

Министерство образования и науки Хабаровского края  
Краевое государственное общеобразовательное учреждение, реализующее  
адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа-интернат №14»

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
КГКОУ ШИ 14  
Протокол № 1  
от 30 августа 2024 г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор КГКОУ ШИ 14  
Е.Н. Лушникова  
Принят №126-Д  
от 30 августа 2024 г.



Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Ступенька к успеху»  
Возраст обучающихся: 7-17 лет  
Срок реализации: 2024-2025 уч. год

Автор:  
Верховова Г.Л.

г. Амурск  
2024

1

### **Пояснительная записка**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Ступенька к успеху» для обучающихся с нарушением интеллекта разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

-Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

-Федерального проекта "Современная школа" в рамках национального проекта «Образование» на 2019-2024 г. г.;

-Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 г. №16); -Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

-Распоряжение № 1726-р от 04.09.2014 об утверждении "Концепции развития дополнительного образования детей"

-Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.2018 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

- Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи» от 09.11.2015 г. № 1309;

-Конвенция о правах ребенка (резолюция 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989 г.).

-Устава КГКОУ ШИ 14.

Актуальность программы заключается в выявлении творческих способностей, развития природных задатков, специальных способностей, работы по сохранению, укреплению и восстановлению здоровья детей с нарушением интеллекта.

Для детей с особенностями развития требуется особый подход в образовательном процессе. Представленная программа направлена на создание условий для общего физико-психического развития и социализации детей посредством приобщения их к танцевальной культуре. Занятия хореографией укрепляют опорно-двигательный аппарат, формируют правильную осанку, прививают основы этикета и манеры поведения в обществе, дают возможность постичь сложность темпов и ритмов, что колоссально обогащают мир детей.

Отличительной особенностью программы является ее адаптированность под запросы конкретных детей. Программа ориентирована на создание условий для развития музыкальных и творческих способностей детей с нарушением интеллекта, воспитание самостоятельной, уверенной в своих силах личности посредством ритмики и танца с полным учетом особенностей заболевания.

АДОП «Ступенька к успеху» ориентирована на детей и подростков с нарушением интеллекта.

**Новизна программы** заключается в интеграции нескольких методов обучения в хореографическом направлении детей с нарушением интеллекта. Таким образом, занятия танцами для детей являются не только средством физического развития, они способствуют коррекции и компенсации их нарушений через применение методик и средств физической культуры в хореографии. В программу включены музыкальные игры, групповые танцы, парные танцы со сменой партнера. Обучение танцу ведется в образно-ролевой форме, с включением театральных-танцевальных постановок и является активным творческим процессом.

**Тип программы:** традиционный

**Форма организации:** комплексная.

**Сроки реализации программы** -1 год обучения.

**Адресат программы:**

Программа объединения «Ступенька к успеху» рассчитана для обучающихся с нарушением интеллекта с 7-17 лет.

Обучение групповое, в группе по 8-11 человек. Дети набираются по желанию, но с учетом их увлечений. Состав групп постоянный.

### **Объем и сроки усвоения программы, режим занятий.**

<b>№</b>	<b>Период</b>	<b>Продолж-сть занятия</b>	<b>Кол-во часов в неделю</b>	<b>Кол-во учебных недель</b>	<b>Кол-во часов в год</b>
	Первый год обучения	40 минут	9 часов	33	297

Объём материала может быть использован или изменен с учетом состава группы, физических данных и возможностей каждого учащегося, а также с учетом особенностей организации учебного процесса: разно уровневых групп детей, нестандартностью индивидуальных результатов обучения.

### **Цель программы**

развитие музыкальных и творческих способностей детей с нарушениями интеллекта, воспитание самостоятельной, уверенной в своих силах личности посредством ритмики и танца.

### **Задачи:**

#### **Личностные:**

- содействовать гармоничному развитию личности ребенка с ОВЗ;
- развить способность каждого ребенка работать в коллективе, выполнять общие задачи;
- совершенствовать нравственно-эстетические, духовные и физические потребности;
- развить психофизические особенности обучающихся для их успешной самореализации;
- воспитать в обучающихся моральные нормы, коммуникативные способности общения.

#### **Предметные:**

- расширить знания в области ритмики, танцев и музыки;
  - способствовать выражению собственных ощущений, используя язык танцев;
  - развить чувства гармонии, чувства ритма;
  - развить способность управления эмоциями при прослушивании мелодий;
  - научить понимать язык движений и их красоту;
  - научить красиво и правильно стоять, ходить, сидеть, держать спину, голову;
- развить образное восприятие музыки.

**Метапредметные:**

- развить умение «слушать» и «слышать» педагога;
- развить умение анализировать задания, понимать поставленную цель;
- обучить правилам безопасности и рационального труда.

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в вовлечении детей в творческий процесс, в котором дети получают возможность проявить самостоятельность, инициативу, активность, у детей формируются волевые качества. Именно на этих занятиях у детей с нарушением интеллекта пробуждается интерес и понимание к новой творческой деятельности, постепенно осознавая, что они такие же дети, как и все. Программа опирается на принципы жизненной определенности, доступности, здоровьесбережения.

**Принципы реализации программы:**

- Принцип личностной направленности (предполагает выявление способностей, интересов и наклонностей воспитанников, определение оптимального пути личностного развития для каждого из них);
- Принцип толерантности (терпимость к мнению людей, учет их интересов и возможностей)
- Демократизма и гуманизма (предполагает сотрудничество педагога и ребёнка)
- Учета возрастных, психологических особенностей детей.
- Наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов)
- «От простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы, ребенок применяет свои знания в выполнении выбранной роли)

**Содержание программы** имеет отличительные особенности от других программ. Специфика построения занятий у таких детей определяется их особенностями: быстрой наступления утомления, притупление реакции на инструкцию взрослого. Поэтому, в коррекционных целях, используется выполнение работы частями, чередуя объяснение с выполнением работ. Переключение видов деятельности повышает работоспособность, нормализует темп работы. Чередование объяснения с выполнением работы решает и коррекционно-воспитательные цели: воспитание выдержки, включение деятельности, ее темп. Структура и содержание обучения меняются в зависимости от физического, психического состояния и возрастных особенностей детей с нарушением интеллекта. Проводя занятия с детьми, применяются информационно-познавательная и игровая формы занятий. Важным элементом является создание социально-психологического климата. Социально-психологический климат -это эмоциональная атмосфера, отражающая систему межличностных отношений.

## Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	теория	практика	
1.	<b>Раздел 1: Общая физическая подготовка (1 четверть)</b>	72			
1.1	<b>Мониторинг</b>	2	-	2	
1.2	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности Знакомство с репертуаром	1	1		Наблюдение, опрос
1.3	Ориентация в пространстве. Перестроения.	1	-	1	Наблюдение, опрос
1.4	Ходьба: простой шаг в разном темпе и характере, бег и прыжки в сочетании по принципу контраста	2	-	2	Наблюдение, опрос
1.5	Музыкальная грамота. Изучаем музыкальные ритмы	1	-	1	Наблюдение, опрос
1.6	Выполнение упражнений под размер 2/4	2	-	2	Наблюдение, опрос
1.7	Упражнения под размер 4/4	2	-	2	Наблюдение, опрос
1.8	Повторение всех упражнений. Упражнения на развитие чувства ритма.	7	-	7	Наблюдение, опрос
1.9	Ходьба на носочках (прямо, диагональ, в парах) повороты под музыку	2	-	2	Наблюдение, опрос
1.10	Бег и перестраивания под музыку (круг, в парах, друг за другом)	2	-	2	Наблюдение, опрос
1.11	Переступания на месте, прыжки, хлопки руками.	2	-	2	Наблюдение, опрос
1.12	Работа в парах, мимика и эмоции	2	1	1	Наблюдение, опрос
1.13	Танец «Десант»	14	-	14	Практика
1.14	Танец «Красная лента»	14	-	14	Практика
1.15	Работа с видеотехникой, монтаж видеоматериала.	12	-	12	Практика
1.16	Выступления, подготовка к конкурсам	6	-	6	Практика
2.	<b>Раздел 2: Общая ритмика (2 четверть)</b>	72			
2.1	Упражнение на гибкость ног	2	-	2	Наблюдение, опрос
2.2	Приседания, переступания, пляска в такт	2	-	2	Наблюдение, опрос

2.3	Упражнения для ориентации на партнера в танце	2	-	2	Наблюдение, опрос
2.4	Упражнения на развитие чувства ритма.	2	-	2	Наблюдение, опрос
2.5	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	2	-	-	Наблюдение, опрос
2.6	Упражнения для работы в паре	2	-	-	Наблюдение, опрос
2.7	Гимнастика. Основные понятия.	2	1	1	Наблюдение, опрос
2.8	Общие упражнения по гимнастике. Упражнения для стоп	2	1	1	Наблюдение, опрос
2.9	Упражнения на выворотность стоп	2	1	1	Наблюдение, опрос
2.10	Упражнения на гибкость вперед	2	1	1	Наблюдение, опрос
2.11	Упражнения на гибкость назад	2	1	1	Наблюдение, опрос
2.12	Силовые упражнения для мышц живота	2	1	1	Наблюдение, опрос
2.13	Упражнения на развитие шага	2	1	1	Наблюдение, опрос
2.14	Прыжки	2	1	1	Наблюдение, опрос
2.15	Упражнение на развитие гибкости плечевого и поясничного отдела	3	1	2	Наблюдение, опрос
2.16	Упражнение Мостик	5	1	4	Наблюдение, опрос
2.17	Упражнения у станка для растяжки	8	1	7	Наблюдение, опрос
2.18	Упражнение Шпагат	9	1	8	Наблюдение, опрос
2.19	Геометрические композиции фигур (коллективные)	2	-	-	Рассказ педагога и показ схематических фигур наиболее используемых в постановке танца
2.20	Упражнения с предметом под музыку	4	-	4	Наблюдение, опрос
2.21	Упражнения для ориентации на партнера в танце	1	-	1	Наблюдение, опрос
2.22	Танцевальный этюд эстрадной направленности "Кантри"	9	-	9	Практика
2.23	Выступления	3	-	3	Практика

3.	<b>Раздел3:Азбука музыкального движения (3 четверть)</b>	<b>90</b>			
3.1	Мелодия и движение. Тakt и затакт.	2	-	2	Наблюдение, опрос
3.2	Эмоции в танце. Стиль в танце. Элементы танцевальных движений.	5	-	5	Наблюдение, опрос
	<b>Элементы классического танца</b>	<b>24</b>			
3.3	Знакомство с основами классического танца.	2	1	1	Наблюдение, опрос
3.4	Упражнения у станка	14	-	14	Практика
3.5	Упражнения для гибкости в партере	8	-	8	Наблюдение, опрос
	<b>Элементы народных танцев</b>	<b>31</b>			
3.6	Знакомство с культурой разных народов.	4	2	2	Наблюдение, опрос
3.7	Положения, движения, комбинации.	10	1	9	Наблюдение, опрос
3.8	Постановка народного танца с элементами гимнастики	14	1	13	Практика
3.9	Выступление	2	-	2	Практика
3.10	Игры. Задания.	1	-	1	Практика
	<b>Основы современного танца</b>	<b>28</b>			
3.11	Танцевальные игры: Игра "Сад"	1	-	1	Наблюдение, опрос
3.12	Танцевальные игры: "Танец природы"	1	-	1	Практика
3.13	Танцевальные игры: "Ручеек"	2	-	2	Практика
3.14	Танцевальные игры: "Мячик-невидимка"	2	-	2	Практика
3.15	Изучение базы современной хореографии	2	1	1	Практика
3.16	Элементы и движения танца «Весёлая зарядка»	10	-	10	
3.17	Элементы и движения танца «Я-русский»	10	-	10	Наблюдение, опрос
4.	<b>Раздел4: Элементы и движения современных танцев (4 четверть)</b>	<b>63</b>			
4.1	Характерные особенности изучаемых танцев.	2	1	1	Наблюдение, опрос
4.2	Элементы и движения танца «Очаровашки»	12	-	12	Практика
4.3	Элементы и движения танца «Хип-хоп»	15	-	15	Практика
	<b>Постановочная и репетиционная работа</b>	<b>10</b>			

