

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5»

Принят на заседании
педагогического совета,
протокол №1
от 30.08.2022г



Утверждаю
Директор Порцева О.С.
Пр. № ... от ... 2022.

Рабочая программа
«Эстрадный танец»

Возраст обучающихся: 13-15 лет
Год обучения: 2
Группа №: 2

Составитель:
Педагог дополнительного образования
Вертеева Лариса Анатольевна

Пояснительная записка

Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

Рабочая программа составлена на основе образовательной программы «Эстрадный танец», сроком реализации от 3 года обучения.

В 2014-2015 учебном году предполагается реализация учебного курса в полном объеме по 2 году обучения.

Режим занятий, специфика и особенности формирования учебной группы:

Занятия проводятся в групповой форме работы – по 2 часа 3 раза в неделю.

Занятия проводятся в кабинете, где созданы все условия для обучения по дисциплине «Эстрадный танец»: имеется музыкальный центр, коврики, ленты, мячи, станки, зеркала. Для эффективности образовательного процесса используются видео материал.

Изменений в учебно-тематическом плане не предполагается.

Все темы будут изучаться в соответствии с образовательной программой в объеме 224. часа.

Цель: Удержать интерес учащихся, приобретение более сложной техники танцевальных движений.

Задачи:

1. Познакомить с разными танцевальными стилями.
2. Сформировать у обучающихся художественно-эстетический вкус.
3. Заинтересовать обучающихся в продолжение обучения.

Количество обучающихся: не менее 10 человек

Возраст обучающихся -13-15лет.

Ожидаемые результаты:

Обучающиеся 2-го года обучения должны знать:

- Технику безопасности на занятиях танцами.
- Правила личной гигиены;
- Режим дня;
- Все базовые движения аэробики;
- Классические позиции ног, рук;
- Разные танцевальные направления;

должны уметь:

- выполнять 3 вида шпагатов;
- выполнять акробатические элементы;
- танцевать на сцене.

К концу учебного года должны быть сформированы ключевые компетенции:

- 1 учебно-познавательные - понимать музыкальную азбуку ,различать направления в танцах;
- 2 Коммуникативные - уметь общаться в коллективе, поддерживать других занимающихся;
- 3 Здоровьесберегающие - формирование правильной осанки, силовых качеств, выносливости, гибкости, уверенности в себе.

Формы контроля:

Контроль за освоением ЗУН по программе осуществляется:

При помощи тестирования, проведения открытых занятий, участия в конкурсах, фестивалях, концертах.

Итоговый контроль – отчётный концерт.

**Учебно-тематический план
2года обучения**

№ п/п	Наименование разделов программы	Тема	Всего часов	теория	Практика
Сентябрь					
1.	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-
		Ознакомление с историей возникновения аэробики.	2		2
2.	Гигиен. основы	Влияние тренировок на здоровья человека. Питание и питьевой режим. Личная гигиена Профилактика травматизма.	2	2	-
3.	Классический танец	Экзерсис на середине. Позиции рук и ног.	8		-8
4.	ОФП	Стрейчинг-развитие гибкости	6		6
5	Танцевально - аэробный блок	Базовый разминочный комплекс Музыкальная азбука	4		4
7	Контрольное занятие	Тестирование	2		2
	Итого:		26	4	22
Октябрь					
3.	Классический танец	Экзерсис у станка.	8		8
4	ОФП	Стрейчинг развитие гибкости.	10		10
5	Танцевально - аэробный блок	Базовый разминочный комплекс. Постановка танца. «Визитка»	8		8
	Итого:		26		26
Ноябрь					
3	Классический танец	Экзерсис на середине.	8		8
4	ОФП	Силовой портер.	8		8
5	Танцевально - аэробный блок	Танцевальный комплекс Ассорти (ирланский, кантри, восток, русский) Постановка танца.	8		8
	Итого:		24		24
Декабрь					
3	Классический танец	Экзерсис у станка..	8	-	8
4	ОФП	Акробатика.	6		6
5	Танцевально - аэробный блок	Танцевальный комплекс	8	-	8
6	Концерт. деятельность	Участие в Новогоднем празднике.	2		2
7.	Контрольное занятие.	Тестирование	2		2
	Итого:		26		26

