

Принята  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского  
района Санкт-Петербурга  
протокол № 9  
от 18.05.2026 г.

Утверждена  
18.05.2026г  
приказом № 586  
Директор ГБОУ СОШ № 314  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ И.В. Французова

Французова Ирина Вячеславовна

Подписано цифровой  
подписью: Французова  
Ирина Вячеславовна

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеразвивающей программе**  
**«СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ»**

**Возраст учащихся: 7 – 10 лет**  
**2 год обучения**  
**Группа № 1**

**Разработчик: Глазова Дарья Николаевна,**  
**педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург  
2026

## **2 год обучения**

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

1. Научить комплексу специальных хореографических упражнений.
2. Освоить основные принципы танцевальных передвижений в различных танцах и основных технических действий.
3. Изучить основы конкретного ритмического рисунка танцев разных программ.
4. Изучить основы структуры танца, построение композиций;
5. Научить правилам выполнения заданных движений, комбинаций согласно основным разделам программы.

#### **Развивающие:**

1. Развить чувство ритма, грамотно и музыкально исполнять танцевальные движения и их разновидности;
2. Продолжить развивать сценическое движение и эстетику.
3. Продолжить развивать артистизм эмоциональных качеств.
4. Продолжить развивать память, внимания, мышление, воображения.

#### **Воспитательные:**

1. Продолжить вырабатывать настойчивость, чувства прекрасного.
2. Продолжить воспитание дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе.
3. Продолжить воспитание культуры поведения и основ этикета.
4. Продолжить формировать спортивное трудолюбие, творческую активность и самостоятельность.
5. Продолжить развивать положительную мотивацию и познавательный интерес к изучению курса «Спортивные танцы»;
6. Продолжить снижать уровень заболеваемости и пропагандировать здоровый образ жизни.

## **Содержание программы**

### **Тема 1 Вводное занятие. Техника безопасности. (теория)**

Техника безопасности на занятиях, на сцене. Форма одежды, дисциплина.

**Практика** Беседа по технике безопасности.

**Контроль.** Беседа.

### **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.

**Контроль.** Беседа. Педагогическое наблюдение.

### 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.

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       |
| слайд (проскальзывание)      |                    |

#### **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.

**Контроль.** Педагогическое наблюдение.

### Тема 4: Структура танца (теория)

- подбор фигур;
- правильная расстановка;
- согласование фигур;
- схема перемещения пары по залу;
- структура композиции.

**Практик.** Исполнение композиций.

**Контроль.** Педагогическое наблюдение.

#### **Тема 5: Техника квикстепа (теория)**

- музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций, композиций.

**Практика:** элементы и соединения

- |                                         |                                      |
|-----------------------------------------|--------------------------------------|
| правый спин-поворот;                    | • лок степ;                          |
| левый поворот, законченный лицом по ЛТ; | • четвертной поворот;                |
| • быстрый открытый левый поворот        | • зиг-заг;                           |
| • прогрессивное шассе;                  | • левый поворот и бегущее окончание; |

**Контроль.** Педагогическое наблюдение.

#### **Тема 6: Техника медленного вальс (теория)**

Музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций, композиций.

**Практика:** элементы и соединения

- |                                  |                        |
|----------------------------------|------------------------|
| правый спин-поворот;             | внешний спин-поворот;  |
| 4-5-6 левого поворота;           | закрытая перемена;     |
| двойной левый спин;              | левый поворот; виск;   |
| дрег хезитейшн; лок              | шассе;                 |
| назад;                           | внешняя перемена в ПП; |
| 4-5-6 правого поворота; открытый | крыло; тэлемарк.       |
| импетус; кросс-хозятейшен;       |                        |

**Контроль.** Педагогическое наблюдение.

#### **Тема 7: Основы латиноамериканских танцев. Техника самбы (теория)**

Музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций, композиций.

