

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 302  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО**  
Решением Педагогического совета  
ГБОУ школы № 302  
Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор ГБОУ школы № 302  
\_\_\_\_\_ И.В. Захарова  
Приказ № 296/2 от «29» августа 2024 г.

**Подписано электронной подписью**  
Сертификат: № 00c737af0e6d52fcb14f0bf3522255a852  
ГБОУ школа № 302 Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
Владелец: Захарова И.В., директор  
Действителен: до 23.08.2025

**Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной программе**  
**«Студия бального танца «СТИЛЬ»»**  
Возраст учащихся: 7-13 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Дружинин Василий Сергеевич  
педагог дополнительного образования

## **Задачи программы:**

### ***Обучающие:***

- Научить упражнениям на развитие координации, гибкости, равновесия.
- Научить комплексу специальных хореографических упражнений.
- Освоить основные принципы танцевальных передвижений в различных танцах и основных технических действий.
- Изучение основ конкретного ритмического рисунка танцев разных программ.
- Изучение основ структуры танца, построение композиций.

### ***Развивающие:***

- Развитие физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, функции равновесия, прыгучесть, выносливость).
- Развитие ритмической координации.
- Работа над биомеханикой и фазами действий.
- Развитие сценического движения и эстетики.
- Развитие артистизма эмоциональных качеств.
- Развитие высших психических функций (память, внимание, мышление, воображение и представление).

### ***Воспитательные:***

- Воспитание стойкого интереса и целеустремленности к танцевальному спорту.
- Воспитание настойчивости, чувства прекрасного.
- Воспитание дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе.
- Воспитание культуры поведения и основ этикета.
- Воспитание трудолюбия, творческой активности и самостоятельности.
- Привитие необходимых гигиенических навыков.

## **Планируемые результаты:**

### ***Личностные результаты:***

- Развитие способности справляться с последствиями психических стрессов;
- Развитие положительной мотивации и познавательного интереса к изучению данного курса;
- Умение общаться в коллективе;
- Готовность к осуществлению индивидуальной и коллективной деятельности;
- Уважение к творческим достижениям других учащихся.

### ***Метапредметные результаты:***

- Внесение необходимых дополнений и корректив в план действий в случае обнаружения ошибки;
- Умение психологически настраивать себя при подготовке к концертной деятельности; развить чувство ритма, грамотное и музыкальное исполнение танцевальных движений и их разновидностей;
- Самооценивание качества выполнения учебной задачи;
- Осуществление в коллективе совместной деятельности, в частности выступление на концерте;
- Умение выступать перед аудиторией;
- Умение поддерживать физическое здоровье, приобщаясь к здоровому образу жизни.

***Предметные результаты:***

Учащийся будет

- Знать правила выполнения танцевальных композиций;
- Знать правила поддержания правильной осанки;
- Иметь представление об опорно-двигательном аппарате;
- Знать как точно, выразительно, эмоционально и координировано воспроизводить названные или показанные элементы танца педагогом;
- Знать основу техники базовых шагов отдельно и в связках;
- Знать правила выполнения заданных движений, комбинаций согласно основным разделам программы.

**Календарно-тематический план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Дата план	Дата факт
		всего	теор ия	прак тика		
1.	Водное занятие. Техника безопасности.	1		1		
2.	Специальная физическая подготовка. Музыкально-ритмическая подготовка.	1		1		
3.	Структура танца. Основы стандартных танцев. Техника квикстепа. Музыкально-ритмическая подготовка.	1	0,5	0,5		

4.	Основы латиноамериканских танцев. Структура танца. Техника самбо. Музыкально-ритмическая подготовка.	1	0,5	0,5		
5.	Структура танца. Техника ча-ча-ча. Музыкально-ритмическая подготовка.	1	0,5	0,5		
6.	Общефизическая подготовка. Структура танца. Музыкально-ритмическая подготовка.	1		1		
7.	Общефизическая подготовка. Техника медленного вальса.	1		1		
8.	Структура танца. Основы латиноамериканских танцев. Техника ча-ча-ча.	1	0,5	0,5		
9.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	1	0,5	0,5		
10.	Общефизическая подготовка. Структура танца. Основы стандартных танцев. Техника медленного вальса.	1	0,5	0,5		
11.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1	0,5	0,5		
12.	Общефизическая подготовка. Структура танца. Техника самбо.	1	0,5	0,5		
13.	Общефизическая подготовка. Выступление на празднике	1		1		
14.	Общефизическая подготовка. Основы латиноамериканских танцев. Техника самбо.	1	0,5	0,5		
15.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1		1		
16.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.	1		1		
17.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1		1		
18.	Общефизическая подготовка. Аттестация, подведение итогов, анализ соревнований.	1		1		

19.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	1				
20.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1		1		
21.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1		1		
22.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Музыкально-ритмическая подготовка. Техника самбо.	1		1		
23.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	1		1		
24.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1		1		
25.	Соревнования. Выступления.	1		1		
26.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1		1		
27.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1		1		
28.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	1		1		
29.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.	1		1		
30.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1		1		
31.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1		1		
32.	Контрольные испытания, аттестация.	1		1		
33.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	1		1		
34.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1		1		

