Раздел «Танго»		
	10	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Танго». Содержание: Основной шаг вперед, основной шаг назад, звено, левый поворот.	4	
	17	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Танго». Содержание: Основной шаг вперед, основной шаг назад, звено, левый поворот.	4	
	24	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Танго». Содержание: Основной шаг вперед, основной шаг назад, звено, левый поворот.	4	
	31	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Танго». Содержание: Основной шаг вперед, основной шаг назад, звено, левый поворот.	4	
Ноябрь	7	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Танго». Содержание: Основной шаг вперед, основной шаг назад, звено, левый поворот. «День народного единства» викторина	4	16
	14	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Танго». Содержание: Основной шаг вперед, основной шаг назад, звено, левый поворот	4	
	21	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Танго». Содержание: Основной шаг вперед, основной шаг назад, звено, левый поворот	4	
		Раздел «Репетиционная деятельность»		
	28	Тема: Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. Содержание: Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.	4	
Декабрь	5	Тема: Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. Содержание: Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам. «День героев Отечества» онлайн-викторина	4	16
		Раздел «Венский вальс»		
	12	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Венский вальс». Содержание: Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности. Изучение фигуры: правый поворот. Работа над правильной постановкой стопы, плавным исполнением	4	
	19	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Венский вальс». Содержание: Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности. Изучение фигуры: правый поворот. Работа над правильной постановкой стопы, плавным исполнением	4	
	26	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Венский вальс». Содержание: Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности. Изучение фигуры: правый поворот. Работа над правильной постановкой стопы, плавным исполнением	4	
Январь	9	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Венский вальс». Содержание: Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности. Изучение фигуры: правый поворот. Работа над	4	16

		правильной постановкой стопы, плавным исполнением		
	16	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Венский вальс». Содержание: Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности. Изучение фигуры: правый поворот. Работа над правильной постановкой стопы, плавным исполнением.	4	
	23	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Венский вальс». Содержание: Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности. Изучение фигуры: правый поворот. Работа над правильной постановкой стопы, плавным исполнением. «День снятия блокады Ленинграда» киноурок	4	
	30	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Венский вальс». Содержание: Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности. Изучение фигуры: правый поворот. Работа над правильной постановкой стопы, плавным исполнением	4	
Февраль		Раздел «Медленный фокстрот»		16
	6	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Венский вальс». Содержание: Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности. Изучение фигуры: правый поворот. Работа над правильной постановкой стопы, плавным исполнением	4	
	13	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Фокстрот». Содержание: Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности. Изучение фигур: шаг перо, тройной шаг, левый поворот, каблучный пул	4	
	20	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Фокстрот». Содержание: Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности. Изучение фигур: шаг перо, тройной шаг, левый поворот, каблучный пул «День защитника Отечества» онлайн-викторина	4	
	27	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Фокстрот». Содержание: Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности. Изучение фигур: шаг перо, тройной шаг, левый поворот, каблучный пул.	4	
Март	6	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Фокстрот». Содержание: Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности. Изучение фигур: шаг перо, тройной шаг, левый поворот, каблучный пул «Международный женский день» онлайн-викторина	4	16
	13	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Фокстрот». Содержание: Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности. Изучение фигур: шаг перо, тройной шаг, левый поворот, каблучный пул	4	
	20	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Фокстрот». Содержание: Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности. Изучение фигур: шаг перо, тройной шаг, левый поворот, каблучный пул	4	
		Раздел «Танец Квикстеп»		
	27	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Квикстеп». Содержание: Изучение технических особенностей, работа стопы и коленей, движение корпуса. Изучение фигур: четвертные повороты, спин-поворот, локстеп, правый поворот	4	