**Практика.** Элементы и соединения

- |                             |                    |
|-----------------------------|--------------------|
| самба ход; виски;           | внешний самба ход; |
| внешняя перемена; самба ход | корта джака; бота  |
| в ПП; вольта соло спот      | фого; обратный     |
| поворот; самба ход;         | поворот; теневые   |
|                             | бота фого.         |

**Контроль.** Педагогическое наблюдение.

#### **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; |

**Контроль.** Педагогическое наблюдение.

### **Тема 9: Техника джайва (теория)**

Музыкальные и технические сравнительные характеристики, изучение фигур, вариаций, композиций.

**Практика.** Элементы и соединения

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

**Контроль.** Педагогическое наблюдение.

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

**Практика.**

- общая физическая подготовка - основа развития физических качеств, совершенствования двигательных функций и повышения спортивной 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.

**Контроль.** Педагогическое наблюдение.

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

**Практика.**

Участие в концертах, соревнованиях, конкурсах.

**Контроль.** Соревнование.

### **Тема 13: Восстановительные мероприятия (теория)**

Задачи, стоящие в процессе подготовки юных танцоров, специальные средства и условия восстановления. Система профилактики Восстановление в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями, соревнованиями и дома на отдельных этапах годичного цикла подготовки;

**Практика.**

**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.

**Контроль.** Беседа.

**Тема 12: Контрольное занятие**

**Практика.**

- просмотр и анализ соревнований, и их обсуждение;
- проводы выпускников;
- оформление стендов, газет, альбомов.

**Контроль.** Зачет.

**Планируемые результаты:**

**Личностные**

Учащийся:

- Продолжат воспитание настойчивости, чувства прекрасного.
- Продолжат воспитание дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе.
- Продолжат воспитание культуры поведения и основ этикета.
- Продолжат воспитание спортивного трудолюбия, творческой активности и самостоятельности.
- разовьют положительную мотивацию и познавательный интерес к изучению курса «Спортивные танцы»;
- У учащихся уменьшится заболеваемость и начнет формироваться потребность в здоровом образе жизни.

**Метапредметные**

Учащийся:

- разовьют чувство ритма, грамотно и музыкально исполнять танцевальные движения и их разновидности;
- Продолжат развивать артистизма эмоциональных качеств.
- Продолжат развитие сценического движения и эстетики
- Продолжат развивать память, внимание, мышление, воображение;

**Предметные**

Учащийся

1. Научатся комплексу специальных хореографических упражнений.
2. Освоят основные принципы танцевальных передвижений в различных танцах и основных технических действий.
3. Изучат основы конкретного ритмического рисунка танцев разных программ.
4. Изучат основы структуры танца, построение композиций.

5. Правила выполнения заданных движений, комбинаций согласно основным разделам программы;

### Календарно-тематический план второго года обучения

| Раздел/<br>№ занятия | Тема занятия, краткое содержание                                                                     | Количество часов |      | Дата планируемая | Дата фактически |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------|------------------|-----------------|
|                      |                                                                                                      | план             | факт |                  |                 |
| 1.                   | Вводное занятие. Техника безопасности.                                                               | 2                |      |                  |                 |
| 2.                   | Специальная физическая подготовка. Музыкально-ритмическая подготовка.                                | 2                |      |                  |                 |
| 3.                   | Структура танца. Основы стандартных танцев. Техника квикстепа. Музыкально-ритмическая подготовка.    | 2                |      |                  |                 |
| 4.                   | Основы латиноамериканских танцев. Структура танца. Техника самбо. Музыкально-ритмическая подготовка. | 2                |      |                  |                 |
| 5.                   | Структура танца. Техника ча-ча-ча. Музыкально-ритмическая подготовка.                                | 2                |      |                  |                 |
| 6.                   | Общефизическая подготовка. Структура танца. Музыкально-ритмическая подготовка.                       | 2                |      |                  |                 |
| 7.                   | Общефизическая подготовка. Техника медленного вальса.                                                | 2                |      |                  |                 |
| 8.                   | Структура танца. Основы латиноамериканских танцев. Техника ча-ча-ча.                                 | 2                |      |                  |                 |
| 9.                   | Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника джайва.                        | 2                |      |                  |                 |
| 10.                  | Общефизическая подготовка. Структура танца. Основы стандартных танцев. Техника медленного вальса.    | 2                |      |                  |                 |
| 11.                  | Общефизическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.                     | 2                |      |                  |                 |
| 12.                  | Общефизическая подготовка. Структура танца. Техника самбо.                                           | 2                |      |                  |                 |
| 13.                  | Общефизическая подготовка. Выступление на празднике                                                  | 2                |      |                  |                 |