4.4	Принципы составления композиций.	2	1	1	Наблюдение, опрос
4.5	Постановка танца	8	-	8	Наблюдение, опрос
	<b>Импровизация</b>	<b>12</b>			
4.6	Импровизационная работа, как средство самовыражения.	2	1	1	Практика
4.7	Музыкально-двигательные образы и сюжетно-тематические картины.	10	1	9	Практика
	<b>Репетиции, концертные выступления</b>	<b>10</b>			
4.8	Знакомство с танцевальными коллективами России.	2	1	1	Практика
4.9	Подготовка к отчетным мероприятиям. Посещение танцевальных коллективов и мероприятий города.	8	-	8	Практика
	<b>Мониторинг</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Наблюдение, опрос
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>297ч</b>	<b>25ч</b>	<b>272ч</b>	

### Календарный учебный график программы

Дата	Тема занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Формы аттестации / контроля
<b>1 четверть</b>				
<b>Раздел 1: Общая физическая подготовка</b> <b>72 часа</b>				
	<b>Мониторинг</b>		<b>2</b>	Наблюдение, опрос
	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности Знакомство с репертуаром	Теория Ознакомительная экскурсия	1 Наблюдение, опрос	Наблюдение, опрос
	Ориентация в пространстве. Перестроения.	Практика	1	Наблюдение, опрос
	Ходьба: простой шаг в разном темпе и характере, бег и прыжки в сочетании по	Практика	2	Наблюдение, опрос

	принципу контраста			
	Музыкальная грамота. Изучаем музыкальные ритмы	Практика	1	Наблюдение, опрос
	Выполнение упражнений под размер 2/4	Практика	2	Наблюдение, опрос
	Упражнения под размер 4/4	Практика	2	Наблюдение, опрос
	Повторение всех упражнений. Упражнения на развитие чувства ритма.	Практика	7	Наблюдение, опрос
	Ходьба на носочках (прямо, диагональ, в парах) повороты под музыку	Практика	2	Наблюдение, опрос
	Бег и перестраивания под музыку (круг, в парах, друг за другом)	Практика	2	Наблюдение, опрос
	Переступания на месте, прыжки, хлопки руками.	Практика	2	Наблюдение, опрос
	Работа в парах, мимика и эмоции	Теория Практика	1 1	Наблюдение, опрос
	Танец «Десант»	Практика	14	Практика
	Танец «Красная лента»	Практика	14	Практика
	Работа с видеотехникой, монтаж видеоматериала.	Практика	12	Практика
	Выступления, подготовка к конкурсам	Практика	6	Практика
<b>2 четверть</b>				
<b>Раздел 2: Общая ритмика</b>				

**72 часа**

	Упражнение на гибкость ног	Практика	2	Наблюдение, опрос
	Приседания, переступания, пляска в такт	Практика	2	Наблюдение, опрос
	Упражнения для ориентации на партнера в танце	Практика	2	Наблюдение, опрос
	Упражнения на развитие чувства ритма.	Практика	2	Наблюдение, опрос
	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	Практика	2	Наблюдение, опрос
	Упражнения для работы в паре	Практика	2	Наблюдение, опрос
	Гимнастика. Основные понятия.	Теория Практика	1 1	Наблюдение, опрос
	Общие упражнения по гимнастике. Упражнения для стоп	Теория Практика	1 1	Наблюдение, опрос
	Упражнения на выворотность стоп	Теория Практика	1 1	Наблюдение, опрос
	Упражнения на гибкость вперед	Теория Практика	1 1	Наблюдение, опрос
	Упражнения на гибкость назад	Теория Практика	1 1	Наблюдение, опрос
	Силовые упражнения для мышц живота	Теория Практика	1 1	Наблюдение, опрос
	Упражнения на развитие шага	Теория Практика	1 1	Наблюдение, опрос
	Прыжки	Теория Практика	1 1	Наблюдение, опрос
	Упражнение на развитие гибкости плечевого и	Теория Практика	1 2	Наблюдение, опрос

	поясничного отдела			
	Упражнение Мостик	Теория Практика	1 4	Наблюдение, опрос
	Упражнения у стенка для растяжки	Теория Практика	1 8	Наблюдение, опрос
	Упражнение Шпагат	Теория Практика	1 8	Наблюдение, опрос
	Геометрические композиции фигур (коллективные)	Практика	2	Рассказ педагога и показ схематических фигур наиболее используемых в постановке танца
	Упражнения с предметом под музыку	Практика	4	Наблюдение, опрос
	Упражнения для ориентации на партнера в танце	Практика	1	Наблюдение, опрос
	Танцевальный этюд эстрадной направленности "Кантри"	Практика	9	Практика
	Выступления	Практика	3	Практика
<b>3 четверть</b>				
<b>Раздел3: Азбука музыкального движения</b> <b>97 часов</b>				
	Мелодия и движение. Такт и затакт.	Практика	2	Наблюдение, опрос
	Эмоции в танце. Стиль в танце. Элементы танцевальных движений.	Практика	5	Наблюдение, опрос
<b>Элементы классического танца</b> <b>24 часа</b>				

