



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГУМАНИТАРНО - ЮРИДИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ №86»**

Рассмотрено на заседании  
Центра досуга и развития  
протокол № \_\_\_\_  
от «\_\_» августа 2022г.  
Руководитель Центра  
\_\_\_\_\_ Н.Н. Петрушко

Утверждаю  
Директор МБОУ «ГЮЛ № 86»  
\_\_\_\_\_ Н.А.Заварзина  
Приказ № \_\_\_\_  
«\_\_» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**СТУДИЯ СПОРТИВНОГО БАЛЬНОГО ТАНЦА**

на 2022-2023 учебный год

Возраст обучающихся: 10-12 лет

Год обучения: 3

Составитель:  
**Князева Ирина Леонидовна**  
педагог дополнительного образования

Ижевск, 2022 год



### **Пояснительная записка**

Рабочая программа «Студия спортивного бального танца» второго года обучения составлена на основе дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Спортивный бальный танец для школьников в системе дополнительного образования», сроком реализации 5 лет.

#### **Режим занятий, специфика и особенности формирования учебной группы:**

Занятия проводятся в групповой форме работы – по 2 часа 3 раза в неделю, итого 216 часов в год.

#### **Задачи:**

##### личностные

- продолжать формировать культуру общения, навыки бесконфликтного общения в паре и коллективе;
- продолжать развивать творческие способности детей;
- приобщать к здоровому образу жизни.

##### Метапредметные

- развивать творческую самостоятельность посредством двигательной активности;
- воспитывать настойчивость, целеустремленность, дисциплинированность;
- развивать навыки самоконтроля, волевой саморегуляции.

##### Предметные

- продолжать формировать правильную осанку;
- закреплять основы музыкальной грамоты;
- закреплять сформированные танцевальные умения и навыки;
- формировать новые танцевальные умения и навыки в соответствии с программными требованиями;
- продолжать развивать темпо-ритмическую память обучающихся.

**Количество обучающихся** – 12-15 человек.

**Возраст обучающихся** – 9-10 лет.

#### **Планируемые результаты**

##### Личностные

- навыки здорового образа жизни;
- умение работать в паре и в коллективе.

##### Метапредметные

- интерес к творчеству;
- умение оценивать, адекватно реагировать на замечания.

##### Предметные

- знать названия танцевальных фигур, уметь грамотно их исполнять;
- уметь работать в паре и синхронизировать движения;
- знать музыкальные термины (темп, размер, длительности, затакт и др.);
- уметь правильно ориентироваться на сценической площадке.

#### **Формы контроля:**

Текущий контроль – открытые уроки, выступления на лицейских мероприятиях.

Промежуточный контроль – участие в турнирах городского и республиканского значения, выступления на городских мероприятиях.

**Учебно-тематический план  
2 года обучения**

№ п/п	Наименование разделов программы	Тема	Всего часов	Теор	Прак
<b>1 полугодие</b>					
1.	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности.	0.5	0.5	-
	Общая физическая подготовка	Упражнения на укрепление мышц.	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Повтор выученных танцев европейской программы	1		1
2.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	1	0.25	0.75
	Спортивный бальный танец	Повтор выученных латиноамериканских танцев	1		1
3.	Общая физическая подготовка	Упражнения на выносливость	0.5	-	0.5
	Развитие музыкальности	Размер $\frac{3}{4}$ , понятие «сильная доля», слушание музыки	0.5	0.5	
	Спортивный бальный танец	Знакомство с танцем Квикстеп	1		1
4.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Развитие музыкальности	Размер $\frac{4}{4}$ , понятие «сильная доля», слушание музыки	0.5	0.5	
	Спортивный бальный танец	Знакомство с танцем Самба	1		1
5.	Спортивный бальный танец	Повтор Медленного вальса	2	0.5	1.5

6.	Общая физическая подготовка	Упражнения на выносливость	0.5		0.5
	Развитие музыкальности	Развитие музыкального слуха, чувства ритма.	0.5	0.5	
	Спортивный бальный танец	Четвертной поворот вправо Квикстеп	1	0.25	0.75
7.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Развитие музыкальности	Чувство ритма	0.5	0.5	
	Спортивный бальный танец	Самба-ход	1	0.25	0.75
8.	Спортивный бальный танец	Танцы европейской и латиноамериканской программ по одному	2	0,5	1.5
9.	Общая физическая подготовка	Упражнения на укрепление мышц.	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Повтор фигуры Четвертной поворот вправо Потор танцев европейской программы	1.5		1.5
10.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Повтор Самба-ход Повтор латиноамериканских танцев	1.5		1.5
11.	Спортивный бальный танец	Танцы обеих программ по 1.5 мин на выносливость	2	0.25	1.75
12.	Общая физическая подготовка	Упражнения на выносливость	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Позиции рук в европейской программе	1.5	0.5	1
13.	Развитие двигательных качеств и	Основы классического	0.5		0.5

