

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 1
от 29.08.2025 г.

Утверждена
приказом №. 623
от 29.08.2025г.
Директор ГБОУ СОШ № 314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ И.В. Французова

Французова	Подписано
Ирина	цифровой подписью:
Вячеславовна	Французова Ирина
	Вячеславовна

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ»

Возраст обучающихся: 7 – 12 лет
1 год обучения
Группа № 1

Разработчик: Вайнштейн Марк Михайлович,
педагог дополнительного образования

Первый год обучения

Задачи

Обучающие:

1. Научить комплексу специальных хореографических упражнений.
2. познакомить правила выполнения танцевальных композиций и научить исполнять простейшие элементы, упражнения, фигуры, танцы;
3. научить поддерживать правильную осанку;
4. научить правильно воспроизводить названные или показанные элементы танца педагогом;
5. научить технике базовых шагов отдельно и в связках.

Развивающие:

1. Развитие физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, функции равновесия, прыгучесть, выносливость).
2. Развитие ритмической координации.
3. Развитие высших психических функций (память, внимание).

Воспитательные:

1. Воспитание интереса к танцевальному спорту.
2. Воспитание дружбы и товарищества.
3. Воспитание культуры поведения и основ этикета.
4. Воспитание спортивного трудолюбия.
5. Привитие необходимых гигиенических навыков.

Планируемые результаты:

Личностные

Учащийся:

- заинтересуется танцевальным спортом;
- научится уважительно общаться в коллективе;
- будет проявлять уважение к творческим достижениям других учащихся;
- начнет вырабатывать культуру поведения и основы этикета.
- начнет развивать спортивное трудолюбие.
- начнет соблюдать режим дня и быть опрятным.

Метапредметные

Учащийся:

- разовьет физические качества (ловкость, быстрота, гибкость, равновесие, координацию, выносливость);
- разовьет ритмическую координацию и начнет музыкально исполнять танцевальные движения и их разновидности;
- разовьет память и внимание.

Предметные

Учащийся:

- освоит правила выполнения танцевальных композиций и научится исполнять простейшие элементы, упражнения, фигуры, танцы;
- научится поддерживать правильную осанку;
- сможет воспроизводить названные или показанные элементы танца педагогом;
- овладеет основами техники базовых шагов отдельно и в связках;
- научится комплексу специальных хореографических упражнений.

Содержание программы

Тема 1

Теория Вводное занятие. Техника безопасности.

Практика Беседа по технике безопасности.

Контроль. Беседа.

Тема 2: История рождения танца

Теория

Медленный вальс

- настроение: чувственное, романтическое, грустное, лирическое;
- жизненность: знакомство, любовь, нежность, грусть;
- цвет: теплый, мягкий;
- музыкальный размер: 3/4;
- тактов в минуту: 29-30;
- акцент: на 1 удар;
- подъем и снижение: начинается подъем в конце 1, продолжается подъем на 2 и 3,

снижение в конце 3.

Квикстеп

- движение: быстрое, легкое, воздушное, стремительное, скоростное;
- настроение: веселое, отличное, радостное, шутовское, остроумное;
- жизненность: праздник, удача, удовольствие;
- цвет: яркий;
- музыкальный размер: 4/4;
- тактов в минуту: 50-52;
- акцент: на 1 и 3 удар;
- подъем и снижение: начинается подъем в конце 1, продолжается в течение 2 и 3, спуск -

4.

Самба

Характеристики самбы:

- движение: ритмичное, быстрое, подвижное, стелящееся;
- настроение: радостное, задорное, веселое;
- жизненность: карнавал;
- цвет: радуга;
- музыкальный размер: 2/4 или 4/4;
- тактов в минуту: 50-52;
- акцент: на I и 2 (1 сильнее) удар;
- подъем и снижение: пружинящее, отскакивающее (баунс) движение самбы.

Ча-ча-ча

- движение: яркое, страстное, четкое;
- настроение: игривое, веселое, живое;
- жизненность: легкий флирт, игра;
- цвет: мерцающий;
- музыкальный размер: 4/4;
- тактов в минуту: 30-32;
- акцент: на 1 и 3 (1 сильнее) удар;
- подъем и снижение: нет.

