

**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  
дополнительного образования детей  
« Эстрадный танец»

Возраст обучающихся: 11-13 лет  
Год обучения: 1  
Группа №: 1

Составитель:  
Педагог дополнительного образования  
Вертеева Лариса Анатольевна

**Пояснительная записка**

В настоящее время актуальна проблема снижения у школьников работоспособности, ухудшения внимания и памяти, увеличения латентного периода двигательных реакций; в результате длительного поддержания статистической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. Движение в ритме, заданном музыкой, способствует работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. Немаловажным является и то, что систематические занятия эстрадным танцем формируют и соразмерно развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику человека собранность, элегантность. Занятия по данной программе помогут ребенку правильно развиваться, повысить физическую работоспособность, радостнее общаться и быть здоровым.

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

В 2014-2015 учебном году предполагается реализация учебного курса в полном объеме по **1** 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 направлениями;
2. сформировать у обучающихся художественно-эстетический вкус;
3. заинтересовать обучающихся в продолжение обучения.

Количество обучающихся: не менее 10 человек.

Возраст обучающихся: 11-13 лет

**Ожидаемые результаты:**

Обучающиеся .1. года обучения

должны знать:

- правила поведения на занятиях и технику безопасности;
- Правила личной гигиены;
- Режим дня;
- Позиции рук и ног;
- Базовую танцевальную разминку.

должны уметь:

- Выполнять 3 вида шпагата;
- Выполнять колесо, перекаты, вставать на мост;
- Выполнять галоп, подскоки, танцевальные связки;
- Уметь держать точку и вертеть вертушки.

К концу учебного года должны быть сформированы ключевые компетенции:

- 1 учебно-познавательные : знать базовые движения , иметь понятие о здоровом образе жизни.
- 2 Коммуникативные: умение общаться в коллективе.
- 3 Здоровьесберегающие: формирование правильной осанки, силы, ловкости выносливости, гибкости

**Формы контроля:**

Контроль за освоением ЗУН по программе осуществляется:

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

Итоговый контроль - отчётный концерт.

**Учебно-тематический план  
1 года обучения**

№ п/п	Наименование разделов программы	Тема	Всего часов	теория	Практика
<b>Сентябрь</b>					
1.	Вводное занятие	Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-
		Ознакомление с историей возникновения аэробики.	2		2
2.	Гигиен. основы	Влияние тренировок на здоровья человека. Понятие что такое гигиена Профилактика травматизма.	2	2	-
3.	Классический танец	Экзерсис на середине. Позиции рук и ног.	8		
4		<b>Силовой портер</b>	6		
5	Танцевально - аэробный блок	Базовый разминочный комплекс Музыкальная азбука	4		
7	<b>Контрольное занятие</b>	<b>Тестирование</b>	<b>2</b>		
	<b>Итого:</b>		<b>26</b>	<b>4</b>	<b>22</b>
<b>Октябрь</b>					
3.	Классический танец	Позиции рук.	8	-	8
4	ОФП	Стрейчинг развитие гибкости.	10		10
5	Танцевально - аэробный блок	Танцевально-аэробная разминка. Комплекс в продвижении.	8		8
	<b>Итого:</b>		<b>26</b>		<b>26</b>
<b>Ноябрь</b>					
3	Классический танец	Позиции ног.	8		8
4	ОФП	Акробатические элементы.	8		8
5	Танцевально - аэробный блок	Танцевальный комплекс Ассорти(ирланский, кантри, восток, русский) Постановка танца.	8		<b>6</b>
	<b>Итого:</b>		<b>24</b>		<b>22</b>
<b>Декабрь</b>					
3	Классический танец	Экзерсис на середине зала.	8	-	8
4	ОФП	Стрейчинг.	6		6
5	Танцевально - аэробный блок	Танцевальный комплекс	8	-	10
6	Концерт. деятельность	Участие в Новогоднем празднике.	2		<b>2</b>
7	Контрольное занятие	Тестирование	2		<b>2</b>
	<b>Итого:</b>		<b>26</b>		<b>26</b>
<b>Итого за 1 полугодие:</b>			<b>102</b>	<b>4</b>	<b>98</b>

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	Техника исполнения позиций,	8		8
4.	ОФП	Силовой портер.	6		6
5	Танцевально - аэробный блок	Танцевальная разминка в стиле рок-н-ролл «Стиляги»	8	-	8
	<b>Итого:</b>		<b>26</b>	<b>4</b>	<b>22</b>
Февраль					
3	Классический танец	Выворотность стопы.	8	-	8
4	ОФП	Стрейчинг.	6		6
5	Танцевально - аэробный блок	Танцевальная разминка «Африка»	8		8
6	Концерт. деятельность	Концерт для родителей.	2	-	2
	<b>Итого:</b>		<b>24</b>		<b>24</b>
Март					
3	Классический танец	Сила стопы.	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
	<b>Итого:</b>		<b>24</b>	-	<b>24</b>
Апрель					
3	Классический танец	Экзерсис на середине зала.	8	-	8
4	ОФП	Силовой портер.	6	-	6
5	Танцевально - аэробный блок	Повторение пройденного.Репетиция танцев.	8	-	8
6	Концерт. деятельность	Фестивали и конкурсы.	2	-	2
7	Контрольное занятие	Отчётный концерт.	2		2
	<b>Итого:</b>		<b>26</b>	-	<b>26</b>
Май					
3	Классический танец	Экзерсис на середине зала.	8	-	8
4	ОФП	Акробатика,	6	-	6
5	Танцевально - аэробный блок	Танцевальное ассорти.	4	-	4
6	Концерт. деятельность	Праздничные концерты.	2	-	2
7	Итоговое занятие	Итоговое тестирование.	2	-	2
	<b>Итого:</b>		<b>22</b>	-	<b>22</b>
<b>Итого за 2 полугодие:</b>			<b>122</b>	<b>4</b>	<b>118</b>
	<b>Итого за год:</b>		<b>224</b>	<b>8</b>	<b>216</b>

#### Репертуар:

«Ассорти.»  
«Мы вместе.»  
«Стиляги»  
«Мы из джаза»

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, Брент Банта. Учебник инструктора по аэробике Международной школы аэробного тренинга. /США/ 1981 г.
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