

Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Дом детского творчества Приморского района

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
Протокол №09/2021  
от 31.08.2021 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивные балльные танцы «Танц-Мастер»»

на 2021-2022 учебный год

год обучения: 1  
возраст учащихся: 6-8 лет  
срок реализации: 3 года

Разработчик программы:  
Фещенко Галина Евгеньевна  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2021-2022

## **Пояснительная записка**

**Цель образовательной программы:** Воспитание культуры движений и физической активности ребенка посредством спортивных бальных танцев. Создание условий для развития личности ребёнка, способного к творческому самовыражению через овладение основами танцевальных движений.

### **Задачи 1-го года обучения:**

#### Воспитательные:

- привить любовь и интерес к выбранному увлечению танцами;
- формировать эстетически развитую творческую личность;

#### Развивающие:

- развить физические способности, координацию движений;
- развить музыкальные и творческие способности;
- развить зрительную и слуховую восприимчивость;
- развить память;

#### Обучающие:

- дать им первоначальную танцевальную подготовку
- сформировать систему знаний, умений и навыков танцевальных основ
- познакомить детей с репертуаром соответствующим их возрасту

## **Планируемые результаты:**

### Личностные:

- Повышает интерес к выбранному увлечению танцевальным искусством;
- Повышает культурный уровень, старается быть коммуникабельным и всесторонне развитым членом общества;
- Старается быть дружелюбным и психологически уверенным человеком.

### Метапредметные:

- Повышает интерес к знаниям в области танцевального искусства;
- Стремиться к развитию природных способностей и танцевального вкуса;
- Проявляет самостоятельность, желание довести начатую работу до конца;

### Предметные:

- Повышает профессиональное мастерство, используя разнообразные технические приемы;
- Может решать самостоятельно задачи
- Знаком с практическим значением танца в жизни человека.

**Календарно-тематическое планирование первого года обучения**  
**Группа № 1**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата по плану</b>	<b>Дата по факту</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма контроля</b>
1.	06.09.21		Вводное занятие	2	Входной
2.	09.09.21		Элементы музыкальной грамоты Отечественные бальные танцы	2	Текущий
3.	13.09.21		Танцевальная азбука Отечественные бальные танцы	2	Текущий
4.	16.09.21		Элементы музыкальной грамоты Основы европейских танцев	2	Текущий
5.	20.09.21		Ритмико-гимнастические упражнения Основы латиноамериканских танцев	2	Текущий
6.	23.09.21		Элементы музыкальной грамоты Освоение основных движений танцев	2	Текущий
7.	27.09.21		Танцевальная азбука Отечественные бальные танцы	2	Текущий
8.	30.09.21		Элементы музыкальной грамоты Отечественные бальные танцы	2	Текущий
9.	04.10.21		Ритмико-гимнастические упражнения Освоение основных движений танцев	2	Текущий
10.	07.10.21		Элементы музыкальной грамоты Основы европейских танцев	2	Текущий
11	11.10.21		Танцевальная азбука Освоение основных движений танцев	2	Текущий
12	14.10.21		Элементы музыкальной грамоты Основы латиноамериканских танцев	2	Текущий
13	18.10.21		Танцевальная азбука Освоение основных движений танцев	2	Текущий
14	21.10.21		Ритмико-гимнастические	2	Текущий

			упражнения Отечественные бальные танцы		
15	25.10.21		Элементы музыкальной грамоты Основы европейских танцев	2	Текущий
16	28.10.21		Освоение основных движений танцев Отечественные бальные танцы	2	Текущий
17	01.11.21		Танцевальная азбука Освоение основных движений танцев	2	Текущий
18	08.11.21		Элементы музыкальной грамоты Основы латиноамериканских танцев	2	Текущий
19	11.11.21		Ритмико-гимнастические упражнения Освоение основных движений танцев	2	Текущий
20	15.11.21		Отечественные бальные танцы Основы европейских танцев	2	Текущий
21	18.11.21		Элементы музыкальной грамоты Основы латиноамериканских танцев	2	Текущий
22	22.11.21		Основы европейских танцев Основы латиноамериканских танцев	2	Текущий
23	25.11.21		Ритмико-гимнастические упражнения Отечественные бальные танцы	2	Текущий
24	29.11.21		Элементы музыкальной грамоты Освоение основных движений танцев	2	Текущий
25	02.12.21		Танцевальная азбука Танцы произвольной программы	2	Текущий
26	06.12.21		Отечественные бальные танцы Основы латиноамериканских танцев	2	Текущий
27	09.12.21		Элементы музыкальной грамоты Освоение основных движений танцев	2	Текущий
28	13.12.21		Танцевальная азбука	2	Текущий