35.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного танца.	1				
36.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.	1				
37.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1				
38.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1	0,5	0,5		
39.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1				
40.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1				
41.	Соревнования.	1				
42.	Анализ соревнований.	1				
43.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Музыкально-ритмическая подготовка. Техника самбо.	1	0,5	0,5		
44.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1				
45.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.	1				
46.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1				
47.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	1				
48.	Соревнования. Выступления	1				
49.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1				

50.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1				
51.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.	1				
52.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1				
53.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1				
54.	Общезфизическая подготовка. Выступление на празднике.	1				
55.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1				
56.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.	1				
57.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1				
58.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1				
59.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	1				
60.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1				
61.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Музыкально-ритмическая подготовка. Техника самбо.	1				
62.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1				
63.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1				

64.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1				
65.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1				
66.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	1				
67.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	1				
68.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Музыкально-ритмическая подготовка. Техника квикстепа.	1				
69.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1				
70.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1				
71.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	1				
72.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1				
73.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1	0,5	0,5		
74.	Соревнования.	1				
75.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1				
76.	Общезфизическая подготовка. Техника самбо.	1				
77.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1				
78.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1				



79.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.	1				
80.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1				
81.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1				
82.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1				
83.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1				
84.	Соревнования. Выступления	1				
85.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	1				
86.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1				
87.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1	0,5	0,5		
88.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1				
89.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.	1				
90.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1				
91.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	1	0,5	0,5		
92.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1				
93.	Общезфизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Музыкально-ритмическая подготовка. Техника джайва.	1				
94.	Соревнования.	1				

95.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.	1				
96.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1				
97.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.	1				
98.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.	1	0,5	0,5		
99.	Соревнования.	1				
100.	Специальная физическая подготовка. Техника самбо.	1				
101.	Специальная физическая подготовка. Восстановительные мероприятия.	1				
102.	Соревнования. Выступления.	1				
103.	Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.	1	0,5	0,5		
104.	Специальная физическая подготовка. Общefизическая подготовка. Техника квикстепа.	1				
105.	Специальная физическая подготовка. Восстановительные мероприятия.	1				
106.	Специальная физическая подготовка. Общefизическая подготовка. Техника самбо.	1	0,5	0,5		
107.	Специальная физическая подготовка. Восстановительные мероприятия.	1				
108.	Итоговое занятие	1				
	Всего	<b>108</b>	<b>57</b>	<b>51</b>		

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### ***Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности.***

*Теория:* Техника безопасности на занятиях, на сцене. Форма одежды, дисциплина.

*Практика:* Опрос по технике безопасности.

### ***Тема 2: Музыкально-ритмическая подготовка.***

*Теория:* Повороты в танцах европейского стандарта. Вращения в латиноамериканских танцах;

*Практика:*

- Изучение комплекса музыкально-двигательных элементов, обеспечивающих
- Основу всестороннего физического развития воспитанников;
- Изучение поворотов на примере вращений в самбе (вольтовый поворот);
- Усложненный комплекс ритмических упражнений;
- Элементы классического экзерсиса;
- Совершенствование и закрепление полученных двигательных функций и навыков в согласовании движений в музыке.

### ***Тема 3: Специальная физическая подготовка.***

*Теория:* Основными средствами СФП являются упражнения, близкие к технике танца, базовым структурам движений. Упражнения по СФП направлены на развитие специфических физических качеств, применяемых к характеру упражнений фигур каждого танца (характеру танца, музыке, ритму, балансу, ориентировке в зале, пространстве, умению владеть паркетом, статической и динамической выносливости). Совершенствование учебно-тренировочного процесса использование инноваций различных областей науки (спортивная медицина, физиология спорта, спортивная психология).

Виды технических действий:

- Единичное техническое действие. ЕТД ограничено одним счетом (музыкальной пульсацией), содержит одно элементарное действие: перемещение тела, шаг, перенос веса, подъем, снижение, подскок, поворот, вращение, жесты рук;
- Техническое действие (ТД). Действие меньше одного такта и состоит из нескольких ЕТД, выполняемых последовательно (шаг и приставка на 2 пульсации музыки) или параллельно (шаг и поворот на 1 пульсацию музыки);
- Технический элемент ограничен одним тактом музыки. Содержит несколько различных ЕТД или ТД;
- Фигура. ТД меньше музыкального такта, такт или больше такта. Простые (базовые) фигуры содержат один такт музыки, а сложные - два и более тактов;
- Вариация. Занимает несколько тактов музыки. Содержит не - сколько технических элементов, фигур или частей фигур. Разделяются на учебные вариации (связки, наборы) и танцевальные (конкурсные);

- Композиция - законченная программа танца. Содержит набор технических элементов, фигур или вариаций, разложенных по залу. Содержит 16 тактов (2 музыкальных периода) или 32 такта.

*Практика:* Технические действия классифицируются:

- Без перемещения центра массы в пространстве;
- С перемещением центра массы в вертикальной плоскости;
- С перемещением центра массы в горизонтальной плоскости;

Технические действия разделены на «простые» и «сложные».

