

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

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета  
КГКОУ ШИ 14  
Протокол № 1  
от 29 августа 2025 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГКОУ ШИ 14  
\_\_\_\_\_ Е.Н. Лушникова  
Приказ № 104 -Д  
от 29 августа 2025 г.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа художественной направленности  
«Вдохновение»

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

г. Амурск  
2025 г.

## **Пояснительная записка**

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

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями, приказ № 1599 от 19.12.2014 г.;
- Федерального проекта "Современная школа" в рамках национального проекта «Образование» на 2019-2024 г. г.;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжением министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;
- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);
- методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-

технологического и культурного развития страны (Письмо Минпросвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06).

- 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 индивидуальных особенностей обучающихся.

**Новизна программы** заключается в том, что программа имеет свою структуру и содержание, реализует межпредметные связи, способствует развитию личности ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Программа составлена таким образом, чтобы формирование знаний и умений осуществлялось на доступном для обучающихся уровне.

Занятия включают теоретическую и практическую часть. Теоретическая и практическая части программы изучаются параллельно, чтобы сразу же закреплять теорию на практике. Теоретические сведения сообщаются обучающимся в объеме, который позволил бы детям правильно усвоить технические навыки в хореографии.

Содержание программы вариативно и строится с учётом возрастных и психологических особенностей и возможностей детей. Используется интеграция нескольких методов обучения в хореографическом направлении для детей с нарушением интеллекта. 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:** стартовый

**Адресат программы:** программа рассчитана для обучающихся с нарушением интеллекта с 7-17 лет. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей), при наличии сертификата на получение услуг дополнительного образования.

Развитие ребенка с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального

развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, привносящий качественные изменения в познавательную деятельность детей и их личностную сферу.

Затруднения в психическом развитии детей с нарушением интеллекта обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (слабостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием условных связей, тугоподвижностью нервных процессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.). У детей с нарушением интеллекта страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие. Относительно сохранной оказывается чувственная ступень познания — ощущение и восприятие. Но и в этих познавательных процессах сказывается дефицитарность: неточность и слабость дифференцировки зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных, обонятельных и вкусовых ощущений приводят к затруднению адекватности ориентировки детей с нарушением интеллекта в окружающей среде. Нарушение объема и темпа восприятия не могут не оказывать отрицательного влияния на весь ход развития ребенка данной категории детей. Однако особая организация учебной и внеурочной работы, основанной на использовании практической деятельности, не только повышает качество ощущений и восприятий, но и оказывает положительное влияние на развитие интеллектуальной сферы, в частности овладение отдельными мыслительными операциями.

**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, здоровье сбережения.

Количество обучающихся в группе: 8-14 человек.

Объем программы: 34 академических часа.

Срок реализации: 1 год (34 недели)

Режим занятий: 6 раз в неделю, по 1-2 академическому часу.

Форма обучения: очная.

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

№	Период	Продолжительность занятия	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год
1	Первый год обучения	40 минут	6 часов	34	204

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:**

социальная адаптация, развитие музыкальных и творческих способностей, коррекция двигательных, психических и эмоционально-волевых качеств через ритмику и танцы.

**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;
- 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, 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.

**Коррекционные:**

- развить психофизические особенности обучающихся для их успешной самореализации.

**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)

## Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	теория	практика	
	Мониторинг	2	1	1	Наблюдение, опрос
1.	Раздел 1: Общая физическая подготовка (1 четверть)	46	8,5	37,5	
2.	Раздел 2: Общая ритмика (2 четверть)	48	8	40	
3.	Раздел 3: азбука музыкального движения (3 четверть)	66	16,5	49,5	
4.	Раздел 4: Элементы и движения современных танцев (4 четверть)	40	6	34	
5	Мониторинг	2	-	2	Наблюдение, опрос
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>204ч</b>	<b>43,5ч</b>	<b>160,5ч</b>	

## Календарный учебный график программы.

Дата	Наименование раздела, темы	Форма проведения	Количество часов			Формы аттестации / контроля
			Всего	теория	практика	
	<b>Мониторинг</b>	беседа	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Наблюдение, опрос
	<b>Раздел 1: Общая физическая подготовка (1 четверть)</b>		<b>46</b>	<b>9</b>	<b>38</b>	
	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности Знакомство с репертуаром	беседа	1	1	-	Опрос
	Ориентация в пространстве. Перестроения.	беседа-практикум	1	0,5	0,5	Наблюдение, опрос