	Знакомство с основами классического танца.	Теория Практика	1 1	Наблюдение, опрос
	Упражнения у станка	Практика	14	Практика
	Упражнения для гибкости в партере	Практика	8	Наблюдение, опрос

**Элементы народных танцев**  
**36 часов**

	Знакомство с культурой разных народов.	Теория Практика	2 2	Наблюдение, опрос
	Положения, движения, комбинации.	Теория Практика	1 9	Наблюдение, опрос
	Постановка народного танца с элементами гимнастики	Теория Практика	1 13	Практика
	Выступление	Практика	2	Практика
	Игры. Задания.	Практика	3	Практика

**Основы современного танца**  
**38 часов**

	Танцевальные игры: Игра "Сад"	Практика	1	Наблюдение, опрос
	Танцевальные игры: "Танец природы"	Практика	1	Практика
	Танцевальные игры: "Ручеек"	Практика	2	Практика
	Танцевальные игры: "Мячик-невидимка"	Практика	2	Практика
	Изучение базы современной хореографии	Теория Практика	1 1	Практика

	Элементы и движения танца «Весёлая зарядка»	Практика	10	Практика
	Элементы и движения танца «Я-русский»	Практика	10	Наблюдение, опрос

#### 4 четверть

##### Раздел4: Элементы и движения современных танцев 63 часа

	Характерные особенности изучаемых танцев.	Теория Практика	1 1	Наблюдение, опрос
	Элементы и движения танца «Очаровашки»	Практика	12	Практика
	Элементы и движения танца «Хип-хоп»	Практика	15	Практика

##### Постановочная и репетиционная работа 10 часов

	Принципы составления композиций.	Теория Практика	1 1	Наблюдение, опрос
	Постановка танца	Практика	8	Наблюдение, опрос

##### Импровизация - 12 часов

	Импровизационная работа, как средство самовыражения.	Теория Практика	1 1	Практика
	Музыкально-двигательные образы и сюжетно-тематические картины.	Теория Практика	1 9	Практика

##### Репетиции, концертные выступления 10 часов

	Знакомство с танцевальными коллективами России.	Теория Практика	1 1	Практика
	Подготовка к отчетным мероприятиям.	Практика		Практика

Посещение танцевальных коллективов мероприятий города.	и		8	
<b>Мониторинг</b>		Практика	2	Наблюдение, опрос
<b>ВСЕГО:</b>		<b>297ч</b>		

### Содержание календарного плана

#### Раздел 1: Общая физическая подготовка – 72 часа

**Тема 1.2:** Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности – 2 часа.

**Теория:** Знакомство педагога с обучающимися. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.

**Практика:** Педагог в форме игры знакомится с ребятами, знакомимся с залом.

**Тема 1.3:** Ориентация в пространстве. Перестроения.– 1час.

**Практика:** Отработка схемы: выход, припадание по кругу, "в круг-из круга", дробь, бег по тройкам, из круга тройки, после троек линия.

**Тема 1.4:** Ходьба: простой шаг в разном темпе и характере, бег и прыжки в сочетании по принципу контраста – 2 часа.

**Практика:** Ходьба: простой шаг в разном темпе и характере, бег и прыжки в сочетании по принципу контраста – 2 часа.

**Тема 1.5:** Музыкальная грамота. Изучаем музыкальные ритмы – 1 час.

**Практика:** Изучаем музыкальные размеры, характерный счет хлопками. Прослушивание мелодий.

**Тема 1.6:** Выполнение упражнений под размер 2/4– 2 часа.

**Практика:** Выполнение упражнений под музыку. Обучающиеся в игровой форме выполняют упражнения под музыку.

**Тема 1.7:** Упражнения под размер 4/4– 2 часа.

**Практика:** Комплекс базовых упражнений. Упражнения по памяти.

**Тема 1.8:** Повторение всех упражнений – 7 часов.

**Практика:** Повторение изученных движений. Бег по кругу, выбрасывая прямые ноги вперед, сгибая колени вперед. Упражнения для головы, рук, мышц спины, плечевого сустава. Коллективно-порядковые и ритмические упражнения, упражнения на развитие техники танцевальных движений.

**Тема 1.9:** Ходьба на носочках (прямо, диагональ, в парах, повороты под музыку) – 2 часа.

**Практика:** Движения корпуса, ходьба на полной стопе и на носочках, работа рук,

повороты на месте.

**Тема 1.10:** Бег и перестраивания под музыку (круг, в парах, друг за другом) - 2 часа.

**Теория:** Объяснение материала. Ориентация в пространстве.

**Практика:** Самостоятельно находим свободное место в зале, перестраиваемся в круг, становимся в пары и друг за другом.

**Тема 1.11:** Переступания на месте, прыжки, хлопки руками. Вариация музыкального размера и жанра - 2 часа.

**Теория:** Объяснение материала. Воспитание потребности к самовыражению в движении под музыку.

**Практика:** Исполняем знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку; развиваем воображение, фантазию, учимся находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами, элементарными плясовыми движениями вместе с педагогом и сверстниками.

**Тема 1.12:** Работа в парах, мимика и эмоции – 2 часа

**Теория:** Объяснение материала. Развитие и тренировка психических процессов.

**Практика:** Начинаем и заканчиваем движения вместе с музыкой, выражаем эмоции в мимике и пантомимике — радость, грусть, страх. С помощью танцевальных упражнений развиваем мышление, память. Обучающиеся меняют движения в соответствии с темпом и ритмом.

**Тема 1.13: Танец "Десант" – 14 часов**

**Теория:** История появления военного танца. Популярные движения для современного времени, а также для старых военных танцев.

