

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 22 г.Кирова

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Протокол №3
от «15 »марта 2021г.

ПРИНЯТО
Педагогическим
советом
Протокол №6
от «15 »марта 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ №104
от «15 »марта 2021г.

Образовательная программа

Занятия в физкультурно-оздоровительной секции по хореографии

Возраст: 7-12 лет

Продолжительность программы: 60 часов в год (2 занятия в неделю)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа рассчитана на освоение в течение 1 года учащимися в возрасте 7-12 лет, не зависимо от пола. Наполняемость группы – 10 человек.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 60 часов.

Задачи:

Обучающие: познакомить учащихся с историей танца; познакомить с основами конкретного ритмического рисунка танцев разных программ; научить разнообразным танцевальным фигурам и композициям из них; обучить слаженности действий.

Развивающие: развить: ловкость, быстроту, гибкость, равновесие, прыгучесть, выносливость; формировать ритмическую координацию; способствовать развитию специальных музыкальных способностей: музыкального слуха, чувства ритма; развитие навыков коммуникативной культуры при общении в коллективе; развитие волевых качеств личности.

Воспитательные: формировать нравственно – этические качества; воспитывать трудолюбие, терпение, навыки общения в коллективе; знакомить с основами этикета; содействовать организации здорового и содержательного досуга детей; создание условий для творческой самореализации учащихся через участие в праздниках, конкурсах и других мероприятиях.

Ожидаемые результаты:

Личностные: формирование интереса к выбранному увлечению спортивными бальными танцами; развитие творческого потенциала, выявление и раскрытие способностей учащихся; формирование коммуникативных качеств, чувства товарищества.

Метапредметные: развитие способности творческого воображения, умственного, пространственного, абстрактного мышления и фантазии; развитие коммуникативных навыков и организаторских способностей; расширение кругозора в области спортивных бальных танцев.

Предметные: владение хореографической и специальной терминологией; наличие навыка предметной рефлексии; освоение базовых элементов средней группы трудности фундаментальных фигур танцев.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие.

Теория.

Обсуждение и принятие правил работы. Краткое ознакомление с планом работы на год.

Практика.

Совершенствование осанки и походки.

Совершенствование пластических навыков начинается с исправления ошибок в осанке и походке. Эти упражнения применяются в течение всего периода обучения. Для того, чтобы исправить ошибки их надо знать. Нужно дать группе упражнение, в котором есть ходьба, просмотреть каждого ученика в отдельности: и сообщить об имеющихся у него недостатках в походке и осанке. Следует отметить, что если упражнениями на исправление осанки и походки заниматься только на уроках, то это не даст полного эффекта. На уроках создается только эталон качеств этих навыков.

2. Изучение позиций рук.

Теория.

Ознакомление.

с позициями рук в классическом танце.:

подготовительная; 1 позиция; 2 позиция; 3 позиция.

Дается правильное методическое описание исполнения позиции рук.

Практика.

Отработка позиций в этюдах и композициях.

Ритмические упражнения. Основной задачей этих упражнений является умение быстро улавливать мелодию и передавать ее ритм движения.

3. Изучение позиций ног.

Теория.

Описание всех позиций ног.

Практика.

Подробная отработка 1, 2, 3, 5 позиций. Отработка позиций в этюдах и композициях.

Общefизические упражнения.

4. Прыжки.

Теория.

Прыжки по правилам классического урока. Понятие «Точка» при изучении прыжков с поджатыми ногами в повороте.

Практика.

5. Гимнастика.

Теория.

Описание упражнений.

Практика.

В отличии 1-го года обучения дается более сильная нагрузка на все группы мышц. Учащиеся становятся более выносливыми и продолжают совершенствовать свое тело. Добавляются пластические упражнения.

Главный смысл пластических упражнений – не должно быть чисто физических упражнений. Тело должно развиваться под влиянием «душевных» импульсов.

6. Продолжение изучения элементов спортивного танца.

Теория.

Манера и характер танцев. Эмоциональная окраска танца.