	Ходьба: простой шаг в разном темпе и характере, бег и прыжки в сочетании по принципу контраста	беседа-практикум	2	1	1	Наблюдение, опрос
	Кинезиологические упражнения	беседа-практикум	1	0,5	0,5	Наблюдение, опрос
	Музыкальная грамота. Изучаем музыкальные ритмы	беседа-практикум	1	0,5	0,5	Наблюдение, опрос
	Выполнение упражнений под размер 2/4	беседа-практикум	4	1	3	Наблюдение, опрос
	Кинезиологические упражнения	практикум	1		1	Наблюдение, опрос
	Упражнения под размер 4/4	практикум	3	0,5	2,5	Наблюдение, опрос
	Повторение всех упражнений. Упражнения на развитие чувства ритма.	практикум	2	-	2	Наблюдение, опрос
	Упражнения на равновесие тела	беседа-практикум	1	0,5	0,5	Наблюдение, опрос
	Кинезиологические упражнения	практикум	1	-	1	Наблюдение, опрос
	Ходьба на носочках (прямо, диагональ, в парах) повороты под музыку	Практикум	2	-	2	Наблюдение, опрос
	Работа в парах, мимика и эмоции	беседа-практикум	1	0,5	0,5	Наблюдение, опрос
	Бег и перестраивания под музыку (круг, в парах, друг за другом)	практикум	2	-	2	Наблюдение, опрос
	Кинезиологические упражнения	беседа-практикум	1	-	1	
	Переступания на месте, прыжки, хлопки руками.	беседа-практикум	1	0,5	0,5	Наблюдение, опрос
	Работа в парах, мимика и эмоции	беседа-практикум	1	-	1	Наблюдение, опрос
	Танец «Танцуй-Танцуй»	беседа-	16	2	14	Практика

		практикум				
	Выступления, подготовка к конкурсам	практикум	4	0,5	3,5	Практика
	<b>Раздел 2: Общая ритмика (2 четверть)</b>		<b>48</b>	8	40	
	Упражнение на гибкость ног	беседа-практикум	1	0,5	0,5	Наблюдение, опрос
	Приседания, переступания, пляска в такт	беседа-практикум	1	0,5	0,5	Наблюдение, опрос
	Упражнение на гибкость ног	беседа-практикум	1	-	1	Наблюдение, опрос
	Приседания, переступания, пляска в такт	беседа-практикум	1	-	1	Наблюдение, опрос
	Упражнения для ориентации на партнера в танце	беседа-практикум	2	0,5	1,5	Наблюдение, опрос
	Упражнения на развитие чувства ритма.	беседа-практикум	1	0,5	0,5	Наблюдение, опрос
	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	беседа-практикум	1	0,5	0,5	Наблюдение, опрос
	Упражнения на развитие чувства ритма.	беседа-практикум	1	-	1	Наблюдение, опрос
	Упражнения для работы в паре	беседа-практикум	2	0,5	1,5	Наблюдение, опрос
	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	беседа-практикум	1	-	1	Наблюдение, опрос
	Гимнастика. Основные понятия.	беседа-практикум	2	0,5	1,5	Наблюдение, опрос
	Силовые упражнения для мышц живота	беседа-практикум	2	0,5	1,5	Наблюдение, опрос
	Прыжки	беседа-практикум	2	0,5	1,5	Наблюдение, опрос
	Упражнение Мостик	беседа-практикум	4	0,5	3,5	Наблюдение, опрос
	Упражнения у станка для растяжки	беседа-практикум	4	0,5	3,5	Наблюдение, опрос
	Упражнение Шпагат	беседа-практикум	4	0,5	3,5	Наблюдение, опрос

	Геометрические композиции фигур	беседа-практикум	2	0,5	1,5	Рассказ педагога и показ схематических фигур наиболее используемых в постановке танца
	Упражнения с предметом под музыку	беседа-практикум	4	0,5	3,5	Наблюдение, опрос
	Упражнения для ориентации на партнера в танце	беседа-практикум	2	-	2	Наблюдение, опрос
	Танцевальный этюд эстрадной направленности "Душа нараспашку"	беседа-практикум	8	0,5	7,5	Практика
	Выступления	практикум	2	-	2	Практика
	<b>Раздел3:Азбука музыкального движения (3 четверть)</b>		<b>66</b>	<b>16,5</b>	<b>49,5</b>	
	Знакомство с основами классического танца.	беседа-практикум	2	0,5	1,5	Наблюдение, опрос
	Знакомство с культурой разных народов.	беседа-практикум	1	1	0	Наблюдение, опрос
	Положения, движения, комбинации.	беседа-практикум	5	0,5	4,5	Наблюдение, опрос
	Постановка народного танца	беседа-практикум	10	4	6	Наблюдение, практика
	Игры. Задания.	беседа-практикум	1	0,5	0,5	Наблюдение, практика
	Танцевальные игры: Игра "Сад"	беседа-практикум	1	0,5	0,5	Наблюдение, опрос
	Танцевальные игры: "Танец природы"	беседа-практикум	1	0,5	0,5	Наблюдение, практика
	Танцевальные игры: "Ручеек"	беседа-практикум	1	0,5	0,5	Наблюдение, практика
	Танцевальные игры: "Мячик- невидимка"	беседа-практикум	1	0,5	0,5	Наблюдение, практика
	Изучение базы современной хореографии	беседа-практикум	9	1	8	Наблюдение, практика
	Элементы и движения	беседа-	12	3	9	Наблюдение,