Единичные технические действия разделяются на группы:

Равновесие;	Подскоки и прыжки;
Подъем и спуск;	Вращения;
Отведение и подведение ноги;	Движения корпуса;
Перенос веса;	Движения корпуса;
Шаг;	Движения рук

*Практика:*

- Исполнение упражнений, близких к технике танцев, базовым структурам движений;
- Взаимодействие в паре;
- Подводящие движения и фазы движений;
- Волны и взмахи;
- Упражнения на «синхронность» при исполнении ЕТД при перемещении центра массы.

#### ***Тема 4: Структура танца.***

*Теория:*

- Подбор фигур;
- Правильная расстановка;
- Согласование фигур;
- Схема перемещения пары по залу;
- Структура композиции.

*Практика:* Исполнение композиций.

#### ***Тема 5: Техника квикстена***

*Теория:* Музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций, композиций.

*Практика:* Элементы и соединения.

Правый	Прогрессивное шассе
Спин-поворот;	Лок степ;
Левый поворот, законченный лицом по лт;	Четвертной поворот; зиг-заг;
Быстрый открытый левый поворот;	Левый поворот и бегущее окончание;

**Тема 6: Техника медленного вальса.**

*Теория:* Музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций композиций.

*Практика:* Элементы и соединения

Левый поворот	Внешний спин-поворот;
4-5-6 левого поворота;	Закрытая перемена;
Двойной левый спин;	Левый поворот;
Дрег хезитейшн;	Виск;
Лок назад;	Шассе;
4-5-6 правого поворота;	Внешняя перемена в пп;
Открытый импетус;	Крыло;
Кросс-хозитейшен;	Тэлемарк.

**Тема 7: Основы латиноамериканских танцев. Техника самбы.**

*Теория:* Музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций, композиций.

*Практика:* Элементы и соединения

Самба ход;	Внешний самба ход;
Виски;	Корта джака;
Внешняя перемена;	Корта джака;
Самба ход в пп;	Бота фого;
Вольта соло спот поворот;	Обратный поворот;
Самба ход;	Теневые бота фого.

**Тема 8: Техника ча-ча-ча.**

*Теория:* Музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций, композиций.

*Практика:* Элементы и соединения

Чек;	ФЭн;
Спот-поворот;	Клюшка;
Чек с поворотом;	Чек;
Усложнённый хип твист;	Алемана;

### **Тема 9: Техника джайва.**

*Теория:* Музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций, композиций.

*Практика:* Элементы и соединения.

флики в брейк.	смена мест слева направо
линк рок и линк;	американский спин;
фоллэвэй рок;	стой-и-иди;
фоллэвэй троуэвэй;	смена рук за спиной;

### **Тема 10: Общая физическая подготовка.**

*Теория:* Повторение правил техники безопасности.

*Практика:*

- Общая физическая подготовка - основа развития физических качеств, совершенствования двигательных функций и повышения работоспособности;
- Упражнения общего физиологического воздействия: быстрая ходьба, бег, подскоки, подкачка, растяжка, скакалка;
- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- Упражнения для мышц спины;
- Упражнения для мышц живота;
- Упражнения для мышц ног;
- Упражнения на гибкость.

### **Тема 11: Соревнование. Выступление.**

*Теория:* Повторение правил техники безопасности.

*Практика:* Участие в концертах, соревнованиях, конкурсах.

### **Тема 12: Восстановительные мероприятия.**

*Теория:* Повторение правил техники безопасности.

*Практика:*

- Успешное решение задач, стоящих в процессе подготовки юных танцоров, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований,
- Интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки;
- Система профилактики - восстановительных мероприятий несет комплексный характер и включает средства психолого-педагогического воздействия.

### ***Педагогические формы восстановления:***

- Рациональное распределение нагрузок в макро и микроциклах;
- Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса;
- Рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
- Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе инновационных;
- Соблюдение рациональной последовательности упражнений,
- Танцев, чередование нагрузок по направленности;
- Индивидуализация учебно-тренировочного процесса;
- Адекватные интервалы отдыха;
- Упражнения для активного отдыха, на расслабление, на восстановление дыхания;
- Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- Дни профилактического отдыха.

### ***Психологические методы восстановления:***

- Организация внешних условий и факторов занятий;
- Создание положительного эмоционального фона тренировки;
- Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений в паре и на занятиях;
- Переключение внимания, мыслей, способы саморегуляции, самоободрения, самоприказов;
- Идеомоторные мероприятия - чтение книг, прослушивание музыки. Экскурсии, посещение музеев, театров, выставок.

### ***Гигиенические средства восстановления:***

- Рациональный режим дня;
- Занятия в благоприятное время;
- Гигиенические процедуры;
- Удобная одежда и обувь.

### ***Физиотерапевтические средства восстановления:***

- Душ - теплый (успокаивающий), контрастный;
- Ванны - хвойная, солевая;
- Массаж - ручной, точечный.

### ***Тема 13: Итоговое занятие.***

*Теория:* Повторение изученного, подведение итогов.

*Практика:*

- Просмотр и анализ соревнований, и их обсуждение;

- Проводы выпускников;
- Оформление стендов, газет, альбомов.