Апрель	3	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Квикстеп». Содержание: Изучение технических особенностей, работа стопы и коленей, движение корпуса. Изучение фигур: четвертные повороты, спин-поворот, локстеп, правый поворот	4	16
	10	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Квикстеп». Содержание: Изучение технических особенностей, работа стопы и коленей, движение корпуса. Изучение фигур: четвертные повороты, спин-поворот, локстеп, правый поворот	4	
	17	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Квикстеп». Содержание: Изучение технических особенностей, работа стопы и коленей, движение корпуса. Изучение фигур: четвертные повороты, спин-поворот, локстеп, правый поворот.	4	
	24	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Квикстеп». Содержание: Изучение технических особенностей, работа стопы и коленей, движение корпуса. Изучение фигур: четвертные повороты, спин-поворот, локстеп, правый поворот. «Международный день танца» киноурок	4	
Май		Раздел «Репетиционная деятельность»		16
	8	Тема: Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. Содержание: Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам. «День Победы» викторина	4	
	15	Тема: Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. Содержание: Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.	4	
	22	Тема: Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. Содержание: Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.	4	
	29	Тема: Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. Содержание: Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.	4	
Июнь	5	Тема: Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. Содержание: Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам. «День защиты детей» киноурок	4	16
	13	Тема: Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. Содержание: Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.	4	
	19	Тема: Подготовка и участие в городских соревнованиях, конкурсах, концертах. Содержание: Демонстрация полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.	4	
		Раздел «Заключительное занятие»		
	26	Тема: Подведение итогов за учебный год. Содержание: Повторение пройденного материала, планирование на будущий учебный год.	4	
Итого часов по программе:				164

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе «сводные репетиции» проводятся входной, текущий и итоговый контроль

Входной – проводится на вводном занятии каждого года обучения, направлен на изучение интересов ребенка, его готовности к занятием спортивной направленности

Карта входного контроля:

№	Ф.И.	Критерии			
		Умение взаимодействовать	Сформированность мотивации	Физическая выносливость	Знания о направлениях танца

Текущий – проводится в течение года в форме оценки выполнения изученных движений по прохождению разделов программы

Карта текущего контроля:

№	Ф.И.	Критерии			
		Степень изучения элемента танца	Теоретические Основы	Применение теоретических основ на практике	Координация при исполнении

Промежуточная аттестация - проводится в конце полугодия

Итоговый контроль – проводится в конце обучения по программе в форме участия концертах и соревнованиях

Диагностика результативности:

Для определения уровня овладения знаниями, умениями и навыками разработаны критерии по каждой теме

1 год обучения:

Раздел «Танец Медленный вальс»

Уровень овладения знаниями, умениями и навыками определяется по следующим критериям оценки:

- правильность исполнения
- выразительность
- музыкальность

- координация

На основании данных критериев выделяется три уровня освоения знаний, умений и навыков:

«низкий»: путается в последовательности упражнений, не попадает в музыку, движения не скоординированы, выразительное исполнение отсутствует

«средний»: последовательно выполняет все упражнения, музыкальность исполнения частично присутствует, выразительность исполнения отсутствует, координация в упражнениях не всегда присутствует.

«высокий»: последовательно выполняет все упражнения, движения скоординированы, выразительно и музыкально исполнены

Раздел «Танец Венский Вальс»

Уровень овладения знаниями, умениями и навыками определяется по следующим критериям оценки:

- правильность исполнения
- музыкальность
- координация

На основании данных критериев выделяется три уровня освоения знаний, умений и навыков:

«низкий»: путается в последовательности упражнений, не попадает в музыку, движения не скоординированы,

«средний»: последовательно выполняет все упражнения, музыкальность исполнения частично присутствует, координация в упражнениях не всегда присутствует.

«высокий»: последовательно выполняет все упражнения, движения скоординированы

Раздел «Танец Танго»

Уровень овладения знаниями, умениями и навыками определяется по следующим критериям оценки:

- синхронность
- артистичность
- способность запоминать порядок движений
- чувство ритма
- координация

На основании данных критериев выделяется три уровня освоения знаний, умений и навыков:

«низкий»: путается в последовательности движений, не попадает в ритм, движения не скоординированы, выразительное исполнение отсутствует, синхронное исполнение в паре отсутствует

«средний»: последовательно выполняют движения, ритмический рисунок выполняется, движения скоординированы, но не на всей связке, выразительное исполнение отсутствует, синхронное исполнение в паре отсутствует

«высокий»: последовательно выполняют движения, ритмический рисунок выполняется, движения скоординированы, артистично и синхронно исполнены все элементы в паре

Раздел «Квикстеп»

Уровень овладения знаниями, умениями и навыками определяется по следующим критериям оценки:

- синхронность
- артистичность
- способность запоминать порядок движений
- чувство ритма

- координация

На основании данных критериев выделяется три уровня освоения знаний, умений и навыков:

«низкий»: путается в последовательности движений, не попадает в ритм, движения не скоординированы, выразительное исполнение отсутствует, синхронное исполнение в паре отсутствует

«средний»: последовательно выполняют движения, ритмический рисунок выполняется, движения скоординированы, но не на всей связке, выразительное исполнение отсутствует, синхронное исполнение в паре отсутствует