	танца «Мы на спорте»	практикум				практика
	Элементы и движения танца «Инопланетяне»	беседа-практикум	16	4	12	Наблюдение, опрос
	Выступления	практикум	6	-	6	Практика
	<b>Раздел4: Элементы и движения современных танцев (4 четверть)</b>		<b>40</b>	<b>6</b>	<b>34</b>	
	Характерные особенности изучаемых танцев	беседа-практикум	1	0,5	0,5	Наблюдение, опрос
	Элементы и движения танца «Хип -хоп» «Очаровашки»	беседа-практикум	16 8 8	3 2 1	13 6 7	Практика
	Принципы составления композиций	беседа-практикум	1	0,5	0,5	Наблюдение, опрос
	Импровизационная работа, как средство самовыражения.	практикум	2	-	2	Практика
	Музыкально-двигательные образы и сюжетно-тематические картины.	беседа-практикум	11	1	10	Практика
	Знакомство с танцевальными коллективами России.	беседа-практикум	1	1	-	Практика
	Подготовка к отчетным мероприятиям. Посещение танцевальных коллективов и мероприятий города.	практикум	6	-	6	Практика
	<b>Мониторинг</b>		<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Наблюдение, опрос
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>204ч</b>	<b>43,5ч</b>	<b>160,5ч</b>	

### Содержание календарного плана

#### Раздел 1: Общая физическая подготовка – 46 часа

**Тема 1.1:** Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности – 1 часа.

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

**Тема 1.2:** Ориентация в пространстве. Перестроения.– 1 час.

**Теория:** знакомство с понятием перестроение и способами.

**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.

**Теория:** знакомство с техникой простого шага в разном темпе и характере, использовании бега и прыжков в сочетании по принципу контраста

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

**Тема 1.5:** Кинезиологические упражнения - 4час.

**Теория:** знакомство с понятием кинезиологическими упражнениями.

**Практика:** Отработка упражнений на умственную деятельность.

**Тема 1.6:** Музыкальная грамота. Изучаем музыкальные ритмы – 1 час.

**Теория:** знакомство с понятием музыкальная грамота, ритм.

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

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

**Теория:** знакомство с техникой выполнения упражнений под размер 2/4

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

**Тема 1.9:** Упражнения под размер 4/4– 3 часа.

**Теория:** знакомство с техникой выполнения упражнений под размер 4/4

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

**Тема 1.10:** Повторение всех упражнений – 2 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 1.11:** Упражнение на равновесие - 1 часа.

**Теория:** познакомить с техникой выполнения.

**Практика:** Отработка упражнений на равновесие.

**Тема 1.13:** 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 1.14:** 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 1.16:** Переступания на месте, прыжки, хлопки руками. Вариация музыкального размера и жанра – 1 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 1.17:** 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 1.18: Танец "Танцуй-танцуй"– 16 часов**

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

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

**Тема 1.19: Выступления, подготовка к конкурсам. - 4 часов**

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

**Практика:** выступления

## **Раздел 2: Общая ритмика– 48 часа**

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

**Теория:** познакомить с техникой выполнения упражнений на гибкость, безопасностью при выполнении.

**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.

**Теория:** знакомство с техникой выполнения приседания, переступания, пляска в такт.

**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.

**Теория:** познакомить с техникой танца с партнером.

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

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

**Теория:** познакомить с понятием ритм в танцах, малыми формами танца.

**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.

**Теория:** познакомить

**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.

**Теория:** познакомить

**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.** 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 2.9.** 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 2.10.** Упражнение Мостик-4ч.

**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 2.11.** Упражнения у станка для растяжки - 4 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 2.12.** Упражнение Шпагат -4 часов

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

**Практика:** Дети отрабатывают Упражнения из тем

**Тема 2.13.** Геометрические композиции фигур - 2 часа.

**Теория:** познакомить с понятием геометрические композиции фигур, техникой выполнения.

**Практика:** отработка техники создание геометрических фигур при перестроении в танце.

**Тема 2.14.** Упражнения с предметом под музыку -4 часа

**Теория:** познакомить с правилами выполнения упражнений с предметами под музыку.

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

**Тема 2.15.** Упражнения для ориентации на партнера в танце -2 часов

**Практика:** Дети отрабатывают Упражнения из тем

**Тема 2.16.** Танцевальный этюд эстрадной направленности "Душа нараспашку"

-8 часов

**Теория:** познакомить

**Практика:** Дети отрабатывают элементы танца

## **Тема 2.17. Выступления -2 часа**

**Практика:** Дети отрабатывают Упражнения из тем

### **Раздел3: Азбука музыкального движения - 66 часов**

#### **Тема 3.1. 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 3.2 . Знакомство с культурой разных народов - 1 часа**

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

#### **Тема 3.3. Положения, движения, комбинации - 5 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 уbraneы за спину.