			Освоение основных движений танцев		
29	16.12.21		Основы латиноамериканских танцев Репетиционная работа и конкурсная деятельность	2	Текущий
30	20.12.21		Отечественные балльные танцы Репетиционная работа и конкурсная деятельность	2	Текущий
31	23.12.21		Основы европейских танцев Репетиционная работа и конкурсная деятельность	2	Итоговый
32	27.12.21		Ритмико-гимнастические упражнения Основы европейских танцев	2	Текущий
33	30.12.21		Танцевальная азбука Основы европейских танцев	2	Текущий
34	10.01.22		Ритмико-гимнастические упражнения Основы латиноамериканских танцев	2	Текущий
35	13.01.22		Элементы музыкальной грамоты Отечественные балльные танцы	2	Текущий
36	17.01.22		Танцевальная азбука Освоение основных движений танцев	2	Текущий
37	20.01.22		Ритмико-гимнастические упражнения Основы европейских танцев	2	Текущий
38	24.01.22		Основы латиноамериканских танцев Репетиционная работа и конкурсная деятельность	2	Текущий
39	27.01.22		Элементы музыкальной грамоты Отечественные балльные танцы	2	Текущий
40	31.01.22		Танцевальная азбука Освоение основных движений танцев	2	Текущий
41	03.02.22		Основы европейских танцев Репетиционная работа и конкурсная деятельность	2	Текущий
42	07.02.22		Ритмико-гимнастические упражнения Основы латиноамериканских танцев	2	Текущий
43	10.02.22		Элементы музыкальной	2	Текущий

			грамоты Основы европейских танцев		
44	14.02.22		Отечественные бальные танцы Основы латиноамериканских танцев	2	Текущий
45	17.02.22		Ритмико-гимнастические упражнения Танцы произвольной программы	2	Текущий
46	21.02.22		Танцевальная азбука Основы европейских танцев	2	Текущий
47	24.02.22		Элементы музыкальной грамоты Основы латиноамериканских танцев	2	Текущий
48	28.02.22		Танцы произвольной программы Отечественные бальные танцы	2	Текущий
49	03.03.22		Элементы музыкальной грамоты Основы европейских танцев	2	Текущий
50	07.03.22		Танцевальная азбука Основы латиноамериканских танцев	2	Текущий
51	10.03.22		Ритмико-гимнастические упражнения Танцы произвольной программы	2	Текущий
52	14.03.22		Танцевальная азбука Основы латиноамериканских танцев	2	Текущий
53	17.03.22		Ритмико-гимнастические упражнения Основы европейских танцев	2	Текущий
54	21.03.22		Танцы произвольной программы Основы латиноамериканских танцев	2	Текущий
55	24.03.22		Танцевальная азбука Основы европейских танцев	2	Текущий
56	28.03.22		Ритмико-гимнастические упражнения Основы европейских танцев	2	Текущий
57	31.03.22		Танцевальная азбука Танцы произвольной программы	2	Текущий

58	04.04.22		Основы европейских танцев Основы латиноамериканских танцев	2	Текущий
69	07.04.22		Танцевальная азбука Основы европейских танцев	2	Текущий
60	11.04.22		Основы европейских танцев Основы латиноамериканских танцев	2	Текущий
61	14.04.22		Ритмико-гимнастические упражнения Основы латиноамериканских танцев	2	Текущий
62	18.04.22		Танцевальная азбука Танцы произвольной программы	2	Текущий
63	21.04.22		Ритмико-гимнастические упражнения Основы латиноамериканских танцев	2	Текущий
64	25.04.22		Отечественные бальные танцы Основы латиноамериканских танцев	2	Текущий
65	28.04.22		Танцы произвольной программы Основы европейских танцев	2	Текущий
66	05.05.22		Танцевальная азбука Основы латиноамериканских танцев	2	Текущий
67	12.05.22		Ритмико-гимнастические упражнения Основы европейских танцев	2	Текущий
68	16.05.22		Основы латиноамериканских танцев Основы европейских танцев	2	Текущий
69	19.05.22		Основы европейских танцев Основы латиноамериканских танцев	2	текущий
70	23.05.22		Отечественные бальные танцы Репетиционная работа и конкурсная деятельность	2	Текущий
71	26.05.22		Основы европейских танцев Репетиционная работа и конкурсная деятельность	2	Текущий
72	30.05.22		Основы латиноамериканских танцев Репетиционная работа и конкурсная деятельность	2	Итоговый