**Практика:** Постановка военного танца, отработка движений.

**Тема 1.14: Танец "Красная лента" – 14 часов**

**Теория:** Красная лента в танце, история появления.

**Практика:** работа с гимнастическими лентами, отработка движений.

**Тема 1.15: Работа с видеотехникой, монтаж видеоматериала – 12 часов**

**Теория:** Знакомство с видеокамерой, основными приемами работы, с программой видеомонтажа.

**Практика:** Подготовка к изготовлению анимационных и видео проектов.

**Тема 1.16: Выступления, подготовка к конкурсам. - 6 часов**

**Теория:** знакомство со сценическим репертуаром города для подготовки номеров.

**Практика:** выступления

## **Раздел 2: Общая ритмика – 72 часа**

**Тема 2.1:** Упражнение на гибкость ног. - 2 часа.

**Практика:** Ребята выполняют пружинку, руки на пояс. Ребята шлепают по коленям, кружатся вокруг себя, хлопки перед собой, хлопки за собой.

**Тема 2.2:** Приседания, переступания, пляска в такт. - 2 часа.

**Практика:** «Пляска лесных зверят». Обучающиеся пытаются изобразить животных, кружатся, хлопают и топают, присаживаются на корточки, качают головой. Упражнения

выполняются под музыку.

**Тема 2.3:** Упражнения для ориентации на партнера в танце. - 2 часа.

**Практика:** «У меня, у тебя». Работа заключается в ориентации на партнера.

**Тема 2.4:** Упражнения на развитие чувства ритма. Малая форма танца. - 2 часа.

**Практика:** «Танец с гусеницей». Развитие музыкального слуха, чувства ритма, умения слышать музыкальные фразы, способности к подражанию (зрительного внимания). Формирование навыков выразительного движения, освоение легкого бега, прыжков на двух ногах, умения перепрыгивать предметы и т. д.

**Тема 2.5:** Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок). - 2 часа.

**Практика:** «Стирка» Выносят тазики, ребята выполняют движения по тексту, стирают, поласкают, отжимают, вешают на веревку, рука под щечку, отдыхают, вытирают лоб.

**Тема 2.6:** Упражнения для работы в паре. - 2 часа.

**Практика:** «Санки». Ребята встают парами, один спиной и протягивает руки назад, другой сзади берет его за руки, парами бегут по залу. Держась за руки выполняют приседания. Хлоп приседают садятся, качают головой. Далее меняются парами.

**Тема 2.7.** Гимнастика. Основные понятия. – 2 часа.

**Теория:** Изучение понятия Гимнастики. Что относится к данному понятию, какие упражнения необходимо научиться выполнять, чтобы достичь нужных результатов.

**Практика:** отработка гимнастических упражнений

**Тема 2.8.** Общие упражнения по гимнастике. Упражнения для стоп – 2 часа.

**Теория:** ознакомление с упражнениями для стоп.

**Практика:** Отработка упражнения для стоп, развитие гибкости и силы стопы, растягивание ахиллесовых сухожилий. Это необходимо для прыжков и в движениях на «полупальцах».

**Тема 2.9.** Упражнения на выворотность стоп – 2 часа.

**Теория:** ознакомление с упражнениями развивающими супинаторы бедра, голени

**Практика:** Эти упражнения развивают супинаторы бедра, голени и стопы, увеличивают эластичность связочного аппарата и подвижность всех суставов тела.

**Тема 2.10.** Упражнения на гибкость вперед – 2 часа

**Теория:** ознакомление с техникой выполнения упражнений на гибкость

**Практика:** Задача упражнений этой группы направлена на развитие гибкости мышц спины и внутренней части ног. При выполнении данных упражнений особое внимание необходимо уделить правильному положению корпуса при наклоне вперед, и максимальной вытянутости коленей.

**Тема 2.11.** Упражнения на гибкость назад – 2 часа

**Теория:** ознакомление с техникой выполнения упражнений на гибкость назад

**Практика:** Эта группа упражнений развивает гибкость мышц живота и внешней части ног. При выполнении упражнений данного раздела необходимо следить за тем, чтобы ребенок прежде чем наклониться назад максимально вытянулся вверх.

**Тема 2.12.** Силовые упражнения для мышц живота – 2 часа

**Теория:** ознакомление с техникой выполнения упражнений для мышц живота

**Практика:** Каждое упражнение непрерывно выполнять несколько раз подряд, но количество повторений должно быть таким, чтобы не вызвать большого утомления.

**Тема 2.13.** Упражнения на развитие шага – 2 часа

**Теория:** ознакомление с техникой выполнения упражнений на развития шага.

**Практика:** Задача упражнений – подготовить ноги к сложным танцевальным движениям с большой амплитудой. Характер упражнений: медленные и быстрые.

**Тема 2.14.** Прыжки – 2 часа

**Теория:** ознакомление с техникой выполнения прыжков

**Практика:** Упражнения этой группы направлены на развитие рессорной функции стопы, то есть способности задерживаться в воздухе в определенной позе. Для этого необходимо учиться достигать предельно точки прыжка, что помогает повисать в воздухе.

**Тема 2.15.** Упражнение на развитие гибкости плечевого и поясничного отдела - 3ч.

**Теория:** ознакомление с техникой выполнения упражнений на гибкость плечевого и поясничного отдела

**Практика:** обучение на практике выполнять упражнения с соблюдением последовательности, удерживать равновесие с отработкой с увеличением темпа движений.

**Тема 2.16.** Упражнение Мостик-5ч.

**Теория:** ознакомление с техникой выполнения упражнения мостик

**Практика:** обучение на практике выполнять упражнения с соблюдением последовательности, удерживать равновесие с отработкой с увеличением темпа движений.

