

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 балльные 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	3	

		полученных знаний, умений и навыков по всем изученным танцам.		
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».	3	

		Содержание: Первоначальное представление об идее танца и о его выразительности. Изучение фигур: шаг перо, тройной шаг, левый поворот, каблучный пул.		
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 Изучение фигур: баунсфоллоуей, обратная волна, ланч, ченж оф дирекшн, плетение	Отработка фигур баунсфоллоуей, обратная 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, фолловей	4	
	19	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Медленный вальс». Содержание: Спин поворот, левый поворот, виск, шоссе,	4	

		задержанный ход, правый поворот, променад, фолловей		
	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

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 - 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, променады, фоллоуей)	Отработка фигур Спин поворот, левый поворот, виск, шоссе, задержанный ход, правый поворот, променады, фоллоуей
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 Изучение фигур: шаг перо, тройной шаг, левый поворот, каблучный пул, обратный	Отработка фигур шаг перо, тройной шаг, левый 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	Раздел программы	Кол-во часов	Итого часов в месяц
	ПТ	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, променада, фолловей		
	24	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Медленный вальс». Содержание: Спин поворот, левый поворот, виск, шоссе, задержанный ход, правый поворот, променада, фолловей	3	
Октябрь	1	Тема: Изучение и отработка фигур танца «Медленный вальс». Содержание: Спин поворот, левый поворот, виск, шоссе, задержанный ход, правый поворот, променада, 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

