



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

Рассмотрено на заседании  
Центра досуга и развития  
протокол № \_\_  
от «\_\_» августа 2022 г.  
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: 12-14 лет

Год обучения: 5

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 пятого 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

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

##### Предметные

- продолжать формировать правильную осанку;
- совершенствовать основы музыкальной грамоты;
- совершенствовать сформированные танцевальные умения и навыки, формировать новые танцевальные умения и навыки в соответствии с программными требованиями;
- совершенствовать 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  
5 года обучения**

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов программы</i>	<i>Тема</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
<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	2		2
2.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	1	0.25	0.75
	Спортивный бальный танец	Повтор выученных латиноамериканских танцев	2		2
3.	Общая физическая подготовка	Упражнения на выносливость	0.5	-	0.5
	Развитие музыкальности	Размер 2/4, понятие «сильная доля», слушание музыки	0.5	0.5	
	Спортивный бальный танец	Знакомство с танцем Медленный Фокстрот	2		2
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 Пасодобль	2		2
5.	Общая физическая подготовка	Упражнения на выносливость	0.5		0.5
	Развитие музыкальности	Развитие музыкального слуха, чувства ритма.	0.5	0.5	
	Спортивный бальный танец	Шаг Перо, Тройной шаг	2	0.5	1.5
6.	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, Аппель, Атака в Пасодобле	2	0.5	1.5
7.	Общая физическая подготовка	Упражнения на укрепление мышц.	0.5		0.5
	Спортивный бальный	Повтор основных	2.5	0.5	2

	танец	шагов Фокстрота Музыкальность танцев европейской программы			
8.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Повтор основных шагов пасодобля Музыкальность латиноамериканских танцев	2.5	0.5	2
9.	Общая физическая подготовка	Упражнения на выносливость	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Ритм танцев в европейской программе	2.5	0.5	2
10.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Ритм танцев в латиноамериканской программе	2.5	0.5	2
11.	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц спины	0.5		0.5
	Развитие музыкальности	Позиции рук в европейской программе	2.5	0.5	2
12.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Развитие музыкальности	Позиции рук в латиноамериканской программе	2.5	0.5	2
13.	Общая физическая подготовка	Упражнения на ориентировку в зале	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Работа стопы в европейской программе	2.5	0.5	2
14.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Работа стопы в латиноамериканской программе	2.5	0.5	2
15.	Общая физическая подготовка	Упражнения на укрепление мышц рук	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Работа корпуса в европейской программе	2.5	0.5	2
16.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5

	Спортивный бальный танец	Работа корпуса в латиноамериканской программе	2.5	0.5	2
17.	Общая физическая подготовка	Упражнения на укрепление мышц ног	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Правый поворот в Фокстроте, повтор фигур	2.5	0.5	2
18.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Испанские руки в Пасодoble, повтор фигур	2.5	0.5	2
19.	Общая физическая подготовка	Упражнения на укрепление мышц пресса	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Медленный вальс - знакомство с фигурой Двойной обратный спин	2.5	0.5	2
20.	Развитие двигательных качеств и умений	Упражнения на развитие гибкости	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Самба - знакомство фигурой Променадный бег	2.5	0.5	2
21.	Общая физическая подготовка	Упражнения на укрепление мышц спины	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Квикстеп – знакомство с фигурой Прыжки	2.5	0.5	2
22.	Развитие двигательных качеств и умений	Упражнения на ориентировку в пространстве	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Ча-ча-ча – знакомство с фигурой Следуй за лидером	2.5	0.5	2
23.	Общая физическая подготовка	Упражнения на выносливость	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Венский вальс – знакомство с фигурой Флекер	2.5	0.5	2
24.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Джайв – знакомство с фигурой Кики в разных позициях	2.5	0.5	2
25.	Общая физическая подготовка	Упражнения на укрепление всех	0.5		0.5

		мышц			
	Спортивный бальный танец	Фигуры Медленного вальса	2.5	0.5	2
26.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Фигуры Самбы	2.5	0.5	2
27.	Общая физическая подготовка	Упражнения на ориентировку в пространстве	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Фигуры Венского вальса	2.5	0.5	2
28.	Развитие двигательных качеств и умений	Точки в зале, направление движения в зале	0.5	0.25	0.25
	Спортивный бальный танец	Фигуры Джайва	2.5	0.5	2
29.	Общая физическая подготовка	Упражнения на укрепление мышц рук	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Фигуры Квикстепа	2.5	0.5	2
30.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Фигуры Ча-ча-ча	2.5	0.5	2
31.	Общая физическая подготовка	Упражнения на укрепление мышц ног	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Подготовка к турниру	2.5	0.5	2
32.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Подготовка к турниру	2.5	0.5	2
<b>Итого за 1 полугодие:</b>			<b>96</b>	<b>17</b>	<b>79</b>
<b>2 полугодие</b>					
33.	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	2		2
34.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	1	0.25	0.75
	Спортивный бальный танец	Повтор выученных латиноамериканских танцев	2		2