«высокий»: последовательно выполняют движения, ритмический рисунок выполняется, движения скоординированы, артистично и синхронно исполнены все элементы в паре

2 год обучения:

Раздел «Танец Медленный вальс»

Уровень овладения знаниями, умениями и навыками определяется по следующим критериям оценки:

- правильность исполнения
- выразительность
- музыкальность
- координация

На основании данных критериев выделяется три уровня освоения знаний, умений и навыков:

«низкий»: путается в последовательности упражнений, не попадает в музыку, движения не скоординированы, выразительное исполнение отсутствует

«средний»: последовательно выполняет все упражнения, музыкальность исполнения частично присутствует, выразительность исполнения отсутствует, координация в упражнениях не всегда присутствует.

«высокий»: последовательно выполняет все упражнения, движения скоординированы, выразительно и музыкально исполнены

Раздел «Танец Венский Вальс»

Уровень овладения знаниями, умениями и навыками определяется по следующим критериям оценки:

- правильность исполнения
- музыкальность
- координация

На основании данных критериев выделяется три уровня освоения знаний, умений и навыков:

«низкий»: путается в последовательности упражнений, не попадает в музыку, движения не скоординированы,

«средний»: последовательно выполняет все упражнения, музыкальность исполнения частично присутствует, координация в упражнениях не всегда присутствует.

«высокий»: последовательно выполняет все упражнения, движения скоординированы

Раздел «Танец Танго»

Уровень овладения знаниями, умениями и навыками определяется по следующим критериям оценки:

- синхронность
- артистичность
- способность запоминать порядок движений

- чувство ритма
- координация

На основании данных критериев выделяется три уровня освоения знаний, умений и навыков:

«низкий»: путается в последовательности движений, не попадает в ритм, движения не скоординированы, выразительное исполнение отсутствует, синхронное исполнение в паре отсутствует

«средний»: последовательно выполняют движения, ритмический рисунок выполняется, движения скоординированы, но не на всей связке, выразительное исполнение отсутствует, синхронное исполнение в паре отсутствует

«высокий»: последовательно выполняют движения, ритмический рисунок выполняется, движения скоординированы, артистично и синхронно исполнены все элементы в паре

Раздел «Квикстеп»

Уровень овладения знаниями, умениями и навыками определяется по следующим критериям оценки:

- синхронность
- артистичность
- способность запоминать порядок движений
- чувство ритма
- координация

На основании данных критериев выделяется три уровня освоения знаний, умений и навыков:

«низкий»: путается в последовательности движений, не попадает в ритм, движения не скоординированы, выразительное исполнение отсутствует, синхронное исполнение в паре отсутствует

«средний»: последовательно выполняют движения, ритмический рисунок выполняется, движения скоординированы, но не на всей связке, выразительное исполнение отсутствует, синхронное исполнение в паре отсутствует

«высокий»: последовательно выполняют движения, ритмический рисунок выполняется, движения скоординированы, артистично и синхронно исполнены все элементы в паре

Раздел «Танец Фокстрот»

Уровень овладения знаниями, умениями и навыками определяется по следующим критериям оценки:

- синхронность
- артистичность
- способность запоминать порядок движений
- чувство ритма
- координация

На основании данных критериев выделяется три уровня освоения знаний, умений и навыков:

«низкий»: путается в последовательности движений, не попадает в ритм, движения не скоординированы, выразительное исполнение отсутствует, синхронное исполнение в паре отсутствует

«средний»: последовательно выполняют движения, ритмический рисунок выполняется, движения скоординированы, но не на всей связке, выразительное исполнение отсутствует, синхронное исполнение в паре отсутствует

«высокий»: последовательно выполняют движения, ритмический рисунок выполняется, движения скоординированы, артистично и синхронно исполнены все элементы в паре

3 год обучения:

Раздел «Танец Медленный вальс»

Уровень овладения знаниями, умениями и навыками определяется по следующим критериям оценки:

- правильность исполнения
- выразительность
- музыкальность
- координация

На основании данных критериев выделяется три уровня освоения знаний, умений и навыков:

«низкий»: путается в последовательности упражнений, не попадает в музыку, движения не скоординированы, выразительное исполнение отсутствует

«средний»: последовательно выполняет все упражнения, музыкальность исполнения частично присутствует, выразительность исполнения отсутствует, координация в упражнениях не всегда присутствует.