**Тема 2.17.** Упражнения у станка для растяжки - 8 часов

**Теория:** ознакомление с техникой выполнения упражнений на растяжку.

**Практика:** обучение на практике выполнять упражнения с соблюдением последовательности, удерживать равновесие с отработкой с увеличением темпа движений

**Тема 2.18.** Упражнение Шпагат -9 часов

**Теория:** ознакомление с техникой выполнения упражнения шпагат

**Практика:** Дети отрабатывают Упражнения из тем

**Тема 2.20.** Упражнения с предметом под музыку -4 часа

**Практика:** Дети отрабатывают Упражнения с лентами, мячами, обручами.

**Тема 2.21.** Упражнения для ориентации на партнера в танце -1 часов

**Практика:** Дети отрабатывают Упражнения из тем

**Тема 2.22.** Танцевальный этюд эстрадной направленности "Кантри". -9 часов

**Практика:** Дети отрабатывают элементы танца

**Тема 2.23.** Выступления -3 часа

**Практика:** Дети отрабатывают Упражнения из тем

**Раздел3: Азбука музыкального движения - 99 часов**

**Тема 3.1. Мелодия и движение. Тakt и затакт. - 2 часа**

**Теория:** Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Контрастная музыка: быстрая - медленная, весёлая - грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворотов вправо и влево. Такт и затакт.

## **Тема 3.2. Эмоции в танце. Стиль в танце. Элементы танцевальных движений. -5 часа**

**Теория:** ознакомление с понятием эмоции и стиль в танце.

**Практика:** Практические упражнения на эмоции, стилистику в танце.

## **Тема 3.3. Знакомство с основами классического танца -2 часа**

**Теория:** Знания и навыки основ классического танца. Специфика танцевального шага и бега. Знакомство с позициями и положениями рук и ног. Выработка правильной осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

**Практика:** отработка движений классического танца

## **Тема 3.4. Упражнения у станка - 14 часов**

**Практика:** разучивание и закрепление упражнений направленных на выработку правильной осанки; на развитие эластичности, выворотности, силы мышц ног, гибкости корпуса, танцевального шага.

постановка корпуса (в выворотной позиции лицом к станку, далее держась за станок одной рукой);

## **Тема 3.5. Упражнения для гибкости в партере - 8 часов**

### **Практические занятия:**

Разучивание и закрепление комплекса упражнений на растягивание для улучшения гибкости:

- «Макушку тянем к потолку»;
- «Пружинка»;
- «Книжечка»;
- «Угол» (попеременно каждой ногой под 45<sup>°</sup>);
- «Групировка»;
- «Покажи пяточку»;
- «Лодочка»;
- «Лягушка»;
- «Шпагатик»

## **Тема 3.6 . Знакомство с культурой разных народов - 4 часа**

**Теория:** Знакомство с культурой разных народов. Особенности народных движений. Характерные положения рук, особенности открывания и закрывания. Сюжеты и темы «Хоровод» и «Пляски». Костюмы.

**Практика:** прослушивание фольклорной музыки, песен, отработка танцевальных движений

## **Тема 3.7. Положения, движения, комбинации - 10 часов**

**Теория:** знакомство с танцевальными элементами народных танцев

### **Практические занятия:**

Разучивание и закрепление танцевальных элементов народных танцев, направленных на развитие творческих и созидательных способностей учащихся.

Позиции и положения рук:

- 1, 2, 3;
- руки на поясе;
- подбоченившись «кисти сжаты в кулаки и поставлены на пояс»;
- обе руки скрещены на уровне груди, но не прикасаются к корпусу;
- руки свободно опущены, ладони раскрыты навстречу движению;
- руки убраны за спину.

Шаги:

- танцевальный шаг с носка;

- простой шаг вперёд;
- переменный шаг вперёд;
- шаг на полупальцах;
- легкий бег.

Притопы:

- тройной;
- одинарные;
- каблуком.

Танцевальные движения:

- припадение на месте с продвижением в сторону;
- боковой галоп;
- прямой галоп;
- подскоки;
- «гармошка»;
- «ковырялочка».

Танцевальные этюды, комбинации.

### **Тема 3.8. Постановка народного танца - 14 часов**

**Теория:** ознакомление с элементами народного танца

**Практические занятия:** отработка танцевальных движений.

### **Тема 3.9. Выступления - 2 часа**

**Практические занятия:** выход на сцену с номером.

### **Тема 3.11. Танцевальные игры: Игра "Сад"- 1 час**

**Практические занятия:** Каждому ребенку предлагается свое собственное задание - станцевать какое-то животное, растение или часть пейзажа. Для создания некоторых образов (скажем, ручья или облака) детки могут объединяться по несколько человек.

Карточки вы можете придумать сами, но вот Вам несколько примеров: Пчела, ромашка, яблоня, розовый куст, лилия, кузнецик, кролик, котенок, солнце, ручеек, вишня, куст сирени, воробей, ласточка, тучка и т.д.

После этого танца предложить детям усложнить задание – станцевать всем вместе один общий Сад. Для этого нужно объяснить им, что такое общий, групповой танец, что общая картина сильно зависит от стараний каждого.

Потом происходит постепенное встраивание образов в общую картину танца. То есть, начинает танцевать одна группа людей, скажем, деревья. Затем к ним подстраиваются животные, цветы... И так – до последнего участника.

### **Тема 3.12. Танцевальные игры: Игра "танец природы"- 1 час**

**Практические занятия:** Все детки разбиваются на пары и тройки (при желании - группы побольше), а затем под одну и ту же музыку группы готовят каждая свой танец на общую тему. (к примеру – танец восхода Солнца, морской прибой, облака, звезды, огонь, фонтан).

Хорошо, чтобы Вы нашли время посмотреть не только «процесс» исполнения каждой группы детей, но и устроили общий «просмотр» того, что получилось. Пусть все дети сядут в одной части зала, как в зрительном зале, а затем каждая команда по очереди покажет свой танец.