|     |                                                                                                                    |   |  |  |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
| 14. | Общефизическая подготовка.<br>Основы латиноамериканских танцев. Техника самбо.                                     | 2 |  |  |  |
| 15. | Общефизическая подготовка.<br>Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.                        | 2 |  |  |  |
| 16. | Общефизическая подготовка.<br>Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.                                 | 2 |  |  |  |
| 17. | Общефизическая подготовка.<br>Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса. .                      | 2 |  |  |  |
| 18. | Общефизическая подготовка.<br>Анализ соревнований.                                                                 | 2 |  |  |  |
| 19. | Общефизическая подготовка.<br>Специальная физическая подготовка. Техника джайва.                                   | 2 |  |  |  |
| 20. | Общефизическая подготовка.<br>Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.                        | 2 |  |  |  |
| 21. | Общефизическая подготовка.<br>Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.                                | 2 |  |  |  |
| 22. | Общефизическая подготовка.<br>Специальная физическая подготовка. Музыкально-ритмическая подготовка. Техника самбо. | 2 |  |  |  |
| 23. | Общефизическая подготовка.<br>Специальная физическая подготовка. Техника джайва.                                   | 2 |  |  |  |
| 24. | Общефизическая подготовка.<br>Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.                                | 2 |  |  |  |
| 25. | Соревнования. Выступления.                                                                                         | 2 |  |  |  |
| 26. | Общефизическая подготовка.<br>Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.                                | 2 |  |  |  |
| 27. | Общефизическая подготовка.<br>Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.                        | 2 |  |  |  |
| 28. | Общефизическая подготовка.<br>Специальная физическая подготовка. Техника джайва.                                   | 2 |  |  |  |

|     |                                                                                                                    |   |  |  |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
| 29. | Общефизическая подготовка.<br>Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.                                 | 2 |  |  |  |
| 30. | Общефизическая подготовка.<br>Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.                                | 2 |  |  |  |
| 31. | Общефизическая подготовка.<br>Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.                        | 2 |  |  |  |
| 32. | Общефизическая подготовка.<br>Специальная физическая подготовка. Техника самбо.                                    | 2 |  |  |  |
| 33. | Общефизическая подготовка.<br>Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.                        | 2 |  |  |  |
| 34. | Соревнования .                                                                                                     | 2 |  |  |  |
| 35. | Анализ соревнований.                                                                                               | 2 |  |  |  |
| 36. | Общефизическая подготовка.<br>Специальная физическая подготовка. Музыкально-ритмическая подготовка. Техника самбо. | 2 |  |  |  |
| 37. | Общефизическая подготовка.<br>Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.                        | 2 |  |  |  |
| 38. | Общефизическая подготовка.<br>Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.                                 | 2 |  |  |  |
| 39. | Общефизическая подготовка.<br>Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.                                | 2 |  |  |  |
| 40. | Общефизическая подготовка.<br>Специальная физическая подготовка. Техника джайва.                                   | 2 |  |  |  |
| 41. | Соревнования. Выступления                                                                                          | 2 |  |  |  |
| 42. | Общефизическая подготовка.<br>Специальная физическая подготовка. Техника самбо.                                    | 2 |  |  |  |
| 43. | Общефизическая подготовка.<br>Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.                        | 2 |  |  |  |
| 44. | Общефизическая подготовка.<br>Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.                                 | 2 |  |  |  |