«высокий»: последовательно выполняет все упражнения, движения скоординированы, выразительно и музыкально исполнены

Раздел «Танец Венский Вальс»

Уровень овладения знаниями, умениями и навыками определяется по следующим критериям оценки:

- правильность исполнения
- музыкальность
- координация

На основании данных критериев выделяется три уровня освоения знаний, умений и навыков:

«низкий»: путается в последовательности упражнений, не попадает в музыку, движения не скоординированы,

«средний»: последовательно выполняет все упражнения, музыкальность исполнения частично присутствует, координация в упражнениях не всегда присутствует.

«высокий»: последовательно выполняет все упражнения, движения скоординированы

Раздел «Танец Танго»

Уровень овладения знаниями, умениями и навыками определяется по следующим критериям оценки:

- синхронность
- артистичность
- способность запоминать порядок движений
- чувство ритма
- координация

На основании данных критериев выделяется три уровня освоения знаний, умений и навыков:

«низкий»: путается в последовательности движений, не попадает в ритм, движения не скоординированы, выразительное исполнение отсутствует, синхронное исполнение в паре отсутствует

«средний»: последовательно выполняют движения, ритмический рисунок выполняется, движения скоординированы, но не на всей связке, выразительное исполнение отсутствует, синхронное исполнение в паре отсутствует

«высокий»: последовательно выполняют движения, ритмический рисунок выполняется, движения скоординированы, артистично и синхронно исполнены все элементы в паре

Раздел «Квикстеп»

Уровень овладения знаниями, умениями и навыками определяется по следующим критериям оценки:

- синхронность
- артистичность
- способность запоминать порядок движений
- чувство ритма
- координация

На основании данных критериев выделяется три уровня освоения знаний, умений и навыков:

«низкий»: путается в последовательности движений, не попадает в ритм, движения не скоординированы, выразительное исполнение отсутствует, синхронное исполнение в паре отсутствует

«средний»: последовательно выполняют движения, ритмический рисунок выполняется, движения скоординированы, но не на всей связке, выразительное исполнение отсутствует, синхронное исполнение в паре отсутствует

«высокий»: последовательно выполняют движения, ритмический рисунок выполняется, движения скоординированы, артистично и синхронно исполнены все элементы в паре

Раздел «Танец Фокстрот»

Уровень овладения знаниями, умениями и навыками определяется по следующим критериям оценки:

- синхронность
- артистичность
- способность запоминать порядок движений
- чувство ритма
- координация

На основании данных критериев выделяется три уровня освоения знаний, умений и навыков:

«низкий»: путается в последовательности движений, не попадает в ритм, движения не скоординированы, выразительное исполнение отсутствует, синхронное исполнение в паре отсутствует

«средний»: последовательно выполняют движения, ритмический рисунок выполняется, движения скоординированы, но не на всей связке, выразительное исполнение отсутствует, синхронное исполнение в паре отсутствует

«высокий»: последовательно выполняют движения, ритмический рисунок выполняется, движения скоординированы, артистично и синхронно исполнены все элементы в паре

Методические пособия и материалы

- Положения конкурсов, соревнований балльных танцев
- Иллюстративные материалы (набор фотографий конкурсных выступлений и соревнований)
- Видеозаписи конкурсных выступлений

Методы проведения занятий:

- словесные (объяснение педагогом техники выполнения элементов);
- наглядные (показ);
- практические (отработка упражнений и элементов);

Электронные образовательные ресурсы

Подборка лицензионных DVD дисков:

- 1) DVD. III Сборы. Станислав Бекмаматов. St. "Координация"
- 2) DVD. III Сборы. Дмитрий Жарков. St. "Свинг верхний и нижний"
- 3) DVD. III Сборы. Евгений Казмирчук. St. "Работа спины в Медленном Фокстроте"
- 4) DVD. III Сборы. Сергей Коновальцев. St. "Действия в корпусе"
- 5) DVD. III Сборы. Артур Лобов. St. "Магия баланса"
- 6) -DVD. III Сборы. Ирина Марова. St. "Приоритеты в стандарте"
- 7) DVD. XI Национальный Конгресс тренеров и судей ФТСР 2011. Методические рекомендации
- 8) DVD. XI Национальный Конгресс тренеров и судей ФТСР 2011. Стандарт
- 9) DVD. Чемпионат России 2011. Взрослые La. Profidance Cup. Дети, Юниоры, IDSF St
- 10) DVD. Популярные английские вариации. Выпуск 10. St. LS 59-61