	умений	танца			
	Спортивный бальный танец	Позиции рук в латиноамериканской программе	1.5	0.5	1
14.	Спортивный бальный танец	Повтор всех танцев с позициями рук	2.0	0.25	1.75
15.	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц спины	0.5		0.5
	Развитие музыкальности	Музыкальность в европейской программе	1.5	0.5	1
16.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Развитие музыкальности	Музыкальность в латиноамериканской программе	1.5	0.5	1
17.	Спортивный бальный танец	Музыкальность в обеих программах	2		2
18.	Общая физическая подготовка	Упражнения на ориентировку в зале	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Работа стопы в европейской программе	1.5	0.5	1
19.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Работа стопы в латиноамериканской программе	1.5	0.5	1
20.	Спортивный бальный танец	Работа стопы в обеих программах	2	0.5	1.5
21.	Общая физическая подготовка	Упражнения на укрепление мышц рук	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Работа корпуса в европейской программе	1.5	0.5	1
22.	Развитие двигательных качеств и	Основы классического	0.5		0.5

	умений	танца			
	Спортивный бальный танец	Работа корпуса в латиноамериканской программе	1.5	0.5	1
23.	Спортивный бальный танец	Работа корпуса в обеих программах	2		2
45.	Общая физическая подготовка	Упражнения на укрепление мышц ног	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Квикстеп	1.5	0.5	1
25.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Самба	1.5	0.5	1
26.	Спортивный бальный танец	Повтор выученных танцев	2	0.5	1.5
27.	Общая физическая подготовка	Упражнения на укрепление мышц пресса	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Медленный вальс - знакомство с фигурой Натуральный спин-поворот	1.5	0.5	1
28.	Развитие двигательных качеств и умений	Упражнения на развитие гибкости	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Ча-ча-ча - знакомство фигурой Веер	1.5	0.5	1
29.	Спортивный бальный танец	Повтор выученных движений	2		2
30.	Общая физическая подготовка	Упражнения на укрепление мышц спины	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Квикстеп – знакомство с фигурой четвертной поворот влево	1.5	0.5	1
31.	Развитие двигательных качеств и умений	Упражнения на ориентировку в пространстве	0.5		0.5

	Спортивный бальный танец	Самба – знакомство с фигурой Самба-виск	1.5	0.5	1
32.	Спортивный бальный танец	Повтор выученных фигур	2	0.5	1.5
33.	Общая физическая подготовка	Упражнения на выносливость	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Медленный вальс-повтор фигуры Натуральный спин-поворот	1.5	0.5	1
34.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Ча-ча-ча –повтор фигуры Веер	1.5	0.5	1
35.	Спортивный бальный танец	Повтор выученных движений	2	0.5	1.5
36.	Общая физическая подготовка	Упражнения на укрепление всех мышц	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Фигуры Медленного вальса	1.5	0.5	1
37.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Фигуры Ча-ча-ча	1.5	0.5	1
38.	Спортивный бальный танец	Повтор обеих программ, работа над музыкальностью	2	0.5	1.5
39.	Общая физическая подготовка	Упражнения на ориентировку в пространстве	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Квикстеп	1.5	0.5	1
40.	Развитие двигательных качеств и умений	Точки в зале, направление движения в зале	0.5	0.25	0.25
	Спортивный бальный танец	Самба	1.5	0.5	1
41.	Спортивный бальный танец	Повтор танцев европейской программы	2	0.5	1.5



42.	Общая физическая подготовка	Упражнения на укрепление мышц рук	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Медленный вальс	1.5	0.5	1
43.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Ча-ча-ча	1.5		
44.	Спортивный бальный танец	Повтор танцев латиноамериканской программы	2	0.5	1
45.	Общая физическая подготовка	Упражнения на укрепление мышц ног	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Подготовка к турниру	1.5	0.5	1
46.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Подготовка к турниру	1.5	0.5	1
47.	Спортивный бальный танец	Подготовка к турниру	2	0.5	1.5
48.	Промежуточный контроль	Выступление на турнире городского значения	2		2
<b>Итого за 1 полугодие:</b>			<b>96</b>	<b>21</b>	<b>75</b>
<b>2 полугодие</b>					
49.	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности.	0.5	0.5	-
	Общая физическая подготовка	Упражнения на укрепление мышц.	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Повтор выученных танцев европейской программы	1		1
50.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	1	0.25	0.75
	Спортивный бальный танец	Повтор выученных латиноамериканских танцев	1		1

