

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 с углубленным изучением отдельных предме-
тов» имени Максимова Н.М.

Принята на заседании
педагогического Совета
Протокол № 1
от « 5 » 04 2020 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ №1»
НМР РТ
О.В. Кобытова
Приказ № 1
от « 5 » 04 2020г.



Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Хореография»

Возраст обучающихся: 10-12 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Савченко К.С.

г. Нижнекамск, 2020г.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты

- регулятивные
- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении.
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности
- познавательные
- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.
Учащиеся должны уметь:
- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.
- коммуникативные
- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций

Тематическое планирование

	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и охране труда. Введение в образовательную программу.	2	2	
2.	Ритмика: понятие «мелодия», характер мелодии, ритмические упражнения.	2		2
3.	Партерная гимнастика: упражнения, развивающие подъем стопы, выворотность, упражнения на дыхательную гимнастику.	2		2
4.	Эстрадный танец: понятие «эстрадный танец», манера исполнения, постановка корпуса, позиции рук и ног.	2		2
5.	Партерная гимнастика: упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника, упражнения на исправление недостатков осанки.	2		2
6.	Ритмика: ритм, темп, упражнения и игры на соотношение резких и спокойных движений с сильными и слабыми долями музыки.	2		2
7.	Элементы эстрадного танца: джаз-танец.	2		2
8.	Партерная гимнастика: упражнения, развивающие выворотность тазобедренного сустава, растяжка.	2		2
9.	Элементы эстрадного танца: понятие «джаз танец», кросс – элемент джазового танца.	2		2
10.	Партерная гимнастика: упражнения на растягивание мышц и связок, развитие балетного шага.	2		2
11.	Классический танец: понятие «классический танец», история развития и возникновения.	2		2
12.	Ритмика: выделение сильной и слабой доли.	2		2
13.	Элементы классического танца: постановка корпуса, позиции рук и ног.	2		2
14.	Партерная гимнастика: упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	2		2
15.	Элементы эстрадного танца: разучивание упражнения «кросс» по точкам зала.	2		2
16.	Элементы классического танца: изучение Demi plie по 1 позиции.	2		2
17.	Партерная гимнастика: развитие навыков расслабления, дыхательная гимнастика.	2		2
18.	Повторный инструктаж. Ритмика: повторение изученного материала.	2		2
19.	Партерная гимнастика: упражнения, развивающие выворотность тазобедренного сустава – «бабочка», «неваляшка», «лягушка».	2		2
20.	Постановочно-репетиционная работа: создание сценического образа, изучение танцевальных движений.	2		2
21.	Элементы эстрадного танца: упражнения на контактирование, свинговые упражнения (раскачивание тела на полу).	2		2

22.	Постановочно-репетиционная работа: соединение движений в танцевальные комбинации.	2		2
23.	Партерная гимнастика с элементами акробатики: упражнения на растяжку, кувырок на полу вперед и назад.	2		2
24.	Постановочно-репетиционная работа: разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.	2		2
25.	Классический танец: повторение и отработка Demi plie по 1 позиции, упражнения на гибкость спины, прогибы под лопатками.	2		2
26.	Партерная гимнастика с элементами акробатики: упражнения на разучивание переворотов, стойка на плече.	2		2
27.	Элементы эстрадного танца: Roll up and roll down (скручивание корпуса вниз и вверх) по 2 параллельной позиции.	2	2	
28.	Элементы классического танца: изучение Battement tendu по 1 позиции у станка.	2		2
29.	Постановочно-репетиционная работа: работа над музыкальностью.	2		2
30.	Партерная гимнастика с элементами акробатики: упражнения, развивающие гибкость позвоночника: «складочка», «лодочка», «колечко», упражнение «мост».	2		2
31.	Элементы классического танца: Preparation, Releve – поднятие на полупальцы по 1 позиции.	2	2	
32.	Современный танец: повторение и закрепление изученного материала.	2		2
33.	Классический танец: повторение и закрепление изученного материала.	2		2
34.	Постановочно-репетиционная работа: прогон постановочного танца.	2		2
35.	Итоговое занятие: открытый урок. Анализ работы детского объединения.	2		2
	Итого	70		