## **Содержание программы 1-го года обучения:**

## **Содержание программы 1-го года обучения:**

### **1. Вводное занятие**

Теория: проведение инструктажа по технике безопасности и организации занятия

Практика: проверка знаний по технике безопасности

### **2. Элементы музыкальной грамоты**

#### **Отечественные бальные танцы**

Теория: знакомство с понятием «длительность»

История происхождения танца Берлинская полька

Практика: прослушать и прохлопать счет длительностей

Разучивание танца Берлинская полька

### **3. Танцевальная азбука**

#### **Отечественные бальные танцы**

Теория: объяснение позиций стоп (первая и шестая)

Разбор движений танца Берлинская полька

Практика: упражнения на запоминание позиций стоп

Отработка движений танца Берлинская полька

### **4. Элементы музыкальной грамоты**

#### **Основы европейских танцев**

Теория: повторение длительностей - целая, половинка

Историческая справка о происхождении европейских танцев

Практика: прохлопать счет длительностей

Разучивание правой перемены Медленного вальса (квадрат)

### **5. Ритмико-гимнастические упражнения**

#### **Основы латиноамериканских танцев**

Теория: объяснение, как делаются упражнения

Историческая справка о происхождении латиноамериканских танцев

Практика: сделать упражнения

Разучивание фигуры тайм-степ на месте танца Ча-ча-ча

### **6. Элементы музыкальной грамоты**

#### **Освоение основных движений танцев**

Теория: повторение длительностей - целая, половинка

Разбор правильного исполнения подскоков

Практика: прохлопать счет длительностей

Отработка подскоков

### **7. Танцевальная азбука**

#### **Отечественные бальные танцы**

Теория: разобрать позиции рук: на поясе, на «полочке»