51.	Общая физическая подготовка	Упражнения на выносливость	0.5	-	0.5
	Развитие музыкальности	Размер $\frac{3}{4}$ , понятие «затакт», слушание музыки	0.5	0.5	
	Спортивный бальный танец	Повтор танца Квикстеп	1		1
52.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Развитие музыкальности	Размер 4/4, понятие «ритм», слушание музыки	0.5	0.5	
	Спортивный бальный танец	Повтор танца Самба	1		1
53.	Спортивный бальный танец	Повтор Медленного вальса, Квикстепа	2	0.5	1.5
54.	Общая физическая подготовка	Упражнения на выносливость	0.5		0.5
	Развитие музыкальности	Развитие музыкального слуха, чувства ритма.	0.5	0.5	
	Спортивный бальный танец	Медленный вальс - Шассе	1	0.25	0.75
55.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Развитие музыкальности	Чувство ритма	0.5	0.5	
	Спортивный бальный танец	Самба – фигура Спот-поворот, Поворот под рукой	1	0.25	0.75
56.	Спортивный бальный танец	Танцы европейской и латиноамериканской программ по одному	2	0,5	1.5
57.	Общая физическая подготовка	Упражнения на укрепление мышц.	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Повтор фигуры Медленный вальс Шассе  Повтор танцев европейской программы	1.5		1.5

58.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Повтор фигуры Самбы Спот-поворот, Поворот под рукой  Повтор латиноамериканских танцев	1.5		1.5
59.	Спортивный бальный танец	Танцы обеих программ по 1.5 мин на выносливость	2	0.25	1.75
60.	Общая физическая подготовка	Упражнения на выносливость	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Позиции рук в европейской программе	1.5	0.5	1
61.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Позиции рук в латиноамериканской программе	1.5	0.5	1
62.	Спортивный бальный танец	Повтор всех танцев с позициями рук	2.0	0.25	1.75
63.	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц спины	0.5		0.5
	Развитие музыкальности	Музыкальность в европейской программе	1.5	0.5	1
64.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Развитие музыкальности	Музыкальность в латиноамериканской программе	1.5	0.5	1
65.	Спортивный бальный танец	Музыкальность в обеих программах	2		2
66.	Общая физическая подготовка	Упражнения на	0.5		0.5

		ориентировку в зале			
	Спортивный бальный танец	Работа стопы в европейской программе	1.5	0.5	1
67.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Работа стопы в латиноамериканской программе	1.5	0.5	1
68.	Спортивный бальный танец	Работа стопы в обеих программах	2	0.5	1.5
69.	Общая физическая подготовка	Упражнения на укрепление мышц рук	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Работа корпуса в европейской программе	1.5	0.5	1
70.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Работа корпуса в латиноамериканской программе	1.5	0.5	1
71.	Спортивный бальный танец	Работа корпуса в обеих программах	2		2
72.	Общая физическая подготовка	Упражнения на укрепление мышц ног	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Работа над танцем Квикстеп	1.5	0.5	1
73.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Работа над танцем Самба	1.5	0.5	1
74.	Спортивный бальный танец	Повтор выученных танцев	2	0.5	1.5
75.	Общая физическая подготовка	Упражнения на укрепление мышц пресса	0.5		0.5

	Спортивный бальный танец	Медленный вальс - знакомство с фигурой Виск	1.5	0.5	1
76.	Развитие двигательных качеств и умений	Упражнения на развитие гибкости	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Ча-ча-ча - знакомство фигурой Ключка	1.5	0.5	1
77.	Спортивный бальный танец	Повтор выученных движений	2		2
78.	Общая физическая подготовка	Упражнения на укрепление мышц спины	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Квикстеп – знакомство с фигурой Натуральный спин-поворот	1.5	0.5	1
79.	Развитие двигательных качеств и умений	Упражнения на ориентировку в пространстве	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Самба – знакомство с фигурой Вольта	1.5	0.5	1
80.	Спортивный бальный танец	Повтор выученных фигур	2	0.5	1.5
81.	Общая физическая подготовка	Упражнения на выносливость	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Повтор фигур европейской программы	1.5	0.5	1
82.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Повтор фигур латиноамериканской программы	1.5	0.5	1
83.	Спортивный бальный танец	Повтор выученных движений	2	0.5	1.5
84.	Общая физическая подготовка	Упражнения на укрепление всех мышц	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Медленный вальс	1.5	0.5	1