Шаги:

- танцевальный шаг с носка;
- простой шаг вперёд;
- переменный шаг вперёд;
- шаг на полупальцах;
- легкий бег.

Притопы:

- тройной;
- одинарные;
- каблуком.

Танцевальные движения:

- припадание на месте с продвижением в сторону;
- боковой галоп;
- прямой галоп;
- подскоки;

- «гармошка»;
- «ковырялочка».

Танцевальные этюды, комбинации.

#### **Тема 3.4. Постановка народного танца – 10 часов**

**Теория:** ознакомление с элементами народного танца

**Практические занятия:** отработка танцевальных движений.

#### **Тема 3.5. Выступления - 2 часа**

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

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

**Теория:** знакомство с правилами игры и техникой.

**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**

**Теория:** знакомство с правилами игры и техникой.

**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**

**Теория:** знакомство с правилами игры и техникой.

**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**

**Теория:** знакомство с правилами игры и техникой.

**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. Этую 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» - 6 часов**

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

#### **Тема 4.1. Характерные особенности изучаемых танцев -1 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" - 8 часов**

**Теория:** знакомства с техникой танца.

**Практика:** закрепление движений в танце

**Тема 4.3. Элементы и движения танца Хип-хоп - 8 часов**

**Теория:** знакомства с техникой танца.

**Практика:** закрепление движений в танце

**Тема 4.4. Принципы составления композиции танца - 1 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. Музыкально-двигательные образы и сюжетно-тематические картины. Постановка танца - 6 часов**

**Теория:** знакомства с элементами танца.

**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**

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

**Тема 4.7. Музыкально-двигательные образы и сюжетно-тематические картины. - 5 часов**

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

**Тема 4.8. Знакомство с танцевальными коллективами города.– 1 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.

### **Планируемые результаты**

**Личностные:**

- сформировано гармоничное развитие личности;
- сформированы нравственно-эстетические, духовные и физические потребности;
- развита способность работать в коллективе, выполнять общие задачи;
- 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.

**Коррекционные:**

- развито умение «слушать» и «слышать» педагога;
- развиты психофизические особенности для их успешной самореализации.

### **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

## Условия реализации программы

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.

## Оценочные материалы

Контроль усвоения программы предусматривает вводную и итоговую диагностику (по результатам выступлений, выполнения практических заданий, опросу).

При анализе выполнения практических заданий, результаты заносят в таблицу в соответствии с критериями. На входе и на выходе результаты мониторинга по каждому показателю оценочного критерия выставляется балл, соответствующий признакам действий учащегося (оценочные индикаторы).

Разница между входным и итоговым средним баллом: в пределах 0 - 0,1 – отсутствие динамики в усвоении программы, 0,1 - 0,6 – минимальная динамика, 0,6-1,6 достаточный, динамика, 1,6-2,0 базовый уровень.

## **Список литературы:**

1. Антонова Л.Ю. Новые направления в ритмике и их место в структуре современного урока в коррекционной школе VIIIвида. Методические рекомендации для учителей ритмики, хореографии и танца коррекционных школ VII-VIII вида. Г. Славянск-на-Кубани, 2010г.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000г.
3. Брызжева Н. В., Григорьва А. И. Особый ребёнок - обычное детство. - Тула: ГОУ ДПО ТО «ИПК и ППРО ТО», 2013г.
4. Буренина А. И. «Коммуникативные танцы-игры для детей»: Учеб. пособие. Издательство «Музыкальная палитра». СПб. 2004г.
5. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». 2000г.
6. Васильева-Рождественская М. Историко- бытовой танец.-М., 1987.
7. Кудрина С.Ю., «Картотека коммуникативных танцев-игр». Бучнева Е.В. Музыкальный руководитель.2015г.
8. Фришман, И.И. Требования к адаптации программ дополнительного образования для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов с нарушениями зрения, слуха, интеллекта, опорно-двигательного аппарата, с расстройствами аутистического спектра //<http://yamal-obr.ru/articles/sozdanie-obrazovatelnoy-sredi>
9. Пуртова Т. В. Учите детей танцевать. М. Владос, 2003г.