Разбор направлений движений в танце Берлинская полька

Практика: упражнения на запоминание позиций рук

Отработка движений танца Берлинская полька

### **8. Элементы музыкальной грамоты**

### **Отечественные балльные танцы**

Теория: разбор длительностей и музыкальных фраз в танце Берлинская полька

Объяснение постановки корпуса и рук в танце Берлинская полька

Практика: упражнения на отработку длительностей

Отработка движений танца Берлинская полька

### **9. Ритмико-гимнастические упражнения**

#### **Освоение основных движений танцев**

Теория: объяснение, как делаются упражнения

Практика: выполнение упражнения на баланс

### **10. Элементы музыкальной грамоты**

#### **Основы европейских танцев**

Теория: разбор ритма вальса, разбор подъемов и снижений в Медленном вальсе

Практика: упражнения на отработку ритма Медленного вальса

Повторение перемены Медленного вальса

### **11. Танцевальная азбука**

#### **Освоение основных движений танцев**

Теория: объяснение и демонстрация классических позиций рук

Практика: выполнение упражнений на отработку классических позиций рук

### **12. Элементы музыкальной грамоты**

#### **Основы латиноамериканских танцев**

Теория: разбор ритма Берлинской польки

Практика: повторение и отработка тайм-степ в Ча-Ча-Ча

### **13. Танцевальная азбука**

#### **Освоение основных движений танцев**

Теория: объяснение выполнения подскоков

Практика: отработка подскоков

### **14. Ритмико-гимнастические упражнения**

#### **Отечественные балльные танцы**

Теория: объяснение, как выполняются упражнения

Практика: выполнение упражнений на постановку корпуса в Медленном вальсе

### **15. Элементы музыкальной грамоты**

#### **Основы европейских танцев**

Теория: разбор ритма Медленного вальса, упражнения на определение ритма

Практика: выполнение упражнений

### **16. Освоение основных движений танцев**

#### **Отечественные балльные танцы**

Теория: объяснение выполнения бокового галопа, боковых шагов вправо и влево

Практика: исполнение шагов и галопа

### **17. Танцевальная азбука**

#### **Освоение основных движений танцев**

Теория: объяснение упражнений на отработку позиций стоп

Практика: выполнение упражнений, повторение боковых шагов и галопа

### **18. Элементы музыкальной грамоты**

#### **Основы латиноамериканских танцев**

Теория: разбор ритма Ча-ча-ча

Практика: выполнение упражнений на определение ритма Ча-ча-ча, отработка фигуры «тайм-степ»

#### **19. Ритмико-гимнастические упражнения**

##### **Освоение основных движений танцев**

Теория: объяснение, как делаются упражнения на постановку корпуса

Практика: выполнение упражнений, повторение и отработка подскоков

#### **20. Отечественные балльные танцы**

##### **Основы европейских танцев**

Теория: разбор по счету Берлинской польки

Практика: исполнение Берлинской польки, отработка правой перемены МВ

#### **21. Элементы музыкальной грамоты**

##### **Основы латиноамериканских танцев**

Теория: разбор ритма Самбы

Практика: выполнение упражнений на определение ритма Самбы, повторение Ча-ча-ча

#### **22. Основы европейских танцев**

##### **Основы латиноамериканских танцев**

Теория: разбор работы стоп

Практика: выполнение упражнений на отработку работы стоп в МВ и Ча-ча-ча

#### **23. Ритмико-гимнастические упражнения**

##### **Отечественные балльные танцы**

Теория: объяснение, как делаются упражнения на отработку подскоков

Практика: выполнение упражнений на отработку подскоков с поворотом

#### **24. Элементы музыкальной грамоты**

##### **Освоение основных движений танцев**

Теория: объяснение ритма исполнения шассе в Ча-ча-ча

Практика: разбор и отработка шассе

#### **25. Танцевальная азбука**

##### **Танцы произвольной программы**

Теория: объяснение движений танца «Макарена»

Практика: разучивание танца «Макарена», повторение и отработка Берлинской польки

#### **26. Отечественные балльные танцы**

##### **Основы латиноамериканских танцев**

Теория: разбор ошибок

Практика: повторение и отработка Берлинской польки, разучивание основного движения Ча-ча-ча

#### **27. Элементы музыкальной грамоты**

##### **Освоение основных движений танцев**

Теория: разбор упражнений на определение ритма Самбы, объяснение «баунса»

Практика: выполнение упражнений

#### **28. Танцевальная азбука**

##### **Освоение основных движений танцев**

Теория: разбор основных ошибок в Медленном вальсе

Практика: повторение и отработка Медленного вальса

#### **29. Основы латиноамериканских танцев**

### **Репетиционная работа и конкурсная деятельность**

Теория: разбор основных ошибок в основном движении Ча-ча-ча

Практика: повторение и отработка пройденного материала

### **30.Отечественные балльные танцы**

#### **Репетиционная работа и конкурсная деятельность**

Теория: разбор ошибок в танце Берлинская полька

Практика: повторение и отработка пройденного материала

### **31.Основы европейских танцев**

#### **Репетиционная работа и конкурсная деятельность**

Теория: объяснение правого поворота Медленного вальса

Практика: разучивание правого поворота Медленного вальса, повторение и отработка пройденного материала

### **32.Ритмико-гимнастические упражнения**

#### **Основы европейских танцев**

Теория: объяснение упражнения на вынос ноги вперед в Медленном вальсе в разном ритме

Практика: повторение и отработка правого поворота Медленного вальса

### **33.Танцевальная азбука**

#### **Основы европейских танцев**

Теория: разбор связки фигур Медленного вальса

Практика: повторение и отработка правого поворота Медленного вальса, соединение с переменной