Подборка музыкальных произведений – аудиозаписи

- 1) The Ultimate Ballroom Album 14 - L'Italiano 2CD
- 2) CD. "Masters Of Modern 15". 2015. St
- 3) CD. "Masters Of Modern 14". 2015. St
- 4) WR2CD 5058. "The Ultimate... Ballroom Album 13" 2015. StWR2CD 5058. "The Ultimate... BallroomAlbum 13" 2015. St
- 5) WR2CD 5055. "The Ultimate... Ballroom Album 12" 2014. St
- 6) WR2CD 5049. "The Ultimate... Ballroom Album 10" 2015. St
- 7) CD. "Bring 7 Smiles to Your Feet". 2015. St + La
- 8) CD. "Movies&Musicals". 2015. St + La
- 9) CD. "Bring 6 Smiles to Your Feet". 2015. St + La
- 10) WR2CD 5043. "The Big Bands Lounge 3" 2015. St + La
- 11) CD. "Детские танцы". Приложение к книге "Методические рекомендации". Отечественные балльные танцы

Литература

- 1.Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. - Ж - М., Искусство, - 1964.
- 2.Васильева-Рождественская М.В. Историко-бытовой танец. - М., Искусство, - 1963.
- 3.Воронина И. Историко-бытовой танец. - М., Искусство, - 1980.
- 4.Ивановский Н.П. Балльный танец XVI-XIX веков. - Л.-М., Искусство, - 1948.
- 5.Кох Н.О. Основы сценического движения. - Л., Искусство, - 1970.
- 6.Мерцалова М.Н. История костюма. -М., Искусство, - 1972.
- 7.Уостровацкая В., Писарев А. Школа классического танца. - Л.О., Искусство, - 1968.
8. Федерация танцевального спорта России: сб.нормат. док.- М., - 2001.

Список литературы, рекомендованный детям и родителям в помощь освоения программы:

1. Громов Ю. От Школы на Руси к Школе на Фучика: История. Теория сценического танца. - СПб., СПбГУП, - 2001.
2. Киреева История костюма. - М., Просвещение, - 1976.
3. .Кох И.Э. Основы сценического движения. - Л., Искусство, - 1970.
4. Основы латино-американских танцев.-Томск, - 1997.

Электронные образовательные ресурсы

Интернет-ресурсы

	Название ресурса	Адрес сайта
1	Портал для танцоров	https://tancor.info/o-tancah/balnye-tancy-programmy-klassifikacii-tancorov/
2	Федерация танцевального спорта Санкт-Петербурга	http://www.ftsspb.ru/
3	Электронный журнал «Танц-мастер»	https://r-dance.club/
4	Описание и виды танцевальных программ	https://nn.danceschools.ru/balnye-tancy-vidy.htm
5	Видеоуроки тнцев, обучающие материалы	http://dancedb.ru/
6	Портал "Танцевальный спорт"	http://www.dancesport.ru/
7	Новости танцевального спорта России	https://www.ballroom.ru/
8	Российский танцевальный союз, Москва	https://www.rdu.ru/

Организация воспитательной работы в детском объединении

Уровень	Задача уровня	Виды, формы и содержание деятельности	Мероприятия по реализации уровня
Инвариантная часть			
Учебное занятие	использовать в воспитании подрастающего поколения потенциал ДООП как насыщенной творческой среды, обеспечивающей самореализацию и развитие каждого учащегося	Формы - беседа, рассказ, самостоятельная работа, творческая работа, конкурс, творческие проекты Виды - проблемно-ценностное общение; художественное творчество Содержание деятельности: Участие детей в творческих проектах; Подготовка творческих работ; Участие детей в конкурсах, фестивалях, концертах	Согласно учебно-тематическому плану в рамках реализации ОП
Детское объединение	Содействовать развитию и активной деятельности детского хореографического коллектива; использовать занятие как источник поддержки и развития интереса к хореографическому творчеству	Коллективные творческие дела (мастер-классы, посещение балетных спектаклей, концертов, конкурсов)	Согласно плану воспитательной работы
Работа родителями	Стимулировать интерес родителей к воспитательному процессу ЦТиО и включение их в совместную детско-взрослую творческую деятельность	Консультации Родительские собрания Совместные творческие дела, проекты	Консультации, беседы по вопросам воспитания, обучения и безопасности детей
Вариативная часть			
Профессиональное самоопределение	Содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб	В соответствии с рабочей программой - формы и содержание деятельности: • Мероприятия (беседы, лекции, викторины,	Мастер-классы ведущих специалистов в области хореографического искусства,