Джайв

- движение: ритмичное, быстрое, присутствует свинговый характер, много бросков;
- настроение: задорное, шутовское, заигрывания;
- жизненность: веселье, праздник, активный отдых;
- цвет: яркий;
- музыкальный размер: 4/4;
- тактов в минуту: 40-44;
- акцент: на 1 и 3 или 2 и 4 или 1, 2, 3, 4 удар;
- подъем и снижение: нет.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

Тема 3: Общая физическая подготовка

Теория Показ упражнений

- на гибкость и силу;
- на развитие быстроты;
- на развитие общей выносливости;

- на развитие ловкости

Практика

Основные средства ОФП на раннем этапе обучения строевые, общеразвивающие, игровые, элементы танцев.

1. Упражнения на гибкость и силу:

- пассивно - маховые, пружинные движения;
- активно - скоростно-силовые, с резиновым жгутом;
- мышцы шеи (повороты, расслабления, вращения);
- мышцы туловища (наклоны, круговые вращения, расслабления, прогибы);
- мышцы ног (сгибания, разгибания, отведения, приведения, растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями);

- мышцы спины;
- мышцы брюшного пресса;
- мышцы голени и стопы;
- мышцы бедра;

2. Складка (стоя, сидя).

3. Шпагаты.

4. Упражнения на развитие быстроты:

- скакалка, бег с ускорением;
- упражнения с увеличением амплитуды движения.

5. Упражнения на развитие общей выносливости, выполнение фигур танца на фоне усталости.

6. Упражнения на развитие ловкости:

• статические, динамические равновесия в танцевальных композициях, игровые методы в танце.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

Тема 4: Специальная физическая подготовка

Теория Показ упражнений:

- виды шагов на полупальцах;
- бег;
- наклоны
- равновесие на баланс;
- волны;
- вращение;

Практика

1. Виды шагов на полупальцах:

- мягкий;
- высокий;
- острый;
- пружинящий;
- двойной (с приставкой) - вправо, влево;
- вперед, назад;
- скрестный;
- в полуприседе на носках;
- перекатный;
- в противоходе;
- галоп.

2. Виды бега:

- на полупальцах;
- высокий;
- назад;
- боком скрестно.

3. Наклоны:

- вперед, в сторону, назад.

4. Упражнения в равновесии на баланс:

- стойка на носках на двух, на одной ноге;
- переход с одной ноги на другую с носка на носок;
- равновесия.

5. Волны:

- волны руками вертикальные, горизонтальные, одновременные и последовательные;
- волна вперед, назад, боковая.

6. Вращения - Использование вращательных элементов.

- переступанием;
- вольтовые;
- поворот на трех шагах;
- на одной ноге;
- на двух без шага;
- шэнэ;
- пивоты.
- Подводящие упражнения к медленному вальсу, быстрому фокстроту.
- Подводящие упражнения к танцам самба, ча-ча-ча, джайву.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

Тема 5: Массовые танцы - диско, авторская композиция

Теория Показ упражнений:

- шаги в пружинке;
- кик бол чейнч;
- шаги в выпад;
- шаг меренги;
- позиция в «прогиб»;
- вращение рук «мельница».

Практика

- шаги в пружинке;
- кик бол чейнч;
- волна;
- шаги в выпад;
- шаг меренги;
- вращение рук в лицевой плоскости с отведением ноги в сторону и назад;
- позиция в «прогиб»;
- вращение рук «мельница».

Контроль. Педагогическое наблюдение.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

Тема 6: Хореографическая подготовка (практика)

- позиции рук;
- позиции ног;
- деми плие (1,2,3 поз.);
- гранд плие (1,2,3 поз.);
- батман тандю (1,2,3 поз.) крестом;
- батман релеве;
- гранд батман жэтэ (1,2,3 поз.).

Контроль. Педагогическое наблюдение.

Тема 7: Музыкально - двигательное обучение, музыкальные игры

Теория

Музыкальность как ритмическая основа: активное восприятие музыки, реализованное в ритмике, хореографии, экзерсисе, движении, танце. Возможность слушать и понимать образный язык музыки, разбираться в основных формах и выразительных средствах, легко двигаться в ритме определенной музыки. Прослушивание мелодических тем, реакция на музыку движением, ритмичные движения в соответствии с характерным ритмом музыки, способность изменять ритм

(переходить от одного ритма к другому). Музыкальные размеры и ритмы изучаемых танцев. Выделение акцентов хлопками и притопами.

