

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. № 1 от 30.08.2022

Рабочая программа
«Эстрадный танец»
на 2020-2021 учебный год

Возраст обучающихся: 15-18 лет
Год обучения: 3
Группа №: 3

Составитель:
Педагог дополнительного образования
Вертеева Лариса Анатольевна

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе образовательной программы «Эстрадный танец», сроком реализации от 1-3 лет обучения.

В 2014-2015 учебном году предполагается реализация учебного курса в полном объеме по 3 -му 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 профессиональной 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 – 15-18лет.

Ожидаемые результаты:

Обучающиеся 3-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.
- работать самостоятельно на занятиях
- обучать младших технике исполнения танцевальных движений

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 – должна быть сформирована правильная осанка, силовые качества, выносливость, гибкость уверенность 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
Третьего года обучения

№ п/п	Наименование разделов программы	Тема	Всего часов	Теория	Практика
Сентябрь					
1.	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-
		Ознакомление с содержанием программы, Викторина	2	2	
2.	Классический танец	Экзерсис на середине. Позиции.	8		8
3	ОФП	Развитие гибкости, стрейчинг	8		8
4	Танцевально - аэробный блок	Базовый разминочный комплекс	4		4
6	Контрольное занятие	Тестирование.	2		-2
	Итого:		26	4	22
Октябрь					
2.	Классический танец	Экзерсис на середине, техничность ног.	8	-	8
3	ОФП	Стрейчинг-развитие гибкости.	10		10
4	Танцевально - аэробный блок	Танцевальный комплекс. Русский народный стиль.	8		8
	Итого:		26		26
Ноябрь					
2	Классический танец	Сила стопы. экзерсис у станка.	8	-	8
3	ОФП	Силовой портер	8		8
4	Танцевально - аэробный блок	Танцевальный комплекс. Ирландские напевы.	6		6
	Концертная деятельность	Концертное выступление для учителей и родителей.	2		2
	Итого:		24		24
Декабрь					
2	Классический танец	Выворотность стопы. Сила рук.	8	-	8
3	ОФП	Акробатика.	6	-	6
4	Танцевально-аэробный блок	Постановка номеров.	8	-	8
5	Концерт. деятельность	Праздничные выступление.	2	-	2
6	Контрольное занятие	Итоговое занятие, Тестирование.	2	-	2
	Итого:		26	-	26

Итого за 1 полугодие:			102	4	98
Январь					
1.	Повторный инструктаж	Инструктаж по технике безопасности	2	2	
		Мастер класс.Эстрадный танец.	2		2
2	Классический танец	Классический танец	8		8
3.	ОФП	Силовой портер.	6		6
4	Танцевально-аэробный блок	Танцевальная разминка. хип –хоп. Музыкальная азбука.	8	-	8
	Итого:		26	2	24
Февраль					
2	Классический танец	Экзерсис у станка	8	-	8
3	ОФП	Акробатика.	6		6
4	Танцевально-аэробный блок	Постановка танцев.	8		8
5	Концерт. деятельность	Концерт для родителей.	2	-	2
	Итого:		24		24
Март					
2	Классический танец	Экзерсис у станка	8	-	8
3	ОФП	Силовой портер.	8	-	8
4	Танцевально-аэробный блок	Танцевальная разминка .Подготовка к соревнованиям по Черлидингу.	6	-	6
5	Концерт. деятельность	Фестивали, конкурсы.	2		2
	Итого:		24		24
Апрель					
2	Классический танец	Экзерсис у станка	8	-	8
3	ОФП	Стрейчинг.	6	-	6
4	Танцевально-аэробный блок	Танцевальная разминка.	8	-	8
5	Концерт. деятельность	Соревнование по Черлидингу.	2	-	2
	Контрольное занятие	Отчётный концерт.	2		2
	Итого:		26	-	26
Май					
2	Классический танец	Экзерсис у станка	8	-	8
3	ОФП	Силовой портер.	6	-	6
4	Танцевально-аэробный блок	Танцевальная разминка	4	-	6
5	Концерт. деятельность	Праздничные концерты.	2	-	2
6	Контрольное занятие	Итоговое занятие. Подведение итогов. Тестирование.	2	-	2
	Итого:		22	-	22

Итого за 2 полугодие:		122	2	120
Итого за год:		224	4	220

Репертуар:

- 1 «Осень»
- 2 «Зимушка-зима»
- 3 «Весну звали»
- 4 «Джинсовое лето».
- 4 «Двигайся с нами»
- 5 «Танцевальное ассорти».

Список литературы для педагога д/о:

1. Литература для педагога.

1. Оздоровительная аэробика. Методическое руководство для инструкторов. Ижевск УдГУ 1999 г.
2. Секреты гибкости. Полная амплитуда движений. Москва 1997 г. Перевод с английского В. Орехова.
3. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий. М.Коммерческие технологии. 2001 .
4. Учебное пособие по аэробике. Федерация аэробики России 1996 г.
5. Аршавский И.А. "Жить, не болея". Москва, Советская Россия, 1976 г.
6. Бурмистрова И. Силаева К. Школа танца для юных. 2003 г.
7. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Санкт-Петербург 2000 г.
8. Гри Лейза Хорт, Лиз Непорент. Энциклопедия. USA 1995 г.
9. Джинджер Банта, Brent Банта. Учебник инструктора по аэробике Международной школы аэробного тренинга. /США/, "ISATОшибка! Ошибка связи. 1981 г.
10. Зорина И.В. Фитнес. 2002 г.
11. Кеннет Купер. "Аэробика для хорошего самочувствия". Москва, Физкультура и спорт", 1989 г.
12. В. Н. Кряж, Э. В. Ветошкина. "Гимнастика. Ритм, Пластика.",изд."Полюмя", Минск, 1987 г.
13. . Т. С. Лисицкая. "Гимнастика и танцы", Москва, "Советский спорт", 1988 г.
14. Т.С. Лисицкая, Л.И. Сиднева. Тренировка выносливости в аэробике. изд. Москва, 1988 г.
15. Т.С. Лисицкая. "Пластика. Ритм.", Москва, "физкультура и спорт", 2е изд., 1988 г.
16. В. Б. Матов, О. А. Иванова. "Ритмическая гимнастика для школьников". Москва, "Знание", 1989 г.

Литература для детей и родителей:

1. Школа танца для юных. Бурмистрова И. Силаева К. 2003 г.
2. Основы классического танца. А.Я. Ваганова изд. Санкт-Петербург 2000 г.
3. Секреты гибкости. Полная амплитуда движений. Москва 1997 г. Перевод с английского В. Орехова.
4. Учебное пособие по аэробике. Федерация аэробики России 1996 г.

5. Анатомия человека «как работает Ваше тело» Мир книги 2007 г.
6. Барри Шейла Эни «Лучшие игры для вечеринки» М. 2002 г.
7. Галина Загребина «Давай устроим праздник» Ярославль 2005 г.
8. Т.Б. Анисимова «Большая книга детского досуга» Ростов на Дону 2004 г.