	в совместной деятельности и социальных практиках	виртуальные экскурсии) • События (общие по учреждению, дни единых действий, приуроченные к праздникам и памятным датам)	творческие встречи, виртуальные экскурсии, занятия по наставничеству по форме «Ученик-ученик»
«Наставничество и тьюторство»	Создать условия для реализации творческих способностей каждого учащегося	Индивидуальный образовательный маршрут Краткосрочное и долгосрочное наставничество в процессе реализации отдельных тем ОП, творческих проектов	ИОМ составляется на каждого солиста коллектива в начале учебного года. В ИОМ прописаны индивидуальные формы работы и мероприятия по сопровождению учащегося.

Календарный план воспитательной работы

Название мероприятия	Ориентировочные сроки проведения	Форма (формат) проведения
«История блокадного Ленинграда»	01.09-05.09	Киноурок
«День музыки»	01.10-07.10	Викторина
«День народного единства»	03.11-07.11	Викторина
«День героев Отечества»	01.12-05.12	Викторина
«День снятия блокады Ленинграда»	26.01-30.01	Киноурок
«День защитника Отечества»	16.02-20.02	Викторина
«Международный женский день»	02.03-06.03	Викторина
«Международный день танца»	20.04-24.04	Киноурок
«День Победы»	11.05-15.05	Викторина
«День защиты детей»	01.06-05.06	Киноурок

Репертуарный план «Стар-денс»

1. «Ах, эти тучи в голубом»
2. «Синяя вечность»
3. «Мы - эхо»
4. «Танго»
5. «Нежность»
6. «Мечтай»
7. «Танцевальный микс»

8. «Прекрасное далеко»
9. «Буратино»
10. «Фигурный вальс»
11. «Пасодобль»
12. «Румба»

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Коллектив: Star Dance

2022/2023 уч. год

Педагог: Михайлов Г.К.

Предмет: Спортивные балльные танцы - стандарт
группа №

КРИТЕРИИ ОЦЕНОК

	Низкий (отметка Н)	Средний (отметка С)	Высокий (отметка В)
Координация движений	слабо координирует движения	большая часть движений в вариации скоординированы	все движения выполнены с хорошей координацией, чисто, без ошибок
Музыкальность	есть представление о понятии музыкальность, но не получается отразить музыкальность при исполнении танцевальных движений	есть понимание музыкальности исполнения, но присутствует в отдельных танцах и на простых мелодиях	движения исполнены музыкально, полноценное восприятие музыки, музыкальное заполнение сложных композиций
Чувство ритма	попадание в базовый ритм	соблюдение ритмического рисунка в базовых вариациях, стабильно без ошибок	способность исполнить сложную вариацию с усложненным ритмом, а также способность видеоизменять ритм сохраняя музыкальность исполнения
Артистичность	наличие базовых эмоций в танце, эмоциональная скованность	не всегда находится в образе на протяжении одного танца, нет полноценного понимания, как передать эмоцию в конкретном движении	умение выражать эмоции через танец, способность убеждать, возможность показать особенность характера каждого танца
Способность действовать синхронно	синхронность очень на слабом уровне, только на отдельных элементах в базовом ритме	присутствует синхронное исполнение, под базовые ритмы, в сложных элементах базовая синхронность отсутствует	пара выглядит цельно, движения одинаковые по ритму и техническому исполнению
Способность запоминать порядок действий	запоминание 1-2 элементов, невозможность воспроизведения всей вариации в музыку	продолжительность усвоения материала на среднем уровне, ошибки в порядке действий	быстрое усвоение материала в правильном порядке без ошибок
Взаимодействие в коллективе	сложности взаимодействия, мало общения с партнером/партнершей, эмоциональная скованность при ответах педагогу	активность и желание отвечать на вопросы педагога, контакт с другими детьми в коллективе на среднем уровне, в паре взаимосвязь на среднем уровне	хорошее взаимодействие с партнером/партнершей, активность в общении с педагогом, присутствует желание общаться в коллективе и делать общее дело
Воля к победе в конкурсной деятельности	нет понимания цели и желания ее достичь	есть желание и воля к победе, но очень нестабильная	целеустремленность и желание выступать на самом высоком уровне

[illegible]