Основы стандартных танцев (практика)

- Стойка и линии тела.
- Направления движения и равнения в зале.
- Позиции шагов по отношению к корпусу.
- Позиции корпуса по отношению к залу (направления шагов).
- Позиция, баланс, прогулка.
- Ведение и следование.
- Критерии оценок.

Основы латиноамериканских танцев (практика)

- Стойка и линии тела.
- Направления движения и равнения в зале.
- Позиции шагов по отношению к корпусу.
- Позиции корпуса по отношению к залу (направления шагов).
- Позиция, баланс, прогулка.
- Ведение и следование.
- Критерии оценок.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

Тема 8: Техники медленного вальса.

Теория. Краткая характеристика танца, показ

Практика

- изучение, исполнение в паре;
- «качели»;
- «маленький квадрат»;
- «большой квадрат»;
- правый поворот, перемена, левый поворот.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

Тема 9: Техника квикстепа

Теория. Краткая характеристика танца

Практика

- четвертной поворот;
- лок степ вперед, лок степ назад;
- типплъ шассе вправо.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

Тема 10: Техника самбы

Теория. Краткая характеристика танца.

Практика

- основной ход;
- виск вправо, виск влево;
- вольтовый поворот на месте (дама);
- бота фого;
- вольта с продвижением вправо и влево;
- раскручивание; «майское дерево»;
- различные типы самба - ходов.

Контроль. Педагогическое наблюдение

Тема 11: Техника ча-ча-ча

Теория. Краткая характеристика танца.

Практика

ча-ча-ча шассе;

- основной ход, чек, ход назад;
- чек с поворотом вправо и влево (нью-йорк);
- основной кросс;
- веер.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

Тема 12: Техника джайва

Теория. Краткая характеристика танца.

Практика

- джайв шассе;
- линк;
- линк рок;
- фоллэвэй рок;
- фоллэвэй троуэвэй;
- американский спин.

Контроль. Педагогическое наблюдение

Тема 13: Восстановительные мероприятия

Практика

- педагогические средства восстановления;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, танцев,
- чередование нагрузок по направленности;
- создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.

Контроль. Беседа..

Тема 14: Контрольное занятие

Практика

Открытое занятие;

Контроль. Зачет (теоретический и практический).

Календарно-тематическое планирование

1 год обучения

Раздел/№ занятия	Тема занятия, краткое содержание	Количество часов		Дата планируемая	Дата фактическая
		план	факт		
1.	Введение в предмет. Техника безопасности. Общефизическая подготовка.	2			
2.	Специальная физическая подготовка. Музыкально-двигательное обучение – музыкальные игры.	2			
3.	История рождения танца.	2			
4.	Общефизическая подготовка. Массовые диско- танцы.	2			
5.	Общефизическая подготовка. Хореографическая подготовка. Музыкально-двигательное обучение – музыкальные игры.	2			

6.	Общефизическая подготовка. Массовые диско- танцы.	2			
7.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Хореографическая подготовка.	2			
8.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Массовые диско- танцы.	2			
9.	Общефизическая подготовка. Музыкально-двигательное обучение – музыкальные игры.	2			
10.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2			
11.	Общефизическая подготовка. Музыкально-двигательное обучение – музыкальные игры.	2			
12.	Общефизическая подготовка. Массовые диско- танцы.	2			
13.	Специальная физическая подготовка. Хореографическая подготовка.	2			
14.	Общефизическая подготовка. Музыкально-двигательное обучение – музыкальные игры.	2			
15.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Массовые диско- танцы.	2			
16.	Общефизическая подготовка. Музыкально-двигательное обучение – музыкальные игры.	2			
17.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Массовые диско- танцы.	2			