### **34.Ритмико-гимнастические упражнения**

#### **Основы латиноамериканских танцев**

Теория: объяснение упражнения на работу и постановку рук

Практика: выполнение упражнений, отработка «тайм-степ» с руками

### **35.Элементы музыкальной грамоты**

#### **Отечественные балльные танцы**

Теория: разбор упражнений на определение ритма

Практика: повторение и отработка Берлинской польки

### **36.Танцевальная азбука**

#### **Освоение основных движений танцев**

Теория: разбор ошибок в работе рук

Практика: отработка выноса рук и постановки кистей

### **37.Ритмико-гимнастические упражнения**

#### **Основы европейских танцев**

Теория: объяснение упражнений на отработку подъемов и снижений

Практика: выполнение упражнений, повторение и отработка связки правых фигур

### **38.Основы латиноамериканских танцев**

#### **Репетиционная работа и конкурсная деятельность**

Теория: объяснение упражнений на работу коленей в ча-ча-ча и самбе

Практика: выполнение упражнений, повторение и отработка пройденного материала

### **39.Элементы музыкальной грамоты**

#### **Отечественные балльные танцы**

Теория: разбор ритма ча-ча-ча и самбы

Практика: выполнение упражнений на определение ритма Самбы и Ча-ча-ча, повторение и отработка Берлинской польки

#### **40. Танцевальная азбука**

##### **Освоение основных движений танцев**

Теория: разбор основных движений Ча-ча-ча и Самбы

Практика: отработка основных движений Самбы и Ча-ча-ча

#### **41. Основы европейских танцев**

##### **Репетиционная работа и конкурсная деятельность**

Теория: разбор основных ошибок Медленного вальса

Практика: повторение и отработка пройденного материала

#### **42. Ритмико-гимнастические упражнения**

##### **Основы латиноамериканских танцев**

Теория: объяснение упражнений на отработку выноса рук и постановку кистей

Практика: выполнение упражнений, исполнение основных движений Ча-ча-ча и Самбы с руками

#### **43. Элементы музыкальной грамоты**

##### **Основы европейских танцев**

Теория: объяснение левой перемены Медленного вальса

Практика: разучивание левой перемены и отработка связки правых фигур Медленного вальса

#### **44. Отечественные балльные танцы**

##### **Основы латиноамериканских танцев**

Теория: объяснение фигуры «чек» в ча-ча-ча

Практика: разбор и разучивание фигуры «чек» в Ча-ча-ча, повторение Берлинской польки

#### **45. Ритмико-гимнастические упражнения**

##### **Танцы произвольной программы**

Теория: объяснение, как делаются упражнения

Практика: выполнение упражнений на укрепление мышц спины, повторение и отработка танца «Макарена»

#### **46. Танцевальная азбука**

##### **Основы европейских танцев**

Теория: разбор основных ошибок

Практика: повторение и отработка Медленного вальса

#### **47. Элементы музыкальной грамоты**

##### **Основы латиноамериканских танцев**

Теория: разбор упражнений на определение ритма МВ и Самбы

Практика: выполнение упражнений, отработка фигуры «чек», повторение ранее выученных фигур Ча-ча-ча

#### **48. Танцы произвольной программы**

##### **Отечественные балльные танцы**

Теория: разбор основных ошибок

Практика: отработка и повторение танцев «Берлинская полька» и «Макарена»

#### **49. Элементы музыкальной грамоты**

##### **Основы европейских танцев**

Теория: разбор упражнений на определение ритма МВ

Практика: повторение и отработка Медленного вальса

#### **50. Танцевальная азбука**

##### **Основы латиноамериканских танцев**

Теория: объяснение работы рук в фигуре «чек» в Ча-ча-ча

Практика: повторение и отработка Ча-ча-ча

#### **51. Ритмико-гимнастические упражнения**

##### **Танцы произвольной программы**

Теория: объяснение работы рук в танце «Макарена»

Практика: повторение и отработка танца «Макарена»

#### **52. Танцевальная азбука**

##### **Основы латиноамериканских танцев**

Теория: объяснение упражнения на вынос ноги в основном движении танца Самба

Практика: выполнение упражнения, повторение и отработка Самбы и Ча-ча-ча

#### **53. Ритмико-гимнастические упражнения**

##### **Основы европейских танцев**

Теория: объяснение упражнения на подъемы и снижения в МВ

Практика: повторение и отработка связки фигур МВ

#### **54. Танцы произвольной программы**

##### **Основы латиноамериканских танцев**

Теория: объяснение упражнений на выработку баланса

Практика: повторение и отработка Самбы и «Макарен»