### **Тема 3.13. Танцевальные игры: Игра "Ручеек"- 1 час**

**Практические занятия:** Детки берутся за руки, а затем все, кроме первого в линии закрывают глаза. Задача каждого человека в линии - повторить и передать следующему движения первого. Если первый поднимает руку, то и второй должен поднять руку, передавая движение третьему. Так – до самого последнего человека в линии. В итоге должен получиться настоящий ручеек из движений.

Затем можно будет начать передавать движения с шагами и передвижением всего ручейка. После нескольких заданных движений первый человек меняется, уходя в конец линии, а ведущим становится следующий за ним.

### **Тема 3.14. Танцевальные игры: Игра "Мячик-невидимка"- 2 часа**

**Практические занятия:** Дети становятся на расстоянии друг напротив друга или по кругу. Игра заключается в том, что все перебрасываются или передают друг другу несуществующий мячик. Нужно помочь детям почувствовать этот мячик в руках. Он не должен быть маленьким или большим, искривленным, легким или тяжелым. Можно предложить детям в течении минуты тереть ладонь об ладонь, а затем медленно развести их в стороны – возникает чувство связи между ладонями. Эту связь нужно расширить до размеров и формы мячика.

Когда этот этап будет пройден, можно попробовать формировать, чувствовать в руках и передавать другие предметы - кувшин, поднос, ткань, цветы... Их можно передавать вместе с каким-нибудь танцевальным движением.

### **Тема 3.15. Изучение базы современной хореографии -2 часа**

**Теория:** Знакомство с видами современных танцев.

**Практика:** Изучить новые направления в современном танце, работа в сети Интернет.

### **Тема 3.16. Элементы и движения танца «Весёлая зарядка» -10 часов**

**Практические занятия:** Разучивание и закрепление элементов и движений танца на основе простых движений с несложной координацией направленных на развитие творческих способностей учащихся.

Элементы танца «Весёлая зарядка»:

- марш на месте с хлопками рук над головой;
- марш вперёд и назад с движениями и положениями рук;
- хлопки у правого и левого плеча;
- движения головой: наклоны;
- удар пятками по 6-й позиции;
- прыжки на месте и в повороте.

### **Тема 3.17. Элементы и движения танца «Я - русский» - 10 часов**

**Практические занятия:** Соединение и отработка всех изученных движений в одном танце

### **Раздел4: Элементы и движения современных танцев - 63 часа**

#### **Тема 4.1. Характерные особенности изучаемых танцев -2 часа**

**Теория:** Знакомство с особенностями танца.

**Практика:** Изучить новые направления в современном танце, работа в сети Интернет.

#### **Тема 4.2. Элементы и движения танца "Очаровашки" - 12 часов**

**Практика:** закрепление движений в танце

#### **Тема 4.3. Элементы и движения танца Хип-хоп - 15 часов**

**Практика:** закрепление движений в танце

#### **Тема 4.4. Принципы составления композиции танца - 2 часа**

**Теория:** Содержание и характер танца, манера исполнения. Принципы составления композиции танца. Соединение танцевальных движений, поз, переходов, рисунка в танцевальные этюды, комбинации, композиции, фигуры и целый танец.

**Практика:** отработка рисунка танцевальной композиции.

#### **Тема 4.5. Постановка танца - 8 часов**

##### **Практические занятия:**

Соединение элементов танца в:

- комбинации;
- фигуры;
- композицию (законченное соединение движений).

Положения, позы в танце.

Рисунок танца:

- перестроения (из линии в круг, в две линии, в полукруг);
- проходки.

Постановка:

- танцевальных комбинаций;
- фигур;
- целого танца.

Отработка движений и фигур танца.

#### **Тема 4.6. Импровизационная работа как средство самовыражения – 2 часов**

**Теория:** знакомство с понятием импровизация

**Практические занятия:** различные игры, техники, действие под текст песни.

#### **Тема 4.7. Музыкально-двигательные образы - 10 часов**

**Теория:** знакомство с понятием двигательный образ

**Практические занятия:** отработка музыкально-двигательного образа

#### **Тема 4.8. Знакомство с танцевальными коллективами города.– 2 часа.**

**Теория:** Знакомство с танцевальными коллективами города

**Практика:** Совместная практика с танцевальными коллективами

#### **Тема 4.9 Подготовка к отчетным мероприятиям. Посещение танцевальных коллективов и мероприятий города - 8 часов**

**Практические занятия:**

Репетиционная работа, направленная на совершенствование техники движений и готовности к концертным выступлениям. Посещение танцевальных коллективов города, различных праздников, конкурсов, фестивалей с целью повышения танцевальной культуры учащихся.

#### **Мониторинг: (вводный и итоговый) 2ч**

Выявление уровня сформированности танцевальных движений и представления об этом направлении.

#### **Форма проведения работы**

Занятия проходят в форме бесед, игр и репетиций индивидуально и группами. Место проведения – актовый зал.

Индивидуально-групповые занятия, система творческих игр и упражнений, тренинги, беседы, спектакли и праздники, создание проблемных ситуаций, требующих от детей и взрослого активных совместных поисков.

**Принципы проведения занятий:**

1. Наглядность в обучении - осуществляется на восприятии наглядного материала.
2. Доступность - занятие составлено с учетом возрастных особенностей, построенного по принципу дидактики (от простого к сложному)
3. Проблемность - направленные на поиск разрешения проблемных ситуаций.
4. Развивающий и воспитательный характер обучения – для расширение кругозора, для развитие патриотических чувств и познавательных процессов.

**Ожидаемые результаты**

Планируемые результаты

**Личностные:**

- сформировано гармоничное развитие личности;
- сформированы нравственно-эстетические, духовные и физические потребности;
- развита способность работать в коллективе, выполнять общие задачи;
- развиты психофизические особенности для их успешной самореализации;
- воспитаны моральные нормы, коммуникативные способности общения.