Практика.

Упражнение по композиции.

7. Изучение элементов современных танцев.

Теория.

Основные направления современного танца. Система разминки.

Практика.

Разучивание разминки для «раскрепощения» всего тела, укрепления различных групп мышц. Упражнения готовят к исполнению движений , используемых в наиболее распространенных танцах диско.

Упражнения на общефизическое развитие.

8. Постановка и репетиция танцев.

Теория.

Ознакомление с историей танцев, ведущими исполнителями спортивных танцев.

Практика.

Разучивание подготовительных танцев в ритме:

вальса; самбы; ча-ча-ча; рок-н-ролл,

Календарно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1
2.	Начальная диагностика.	1
3.	Гимнастика. Упражнения на развитие физических и профессиональных навыков.	1
4.	Изучение позиций рук	1
5.	Изучение позиций ног	1
6.	Прыжки	1
7.	Изучение элементов спортивного танца	1
8.	Изучение элементов спортивного танца	1
9.	Изучение элементов спортивного танца	1
10.	Изучение элементов спортивного танца	1
11.	Изучение элементов спортивного танца	1
12.	Гимнастика. Упражнения на развитие физических и профессиональных навыков.	1
13.	Изучение элементов современного танца	1
14.	Изучение элементов современного танца	1
15.	Изучение элементов современного танца	1
16.	Изучение элементов современного танца	1
17.	Изучение элементов современного танца	1
18.	Гимнастика. Упражнения на развитие физических и профессиональных навыков.	1
19.	Изучение позиций рук	1
20.	Постановка танца ритме вальса	1
21.	Постановка танца ритме вальса	1
22.	Репетиция танца в ритме вальса	1
23.	Репетиция танца в ритме вальса	1
24.	Репетиция танца в ритме вальса	1
25.	Репетиция танца в ритме вальса	1
26.	Репетиция танца в ритме вальса	1
27.	Изучение позиций ног	1
28.	Гимнастика. Упражнения на развитие физических и профессиональных навыков.	1
29.	Постановка танца в ритме самбы	1
30.	Постановка танца в ритме самбы	1
31.	Репетиция танца в ритме самбы	1
32.	Репетиция танца в ритме самбы	1
33.	Репетиция танца в ритме самбы	1

34.	Репетиция танца в ритме самбы	1
35.	Репетиция танца в ритме самбы	1
36.	Прыжки	1
37.	Изучение позиций ног	1
38.	Гимнастика. Упражнения на развитие физических и профессиональных навыков.	1
39.	Постановка танца в ритме ча-ча-ча	1
40.	Постановка танца в ритме ча-ча-ча	1
41.	Репетиция танца в ритме ча-ча-ча	1
42.	Репетиция танца в ритме ча-ча-ча	1
43.	Репетиция танца в ритме ча-ча-ча	1
44.	Репетиция танца в ритме ча-ча-ча	1
45.	Репетиция танца в ритме ча-ча-ча	1
46.	Гимнастика. Упражнения на развитие физических и профессиональных навыков.	1
47.	Постановка танца в ритме рок-н-ролл	1
48.	Постановка танца в ритме рок-н-ролл	1
49.	Репетиция танца в ритме рок-н-ролл	1
50.	Репетиция танца в ритме рок-н-ролл	1
51.	Репетиция танца в ритме рок-н-ролл	1
52.	Репетиция танца в ритме рок-н-ролл	1
53.	Репетиция танца в ритме рок-н-ролл	1
54.	Постановка танца в ритме акробатический рок-н-ролл	1
55.	Постановка танца в ритме акробатический рок-н-ролл	1
56.	Репетиция танца в ритме акробатический рок-н-ролл	1
57.	Репетиция танца в ритме акробатический рок-н-ролл	1
58.	Репетиция танца в ритме акробатический рок-н-ролл	1
59.	Репетиция танца в ритме акробатический рок-н-ролл	1
60.	Репетиция танца в ритме акробатический рок-н-ролл	1
	Итого	60