35.	Общая физическая подготовка	Упражнения на выносливость	0.5	-	0.5
	Развитие музыкальности	Размер 2/4, понятие «затакт», слушание музыки	0.5	0.5	
	Спортивный бальный танец	Повтор танца Фокстрот	2		2
36.	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 Пасодобль	2		2
37.	Общая физическая подготовка	Упражнения на выносливость	0.5		0.5
	Развитие музыкальности	Развитие музыкального слуха, чувства ритма.	0.5	0.5	
	Спортивный бальный танец	Фигуры Венского вальса	2	0.5	1.5
38.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Развитие музыкальности	Чувство ритма	0.5	0.5	
	Спортивный бальный танец	Пасодобль – фигура Плац	2	0.5	1.5
39.	Общая физическая подготовка	Упражнения на укрепление мышц.	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Повтор танцев европейской программы	2.5		2.5
40.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Повтор латиноамериканских танцев	2.5		2.5
41.	Общая физическая подготовка	Упражнения на выносливость	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Позиции рук в европейской программе	2.5	0.5	2
42.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Позиции рук в латиноамериканской программе	2.5	0.5	2
43.	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц спины	0.5		0.5

	Развитие музыкальности	Музыкальность в европейской программе	2.5	0.5	2
44.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Развитие музыкальности	Музыкальность в латиноамериканской программе	2.5	0.5	2
45.	Общая физическая подготовка	Упражнения на ориентировку в зале	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Работа стопы в европейской программе	2.5	0.5	2
46.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Работа стопы в латиноамериканской программе	2.5	0.5	2
47.	Общая физическая подготовка	Упражнения на укрепление мышц рук	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Работа корпуса в европейской программе	2.5	0.5	2
48.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Работа корпуса в латиноамериканской программе	2.5	0.5	2
49.	Общая физическая подготовка	Упражнения на укрепление мышц ног	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Работа над танцем Венский вальс	2.5	0.5	2
50.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Работа над танцем Джайв	2.5	0.5	2
51.	Общая физическая подготовка	Упражнения на укрепление мышц пресса	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Медленный вальс - знакомство с фигурой Левый фолловей	2.5	0.5	2
52.	Развитие двигательных качеств и умений	Упражнения на развитие гибкости	0.5		0.5

	Спортивный бальный танец	Самба - знакомство фигурой Крузадо шаги и локи	2.5	0.5	2
53.	Общая физическая подготовка	Упражнения на укрепление мышц спины	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Квикстеп – знакомство с фигурой Бег	2.5	0.5	2
54.	Развитие двигательных качеств и умений	Упражнения на ориентировку в пространстве	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Ча-ча-ча – знакомство с фигурой Синкопированный таймстеп, Линии	2.5	0.5	2
55.	Общая физическая подготовка	Упражнения на выносливость	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Повтор фигур европейской программы	2.5	0.5	2
56.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Повтор фигур латиноамериканской программы	2.5	0.5	2
57.	Общая физическая подготовка	Упражнения на укрепление всех мышц	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Фигуры танца Танго	2.5	0.5	2
58.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Фигуры танца Румба	2.5	0.5	2
59.	Общая физическая подготовка	Упражнения на ориентировку в пространстве	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Фигуры танца Квикстеп	2.5	0.5	2
60.	Развитие двигательных качеств и умений	Точки в зале, направление движения в зале	0.5	0.25	0.25
	Спортивный бальный танец	Фигуры танца Ча-ча-ча	2.5	0.5	2
61.	Общая физическая подготовка	Упражнения на укрепление мышц рук	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Фигуры танца Медленный вальс	2.5	0.5	2

62.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Фигуры танца Самба	2.5	0.5	2
63.	Общая физическая подготовка	Упражнения на укрепление мышц ног	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Фигуры танца Медленный фокстрот	2.5	0.5	2
64.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Фигуры танца Пасодобль	2.5	0.5	2
65.	Общая физическая подготовка	Упражнения на укрепление мышц пресса	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Фигуры танца Венский вальс	2.5		2.5
66.	Развитие двигательных качеств и умений	Упражнение на развитие гибкости	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Фигуры танца Джайв	2.5		2.5
67.	Общая физическая подготовка	Упражнения на укрепление мышц спины	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Позиции рук и ног в европейской программе	2.5		2.5
68.	Развитие двигательных качеств и умений	Упражнения на ориентировку в пространстве	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Позиции рук и ног в латиноамериканской программе	2.5		2.5
69.	Общая физическая подготовка	Упражнения на выносливость	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Работа стопы и корпуса в европейской программе	2.5		2.5
70.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Работа стопы и корпуса в латиноамериканской программе	2.5		2.5
71.	Общая физическая подготовка	Упражнения на укрепление всех мышц	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Подготовка к	2.5		2.5

	танец	турниру в европейской программе			
72.	Развитие двигательных качеств и умений	Основы классического танца	0.5		0.5
	Спортивный бальный танец	Подготовка к турниру в латиноамериканской программе	2.5		2.5
<b>Итого за 2 полугодие:</b>			<b>120</b>	<b>16</b>	<b>104</b>
<b>Итого за год:</b>			<b>216</b>	<b>33</b>	<b>183</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.