85.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Ча-ча-ча	1.5	0.5	1
86.	Спортивный бальный танец	Повтор обеих программ, работа над музыкальностью	2	0.5	1.5
87.	Общая физическая подготовка	Упражнения на ориентировку в пространстве	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Квикстеп	1.5	0.5	1
88.	Развитие двигательных качеств и умений	Точки в зале, направление движения в зале	0.5	0.25	0.25
	Спортивный бальный танец	Самба	1.5	0.5	1
89.	Спортивный бальный танец	Повтор танцев европейской программы	2	0.5	1.5
90.	Общая физическая подготовка	Упражнения на укрепление мышц рук	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Медленный Вальс, Квикстеп	1.5	0.5	1
91.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Самба, Ча-ча-ча	1.5	0.5	1
92.	Спортивный бальный танец	Повтор танцев латиноамериканской программы	2	0.5	1
93.	Общая физическая подготовка	Упражнения на укрепление мышц ног	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Знакомство с фигурами Медленного вальса – Перемена-хезетейшн, Наружная перемена	1.5	0.5	1
94.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Знакомство с фигурой Ча-	1.5	0.5	1

		ча-ча - Алемана			
95.	Спортивный бальный танец	Повтор Медленного вальса и Ча-ча-ча	2	0.5	1.5
96.	Общая физическая подготовка	Упражнения на укрепление мышц пресса	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Знакомство с фигурами Квикстепа – Лок-степ вперед, Лок-степ назад	1.5		1.5
97.	Развитие двигательных качеств и умений	Упражнение на развитие гибкости	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Знакомство с фигурами Самбы - Ботафога, Вольта	1.5		1.5
98.	Спортивный бальный танец	Повтор Квикстепа и Самбы	2		2
99.	Общая физическая подготовка	Упражнения на укрепление мышц спины	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Фигуры Медленный вальс - повтор	1.5		1.5
100.	Развитие двигательных качеств и умений	Упражнения на ориентировку в пространстве	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Фигуры Ча-ча-ча - повтор	1.5		1.5
101.	Спортивный бальный танец	Повтор Медленного вальса и Ча-ча-ча	2		2
102.	Общая физическая подготовка	Упражнения на выносливость	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Позиции рук и ног в европейской программе	1.5		1.5
103.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Позиции рук и ног в латиноамериканской программе	1.5		1.5
104.	Спортивный бальный танец	Позиции рук и ног в	2		2

		обеих программах			
105.	Общая физическая подготовка	Упражнения на укрепление всех мышц	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Работа стопы и корпуса в европейской программе	1.5		1.5
106.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Работа стопы и корпуса в латиноамериканской программе	1.5		1.5
107.	Спортивный бальный танец	Подготовка к турниру	2		2
108.	Спортивный бальный танец	Выступление на турнире регионального значения	2		2
<b>Итого за 2 полугодие:</b>			<b>120</b>	<b>21</b>	<b>99</b>
	<b>Итого за год:</b>		<b>216</b>	<b>42</b>	<b>174</b>

### Список литературы

#### для педагога

1. Бальные танцы/А.Мур; Пер. с англ. С.Ю.Бардиной.- М: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004.-319с.
2. Проблемы развития танцевального спорта: Материалы международной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 21января2000г. – СПб.: СПбГУП, 2002 – 32с.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Издание 6. Серия «Учебники для ВУЗов. Специальная литература.» - СПб.: Издательство «Лань», 2001. – 192 с.
4. Современный бальный танец. Под ред. В.М. Стриганова и В.И. Уральской. М.: Просвещение, 1977.
5. Бальные танцы (Сост. А.Н. Беликова). М.: Советская Россия, 1984.
6. Конорова Е. Методическое пособие по ритмике. - М., 1972.
7. Пасютинская В. Волшебный мир танца. - М., 1985.
8. Руднева С., Фиш А. Ритмика. Музыкально-ритмическое движение. - М., 1972.

#### для обучающихся и родителей

1. Алекс Мур «Бальные танцы». – СПб., 1993.-224с.



2. Уолтер Лейрд «Техника латинских танцев» - СПб.: издательство «Артис», 2003.- 456с.
3. Гай Ховард «Техника исполнения европейских танцев», - СПб.: издательство «Артис», 2003.-550с.
4. Звезды над паркетом. Журнал – М.: ООО Деловая пресса,- 32с.