Итого за 1 полугодие:			102	4	98
Январь					
1.	Повторный инструктаж	Повторный инструктаж по технике безопасности. Ведение в эстрадный танец.	2	2	-
2	Гигиена.основа.	Влияние тренировок на здоровья человека. Профилактика травматизма	2	2	
3.	Классический танец	Экзерсис на середине.	8		8
4.	ОФП	Стрейчинг -развитие гибкости.	6		6
5	Танцевально - аэробный блок	Танцевальная разминка в стиле рок-н-ролл Музыкальна азбука.	8	-	8
	Итого:		26	4	22
Февраль					
3	Классический танец	Выворотность стопы.Экзерсис у станка.	8	-	8
4	ОФП	Силовой портер.	6		6
5	Танцевально - аэробный блок	Танцевальная разминка Афро-джаз.	8		8
6	Концерт. деятельность	Концерт для родителей.	2	-	2
	Итого:		24		24
Март					
3	Классический танец	Сила стопы.Экзерсис на середине.	8	-	8
4	ОФП	Акробатические перевороты.	8	-	8
5	Танцевально - аэробный блок	Постановка танца « Мы вместе»	6	-	6
6	Концерт. деятельность	Концерт для родителей.	2	-	2
	Итого:		24	-	24
Апрель					
3	Классический танец	Экзерсис на середине зала.	8	-	8
4	ОФП	Силовой портер.и акробатика	6	-	6
5	Танцевально - аэробный блок	Повторение пройденного.Репетиция танцев.	8	-	8
6	Концерт. деятельность	Фестивали и конкурсы.	2	-	2
7	Контрольное занятие	Очётный концерт.	2		2
	Итого:		26	-	26
Май					
3	Классический танец	Экзерсис у станка.	8	-	8
4	ОФП	Силовой портер.	6	-	6
5	Танцевально - аэробный блок	Танцевальное ассорти.	4	-	6
6	Концерт. деятельность	Праздничные концерты.	2	-	2
7	Итоговое занятие	Итоговое тестирование.	2	-	2
	Итого:		22	-	22
Итого за 2 полугодие:			122	4	118
Итого за год:			224	8	216

Репертуар:

«Ассорти.»

«Мы вместе.»

«Визитка»
«Рок-н-ролл»

Список литературы для педагогов д/о:

1. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий. - М., Коммерческие технологии. 2001 .
2. Учебное пособие по аэробике. Федерация аэробики России 1996 г.
3. Бурмистрова И. Силаева К. Школа танца для юных. 2003 г.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Санкт-Петербург 2000 г.
5. Джинджер Банта, Brent Банта. Учебник инструктора по аэробике Международной школы аэробного тренинга. /США/
6. Зорина И.В. Фитнес. 2002 г.
7. Кряж В. Н., Э. В. Ветошкина. Гимнастика. Ритм, Пластика.-изд."Полымя", Минск, 1987 г.
8. Лисицкая. Т. С.. Гимнастика и танцы- Москва, "Советский спорт", 1988 г.
9. Лисицкая Т.С., Л.И. Сиднева. Тренировка выносливости в аэробике. - изд. Москва, 1988 г.
10. Лисицкая Т.С.. Пластика. Ритм.- Москва, "физкультура и спорт", 2е изд., 1988 г.
11. Оздоровительная аэробика. Методическое руководство для инструкторов. Ижевск УдГУ 1999 г.
12. Орехова В. -Секреты гибкости. Полная амплитуда движений. /Перевод с английского /- Москва 1997 г.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Анатомия человека «Как работает Ваше тело» - Мир книги 2007 г.
2. Анисимова Т.Б. Большая книга детского досуга. - Ростов на Дону 2004 г.
3. Бурмистрова И. Силаева К. - Школа танца для юных. - 2003 г.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. изд. Санкт-Петербург 2000 г.
5. Орехова В..Секреты гибкости. Полная амплитуда движений. / Перевод с английского/ - Москва 1997 г