Календарно-тематическое планирование

№	Название раздела, темы	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и охране труда. Введение в образовательную программу.	2		
2.	Ритмика: понятие «мелодия», характер мелодии, ритмические упражнения.	2		
3.	Партерная гимнастика: упражнения, развивающие подъем стопы, выворотность,	2		

	упражнения на дыхательную гимнастику.			
4.	Эстрадный танец: понятие «эстрадный танец», манера исполнения, постановка корпуса, позиции рук и ног.	2		
5.	Партерная гимнастика: упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника, упражнения на исправление недостатков осанки.	2		
6.	Ритмика: ритм, темп, упражнения и игры на соотношение резких и спокойных движений с сильными и слабыми долями музыки.	2		
7.	Элементы эстрадного танца: джаз-танец.	2		
8.	Партерная гимнастика: упражнения, развивающие выворотность тазобедренного сустава, растяжка.	2		
9.	Элементы эстрадного танца: понятие «джаз танец», кросс – элемент джазового танца.	2		
10.	Партерная гимнастика: упражнения на растягивание мышц и связок, развитие балетного шага.	2		
11.	Классический танец: понятие «классический танец», история развития и возникновения.	2		
12.	Ритмика: выделение сильной и слабой доли.	2		
13.	Элементы классического танца: постановка корпуса, позиции рук и ног.	2		
14.	Партерная гимнастика: упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	2		
15.	Элементы эстрадного танца: разучивание упражнения «кросс» по точкам зала.	2		
16.	Элементы классического танца: изучение Demi plie по 1 позиции.	2		
17.	Партерная гимнастика: развитие навыков расслабления, дыхательная гимнастика.	2		
18.	Повторный инструктаж. Ритмика: повторение изученного материала.	2		
19.	Партерная гимнастика: упражнения, развивающие выворотность тазобедренного сустава – «бабочка», «неваляшка», «лягушка».	2		
20.	Постановочно-репетиционная работа: создание сценического образа, изучение танцевальных движений.	2		
21.	Элементы эстрадного танца: упражнения на контактирование, свинговые упражнения (раскачивание тела на полу).	2		
22.	Постановочно-репетиционная работа: соединение движений в танцевальные комбинации.	2		
23.	Партерная гимнастика с элементами акробатики: упражнения на растяжку, кувырок на полу вперед и назад.	2		
24.	Постановочно-репетиционная работа: разводка танцевальных комбинаций в	2		

	рисунках, переходах, образах.			
25	Классический танец: повторение и отработка Demi plie по 1 позиции, упражнения на гибкость спины, прогибы под лопатками.	2		
26	Партерная гимнастика с элементами акробатики: упражнения на разучивание переворотов, стойка на плече.	2		
27	Элементы эстрадного танца: Roll up and roll down (скручивание корпуса вниз и вверх) по 2 параллельной позиции.	2		
28	Элементы классического танца: изучение Battement tendu по 1 позиции у станка.	2		
29	Постановочно-репетиционная работа: работа над музыкальностью.	2		
30	Партерная гимнастика с элементами акробатики: упражнения, развивающие гибкость позвоночника: «складочка», «лодочка», «колечко», упражнение «мост».	2		
31	Элементы классического танца: Preparation, Releve – поднятие на полупальцы по 1 позиции.	2		
32	Современный танец: повторение и закрепление изученного материала.	2		
33	Классический танец: повторение и закрепление изученного материала.	2		
34	Постановочно-репетиционная работа: прогон постановочного танца.	2		
35	Итоговое занятие: открытый урок. Анализ работы детского объединения.	2		
	Итого	70		

Лист изменений в календарно-тематическом планировании

№ записи	Дата	Изменения, внесенные в КТП	Причина	Согласование с зам. директора по УР