



**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» составлена на основе дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Студия спортивного бального танца», сроком реализации 5 лет обучения.

Режим занятий, специфика и особенности формирования учебной группы:
Групповые занятия 3 раза в неделю по 2 часа в неделю, итого в год 216 часов.

Задачи третьего года обучения:

Личностные

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

Метапредметные

- развивать творческую самостоятельность посредством двигательной деятельности;
- 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.

Ожидаемые результаты:

Личностные

- умение контактировать и сотрудничать в паре и в коллективе;
- учебно-познавательный интерес и адаптация в творческой среде;
- навыки здорового образа жизни.

Метапредметные

- навыки трудолюбия, дисциплинированности, ответственности;
- умение оценивать, адекватно воспринимать замечания и предложения, приходить к общему решению.

Предметные

- владение знаниями, умениями, навыками спортивного бального танца;
- высокий уровень физической подготовки;
- навыки музыкальной грамоты (музыкальная фраза, темп, ритм), согласованности движения с музыкой;
- ориентировка в пространстве.

Формы контроля:

Текущий контроль – открытые уроки, выступления на лицейских мероприятиях.

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

Итоговый контроль – участие в Первенствах Удмуртской республики, Первенствах ПФО, всероссийских и международных турнирах.

**Учебно-тематический план
3 года обучения**

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов программы</i>	<i>Тема</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Тео р</i>	<i>Прак</i>
1 полугодие					
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 Венский вальс	1		1
4.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Развитие музыкальности	Размер 4/4, понятие «сильная доля», слушание музыки	0.5	0.5	
	Спортивный бальный танец	Знакомство с танцем Джайв	1		1
5.	Спортивный бальный танец	Повтор Медленного вальса, Квикстепа	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	Правый поворот в Венском вальсе	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	Основной шаг джайва	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 Правый поворот 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 основного шага Джайва 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 умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	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 умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Работа корпуса в латиноамериканской программе	1.5	0.5	1
23.	Спортивный бальный танец	Работа корпуса в обеих программах	2		2
25.	Общая физическая подготовка	Упражнения на укрепление мышц ног	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Венский вальс	1.5	0.5	1
25.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Джайв	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 Поступательное шассе	1.5	0.5	1
28.	Развитие двигательных качеств и умений	Упражнения на развитие гибкости	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Самба - знакомство фигурой Ботафога в променадной позиции	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 Бегущее окончание	1.5	0.5	1
31.	Развитие двигательных качеств и умений	Упражнения на ориентировку в пространстве	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Ча-ча-ча – знакомство с фигурой Рука к руке	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	Венский вальс – знакомство с фигурой Правая перемена	1.5	0.5	1
34.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5

	Спортивный бальный танец	Джайв – знакомство с фигурой Стоп энд гоу	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	Медленного вальс	1.5	0.5	1
37.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Самба	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	Венского вальс	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	Джайв	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	Квикстеп	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
Итого за 1 полугодие:			96	21	75
2 полугодие					

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 Венский вальс	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 Джайв	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	Правая перемена в Венском вальсе	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	Джайв – фигура Смена справа налево	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 Правая перемена 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 Джайва – Смена справа налево	1.5		1.5

		Повтор латиноамериканских танцев			
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 ориентировку в зале	0.5		0.5
	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 Венский вальс	1.5	0.5	1
73.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Работа над танцем Джайв	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 Лок-степ	1.5	0.5	1
76.	Развитие двигательных качеств и умений	Упражнения на развитие гибкости	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Самба - знакомство фигурой Ботафога в продвижении	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 В6	1.5	0.5	1
79.	Развитие двигательных качеств и умений	Упражнения на ориентировку в пространстве	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Ча-ча-ча – знакомство с фигурой Плечо к плечу	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	Самба	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	Венский вальс	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	Джайв	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	Квикстеп	1.5	0.5	1
91.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	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	Фигуры Медленного вальса - повтор	1.5	0.5	1
94.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Фигуры Самбы - повтор	1.5	0.5	1
95.	Спортивный бальный танец	Повтор Медленного вальса и Самбы	2	0.5	1.5
96.	Общая физическая подготовка	Упражнения на укрепление мышц пресса	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Фигуры Венского вальса - повтор	1.5		1.5
97.	Развитие двигательных качеств и умений	Упражнение на развитие гибкости	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Фигуры Ча-ча-ча - повтор	1.5		1.5
98.	Спортивный бальный танец	Повтор Венского вальса и Ча-ча-ча	2		2
99.	Общая физическая подготовка	Упражнения на укрепление мышц спины	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Фигуры Квикстепа - повтор	1.5		1.5

100	Развитие двигательных качеств и умений	Упражнения на ориентировку в пространстве	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Фигуры Джайва - повтор	1.5		1.5
101	Спортивный бальный танец	Повтор Квикстепа и Джайва	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 обеих программах	2		2
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
Итого за 2 полугодие:			120	21	99
Итого за год:			216	42	174

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, 21 января 2000г. – 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.