#### **55. Танцевальная азбука**

##### **Основы европейских танцев**

Теория: разбор и объяснение упражнения на баланс в МВ

Практика: выполнение упражнения, повторение фигур МВ

#### **56. Ритмико-гимнастические упражнения**

##### **Основы европейских танцев**

Теория: объяснение упражнения на вынос ног назад в разном ритме

Практика: Повторение и отработка фигур МВ

#### **57. Танцевальная азбука**

##### **Танцы произвольной программы**

Теория: разбор основных ошибок

Практика: отработка и повторение танцев «Берлинская полька» и «Макарена»

#### **58. Основы европейских танцев**

##### **Основы латиноамериканских танцев**

Теория: разбор основных ошибок в работе рук и стоп

Практика: повторение и отработка Медленного вальса и Ча-ча-ча

#### **59. Танцевальная азбука**

##### **Основы европейских танцев**

Теория: объяснение и разбор левой перемены Медленного вальса

Практика: разучивание левой перемены Медленного вальса, повторение связки правых фигур

#### **60. Основы европейских танцев**

##### **Основы латиноамериканских танцев**

Теория: разбор основных ошибок постановки корпуса

Практика: повторение и отработка Медленного вальса и Ча-ча-ча

#### **61. Ритмико-гимнастические упражнения**

##### **Основы латиноамериканских танцев**

Теория: объяснение упражнений на определение ритма Самбы и Ча-ча-ча

Практика: выполнение упражнений, повторение основных фигур Самбы и Ча-ча-ча

#### **62. Танцевальная азбука**

##### **Танцы произвольной программы**

Теория: объяснение упражнений на координацию работы рук и шагов в танце Самба

Практика: выполнение упражнений, повторение и отработка «Макарены»

#### **63. Ритмико-гимнастические упражнения**

##### **Основы латиноамериканских танцев**

Теория: объяснение упражнений на вынос рук в основных фигурах Ча-ча-ча

Практика: исполнение фигур Ча-ча-ча с руками

#### **64. Отечественные бальные танцы**

##### **Основы латиноамериканских танцев**

Теория: разбор основных ошибок в танце Берлинская полька

Практика: отработка Берлинской польки и повторение Самбы

#### **65. Танцы произвольной программы**

##### **Основы европейских танцев**

Теория: разбор основных ошибок в танце «Макарена»

Практика: отработка «Макарены» и повторение фигур MB

#### **66. Танцевальная азбука**

##### **Основы латиноамериканских танцев**

Теория: объяснение и разбор фигуры «виск» в Самбе

Практика: разучивание фигуры «виск», повторение основных фигур Самбы и Ча-ча-ча

#### **67. Ритмико-гимнастические упражнения**

##### **Основы европейских танцев**

Теория: объяснение, как делаются упражнения

Практика: выполнение упражнений на выработку баланса в паре

#### **68. Основы европейских танцев**

##### **Основы латиноамериканских танцев**

Теория: объяснение упражнений, направленных на постановку в пару

Практика: выполнение упражнений, исполнение танцев в паре

#### **69. Основы европейских танцев**

##### **Основы латиноамериканских танцев**

Теория: разбор основных ошибок в постановке корпуса

Практика: повторение и отработка Медленного вальса и Ча-ча-ча

#### **70. Отечественные бальные танцы**

##### **Репетиционная работа и конкурсная деятельность**

Теория: подведение итогов по освоению танцев отечественной программы

Практика: исполнение танцев отечественной программы

## **70. Основы европейских танцев**

### **Репетиционная работа и конкурсная деятельность**

Теория: подведение итогов по освоению танцев европейской программы

Практика: исполнение танцев европейской программы, повторение и отработка пройденного материала

## **72. Основы латиноамериканских танцев**

### **Репетиционная работа и конкурсная деятельность**

Теория: подведение итогов по освоению танцев латиноамериканской программы, повторение и отработка пройденного материала

правила поведения на итоговом занятии

Практика: исполнение танцев латиноамериканской программы  
выступление перед родителями