**Предметные:**

- расширены знания в области ритмики, танцев и музыки;
- развита способность управления эмоциями при прослушивании мелодий;
- развиты чувства гармонии, чувства ритма;
- развито умение выражать собственные ощущения, используя язык танцев;
- развито умение понимать язык движений и их красоту;
- развито умение красиво и правильно стоять, ходить, сидеть, держать спину, голову;
- сформировано образное восприятие музыки.

**Методы работы:**

- объяснительно-иллюстративные (рассказ, беседа, дискуссия);
- практические (упражнения, актерское мастерство);
- творческие (игры, творческие задания, выполнение индивидуальных и групповых заданий).

**Методы воспитания:**

- метод убеждения выражается в эмоциональном и глубоком разъяснении сущности социальных и духовных отношений, норм и правил поведения;
- метод поощрения выражается в стимулировании деятельности обучающихся. Поощрение вызывает положительные эмоции, способствующие возникновению чувства уверенности ребёнка в своих силах;

- метод упражнения предполагает такую организацию деятельности, которая позволяет обучающимся накапливать привычки и опыт правильного поведения, связывать слово с делом, убеждение с поведением;

- метод контроля заключается в наблюдении за деятельностью и поведением обучающихся с целью побуждения их к соблюдению установленных правил, а также к выполнению определенных заданий.

#### **Педагогические технологии:**

- личностно-ориентированный подход;
- дифференцированное обучение;
- развивающее обучение;
- здоровьесберегающие;
- игровые технологии;
- информационно-коммуникационные и т.д.

#### **Здоровьесберегающие технологии образовательного процесса**

Основным критерием здоровьесберегающих технологий является правильная организация учебно-воспитательной деятельности. Прежде всего, это выполнение санитарно-гигиенических правил:

- режим проветривания;
- влажная уборка помещения;
- соответствующая нормам мебель и освещенность;
- соблюдение норм физических и умственных нагрузок.

Известно, что устойчивая работоспособность характерна для середины занятия. Этот момент необходимо учитывать при его планировании. Необходимо чередовать различные виды деятельности и их последовательность для обеспечения функциональной активности основных систем организма в течение длительного времени. Для предупреждения перегрузок, переутомлений необходимо чаще проводить смену видов деятельности на занятиях, физкультминутки и своевременно организовывать перерывы.

К здоровьесберегающим технологиям необходимо отнести обеспечение комфортного эмоционально-психического состояния обучающихся. Это помочь обучающимся в адаптации к новым условиям, создание общей эмоционально-положительной, дружественной, доверительной и доброй атмосферой на занятиях. Не следует забывать о создании «ситуации успеха», которая позволяет ребенку находиться в состоянии психологического равновесия, исключая стрессы, обусловленные ошибками при выполнении задания, незнанием изучаемого материала.

#### **Формы аттестации / виды контроля:**

- опрос;
- показательное выступление;
- наблюдение.

**Виды контроля:**

- входной контроль (проверка уровня знаний и умений в начале учебного года);
- промежуточный контроль (проводится проверка уровня знаний и умений по окончании I полугодия учебного года);
- итоговый контроль (проводится проверка уровня знаний и умений по окончании обучения в конце учебного года);
- текущий контроль (проверка знаний, умений и навыков в течение всего учебного года).

**Оценочные материалы:**

- критерии оценок.

**Критерии оценки результатов освоения программы**

Параметры	Низкий 0%-30%	Средний 31%-60%	Высокий 61%-100%
<b>Уровень теоретических знаний</b>			
Теоретические знания	Обучающийся не достаточно владеет материалом. Затруднен в выражении своих мыслей, фантазий и образов	Обучающийся лучше владеет материалом. Более свободно и правильно может выражать свои мысли, фантазии и образы	Обучающийся знает изученный материал. Правильно и хорошо выражает свои мысли, фантазии и образы. На задаваемые вопросы отвечает уверенно
<b>Уровень практических навыков и умений</b>			
Практические знания	Упражнения выполняются с ошибками. Недостаточно владеет пластикой тела, индивидуальной техникой, манерой исполнения. Плохо ориентируется в пространстве	Достаточно владеет пластикой тела, индивидуальной техникой, танцевальные комбинации исполняет с несущественными ошибками. Лучше ориентируется в пространстве, сразу находит свое место в зале	Танцевальные комбинации исполняет уверенно, выразительно, музыкально, без ошибок. Свободно владеет пластикой тела, демонстрирует эмоциональную выразительность, физическую готовность опорно-двигательного аппарата. Хорошо ориентируется в пространстве, во время занятий может перестраиваться с места на место

**Материально-техническое обеспечение:**

- зеркала;
- музыкальный центр;

- станок хореографический;
- ноутбук с акустической системой;
- акустическая система;
- интерактивный комплекс;
- фотоаппарат компактный Sony RX0II с ручкой для съемки VCT-SGR1;
- флэш-карта с записями музыкальных произведений;
- специальная тренировочная одежда (чешки, туфли, трико, футболки);
- сценические костюмы.

### **Список литературы для педагогов:**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000г.
2. Брызжева Н. В., Григорьва А. И. Особый ребёнок - обычное детство. - Тула: ГОУ ДПО ТО «ИПК и ППРО ТО», 2013г.
3. Буренина А. И. «Коммуникативные танцы-игры для детей»: Учеб. пособие. Издательство «Музыкальная палитра». СПб. 2004г.
4. Кудрина С.Ю., «Картотека коммуникативных танцев-игр». Бучнева Е.В. Музыкальный руководитель.2015г.
5. Пуртова Т. В. Учите детей танцевать. М. Владос, 2003г.

### **Список литературы для обучающихся:**

1. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». 2000г.
2. Буренина А. И. «Коммуникативные танцы-игры для детей»: Учеб. пособие. Издательство «Музыкальная палитра». СПб. 2000г.
3. Кудрина С.Ю., «Картотека коммуникативных танцев-игр». Бучнева Е.В., музыкальный руководитель. М. 205г.