18.	Специальная физическая подготовка. Музыкально - двигательное обучение – музыкальные игры.	2			
19.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Хореографическая подготовка.	2			
20.	Специальная физическая подготовка. Музыкально - двигательное обучение – музыкальные игры.	2			
21.	Общefизическая подготовка. Хореографическая подготовка. Массовые дискотанцы.	2			
22.	Специальная физическая подготовка. Музыкально - двигательное обучение – музыкальные игры.	2			
23.	Специальная физическая подготовка. Музыкально - двигательное обучение – музыкальные игры.	2			
24.	Общefизическая подготовка. Массовые дискотанцы.	2			
25.	Общefизическая подготовка. Хореографическая подготовка.	2			
26.	Специальная физическая подготовка. Музыкально - двигательное обучение – музыкальные игры.	2			
27.	Общefизическая подготовка. Массовые дискотанцы.	2			
28.	Специальная физическая подготовка. Хореографическая подготовка.	2			
29.	Общefизическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2			
30.	Специальная физическая подготовка. Музыкально - двигательное обучение – музыкальные игры.	2			

31.	Общефизическая подготовка. Массовые диско- танцы.	2			
32.	Контрольные испытания, аттестация.	2			
33.	Восстановительные мероприятия.	2			
34.	Общефизическая подготовка. Основы стандартных танцев. Техника медленного вальса.	2			
35.	Хореографическая подготовка. Основы латиноамериканских танцев. Техника самбы.	2			
36.	Специальная физическая подготовка. Массовые диско- танцы.	2			
37.	Общефизическая подготовка. Музыкально-двигательное обучение – музыкальные игры.	2			
38.	Специальная физическая подготовка. Основы стандартных танцев. Техника квикстепа.	2			
39.	Хореографическая подготовка. Основы латиноамериканских танцев. Техника ча-ча-ча.	2			
40.	Общефизическая подготовка. Массовые диско- танцы.	2			
41.	Общефизическая подготовка. Основы латиноамериканских танцев. Техника джайва.	2			
42.	Специальная физическая подготовка. Основы стандартных танцев. Техника медленного вальса.	2			
43.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2			
44.	Хореографическая подготовка. Основы латиноамериканских танцев. Техника самбы.	2			
45.	Общефизическая подготовка. Основы стандартных танцев. Техника квикстепа.	2			

46.	Специальная физическая подготовка. Массовые дискотанцы.	2			
47.	Общефизическая подготовка. Хореографическая подготовка.	2			
48.	Специальная физическая подготовка. Музыкально - двигательное обучение – музыкальные игры.	2			
49.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2			
50.	Контрольные испытания, аттестация.	2			
51.	Общефизическая подготовка. Основы стандартных танцев. Техника квикстепа.	2			
52.	Специальная физическая подготовка. Основы латиноамериканских танцев. Техника самбы.	2			
53.	Общефизическая подготовка. Основы стандартных танцев. Техника квикстепа.	2			
54.	Специальная физическая подготовка. Музыкально - двигательное обучение – музыкальные игры.	2			
55.	Общефизическая подготовка. Основы латиноамериканских танцев. Техника ча-ча-ча.	2			
56.	Хореографическая подготовка. Основы стандартных танцев. Техника квикстепа.	2			
57.	Специальная физическая подготовка. Музыкально-двигательное обучение – музыкальные игры.	2			
58.	Хореографическая подготовка. Основы латиноамериканских танцев. Техника джайва.	2			

59.	Общефизическая подготовка. Основы стандартных танцев. Массовые диско- танцы. Техника медленного вальса.	2			
60.	Хореографическая подготовка. Основы латиноамериканских танцев. Техника самбы.	2			
61.	Общефизическая подготовка. Основы стандартных танцев. Техника медленного вальса.	2			
62.	Хореографическая подготовка. Основы стандартных танцев. Техника квикстепа. Музыкальные игры.	2			
63.	Общефизическая подготовка. Основы стандартных танцев. Техника медленного вальса.	2			
64.	Общефизическая подготовка. Основы латиноамериканских танцев. Массовые диско-танцы. Техника самбы.	2			
65.	Общефизическая подготовка. Основы стандартных танцев. Техника медленного вальса.	2			
66.	Общефизическая подготовка. Основы латиноамериканских танцев. Техника джайва.	2			
67.	Специальная физическая подготовка. Музыкально-двигательное обучение – музыкальные игры.	2			
68.	Специальная физическая подготовка. Хореографическая подготовка. Основы стандартных танцев. Техника квикстепа.	2			
69.	Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2			
70.	Общефизическая подготовка. Музыкально-двигательное обучение – музыкальные игры.	2			

71.	Восстановительные мероприятия.	2			
72.	Контрольные испытания. Аттестация.	2			
Итого:		144			