|     |                                                                                                                        |   |  |  |  |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
| 45. | Общефизическая подготовка.<br>Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.                                    | 2 |  |  |  |
| 46. | Общефизическая подготовка.<br>Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.                            | 2 |  |  |  |
| 47. | Общефизическая подготовка.<br>Выступление на празднике.                                                                | 2 |  |  |  |
| 48. | Общефизическая подготовка.<br>Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.                                    | 2 |  |  |  |
| 49. | Общефизическая подготовка.<br>Специальная физическая подготовка. Техника ча-ча-ча.                                     | 2 |  |  |  |
| 50. | Общефизическая подготовка.<br>Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.                            | 2 |  |  |  |
| 51. | Общефизическая подготовка.<br>Специальная физическая подготовка. Техника квикстепа.                                    | 2 |  |  |  |
| 52. | Общефизическая подготовка.<br>Специальная физическая подготовка. Техника джайва.                                       | 2 |  |  |  |
| 53. | Общефизическая подготовка.<br>Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.                            | 2 |  |  |  |
| 54. | Общефизическая подготовка.<br>Специальная физическая подготовка. Техника джайва.                                       | 2 |  |  |  |
| 55. | Общефизическая подготовка.<br>Специальная физическая подготовка.                                                       | 2 |  |  |  |
| 56. | Общефизическая подготовка.<br>Специальная физическая подготовка. Музыкально-ритмическая подготовка. Техника квикстепа. | 2 |  |  |  |
| 57. | Общефизическая подготовка.<br>Специальная физическая подготовка. Техника самбо.                                        | 2 |  |  |  |
| 58. | Общефизическая подготовка.<br>Специальная физическая подготовка. Техника медленного вальса.                            | 2 |  |  |  |
| 59. | Общефизическая подготовка.<br>Специальная физическая подготовка. Техника джайва.                                       | 2 |  |  |  |

|               |                                                                                                   |            |  |  |  |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|--|--|
| 60.           | Общефизическая подготовка.<br>Специальная физическая<br>подготовка. Техника квикстепа.            | 2          |  |  |  |
| 61.           | Общефизическая подготовка.<br>Специальная физическая<br>подготовка. Техника самбо.                | 2          |  |  |  |
| 62.           | Соревнования.                                                                                     | 2          |  |  |  |
| 63.           | Соревнования. Выступления                                                                         | 2          |  |  |  |
| 64.           | Общефизическая подготовка.<br>Специальная физическая<br>подготовка. Техника джайва.               | 2          |  |  |  |
| 65.           | Общефизическая подготовка.<br>Специальная физическая<br>подготовка. Техника квикстепа.            | 2          |  |  |  |
| 66.           | Общефизическая подготовка.<br>Специальная физическая<br>подготовка. Техника самбо.                | 2          |  |  |  |
| 67.           | Общефизическая подготовка.<br>Специальная физическая<br>подготовка. Техника медленного<br>вальса. | 2          |  |  |  |
| 68.           | Специальная физическая<br>подготовка. Общефизическая<br>подготовка. Техника квикстепа.            | 2          |  |  |  |
| 69.           | Специальная физическая<br>подготовка. Восстановительные<br>мероприятия.                           | 2          |  |  |  |
| 70.           | Специальная физическая<br>подготовка. Общефизическая<br>подготовка. Техника самбо.                | 2          |  |  |  |
| 71.           | Специальная физическая<br>подготовка. Восстановительные<br>мероприятия.                           | 2          |  |  |  |
| 72.           | Итоговое занятие                                                                                  | 2          |  |  |  |
| <b>Итого:</b> |                                                                                                   | <b>144</b> |  |  |  |