

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

РАССМОТРЕНО:
На заседании МО
воспитателей
_____ Н.Н. Коваль
Протокол № 1
От «29» августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директор по ВР
_____ Н.Н. Коваль
«30» августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор КГКОУ ШИ 14
_____ Е.Н.Лушникова
«30» августа 2024 г.

Рабочая программа

по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе художественной направленности

«Ступенька к успеху»

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 2024-2025 уч. год

Автор:
Верховова Г.Л., педагог
дополнительного образования

г. Амурск
2024

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.

АДООП «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.

№	Период	Продолж-сть занятия	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год
	Первый год обучения	45 минут	9 бчасов	34	306

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: быстротой 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.	Раздел 1: Общая физическая подготовка (1 четверть)	48			
1.1	Мониторинг	2	-	2	
1.2	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике	1	1		Наблюдение, опрос

	безопасности Знакомство с репертуаром				
1.3	Ориентация в пространстве. Перестроения.	2	-	2	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	Кинезиологические упражнения	1	-	1	
1.6	Музыкальная грамота. Изучаем музыкальные ритмы	1	-	1	Наблюдение, опрос
1.7	Выполнение упражнений под размер 2/4	3	-	3	Наблюдение, опрос
1.8	Кинезиологические упражнения	1	-	1	
1.9	Упражнения под размер 4/4	2	-	2	Наблюдение, опрос
1.10	Повторение всех упражнений. Упражнения на развитие чувства ритма.	2	-	2	Наблюдение, опрос
1.11	Упражнения на равновесие тела	3	-	3	Наблюдение, опрос
1.12	Кинезиологические упражнения	1	-	1	Наблюдение, опрос
1.13	Ходьба на носочках (прямо, диагональ, в парах) повороты под музыку	2	-	2	Наблюдение, опрос
1.14	Бег и перестраивания под музыку (круг, в парах, друг за другом)	2	-	2	Наблюдение, опрос
1.15	Кинезиологические упражнения	1	-	1	
1.16	Переступания на месте, прыжки, хлопки руками.	2	-	2	Наблюдение, опрос
1.17	Работа в парах, мимика и эмоции	2	1	1	Наблюдение, опрос
1.18	Танец «Танцуй-Танцуй»	14	-	14	Практика
1.19	Выступления, подготовка к конкурсам	4	-	43	Практика
2.	Раздел 2: Общая ритмика (2 четверть)	48			
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	Силовые упражнения для мышц живота	2	0	2	Наблюдение, опрос
2.9	Прыжки	2	0	2	Наблюдение, опрос
2.10	Упражнение Мостик	4	0	4	Наблюдение, опрос
2.11	Упражнения у станка для растяжки	4	0	4	Наблюдение, опрос
2.12	Упражнение Шпагат	4	0	4	Наблюдение, опрос
2.13	Геометрические композиции фигур	2	-	-	Рассказ педагога и показ схематических фигур наиболее используемых в постановке танца
2.14	Упражнения с предметом под музыку	4	-	4	Наблюдение, опрос
2.15	Упражнения для ориентации на партнера в танце	1	-	1	Наблюдение, опрос
2.16	Танцевальный этюд эстрадной направленности "Душа нараспашку"	8	-	8	Практика
2.17	Выступления	3	-	3	Практика
3.	Раздел3:Азбука музыкального движения (3 четверть)	66			
3.1	Знакомство с основами классического танца.	2	1	1	Наблюдение, опрос
3.2	Знакомство с культурой разных народов.	1	-	1	Наблюдение, опрос
3.3	Положения, движения, комбинации.	5	-	5	Наблюдение, опрос
3.4	Постановка народного танца	14	-	14	Практика
3.5	Выступление	2	-	2	Практика
3.6	Игры. Задания.	1	-	1	Практика
3.7	Танцевальные игры: Игра "Сад"	1	-	1	Наблюдение, опрос
3.8	Танцевальные игры: "Танец природы"	1	-	1	Практика
3.9	Танцевальные игры: "Ручеек"	2	-	2	Практика

3.10	Танцевальные игры: "Мячик-невидимка"	2	-	2	Практика
3.11	Изучение базы современной хореографии	2	1	1	Практика
3.12	Элементы и движения танца «Мы на спорте»	12	-	12	
3.13	Элементы и движения танца «Инопланетяне»	17	-	17	Наблюдение, опрос
3.14	Выступления	4	-	4	Практика
4.	Раздел4: Элементы и движения современных танцев (4 четверть)	42			
4.1	Характерные особенности военного танца.	1	-	1	Наблюдение, опрос
4.2	Элементы и движения танца «И всё о той весне»	8	-	8	Практика
4.3	Элементы и движения танца «Привидения»	11	-	11	Практика
4.4	Принципы составления композиций	1	-	1	Наблюдение, опрос
4.6	Импровизационная работа, как средство самовыражения.	2	1	1	Практика
4.7	Музыкально-двигательные образы и сюжетно-тематические картины.	8	-	8	Практика
4.8	Знакомство с танцевальными коллективами России.	1	-	1	Практика
4.9	Подготовка к отчетным мероприятиям. Посещение танцевальных коллективов и мероприятий города.	8	-	8	Практика
4.10	Мониторинг	2	-	2	Наблюдение, опрос
	ВСЕГО:	306ч	6ч	300ч	

Календарный учебный график программы

1 группа

Дата	Тема занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Формы аттестации / контроля
1 четверть				
Раздел 1: Общая физическая подготовка 72 часа				
	Мониторинг		2	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	2	Наблюдение, опрос
	Ходьба: простой шаг в разном темпе и характере, бег и прыжки в сочетании по принципу контраста	Практика	2	Наблюдение, опрос
	Кинезиологические упражнения		1	
	Музыкальная грамота. Изучаем музыкальные ритмы	Теория	1	
	Выполнение упражнений под размер 2/4	Практика	3	Наблюдение, опрос
	Кинезиологические упражнения		1	
	Упражнения под размер 4/4	Практика	2	Наблюдение, опрос
	Повторение всех			Наблюдение,

	упражнений. Упражнения на развитие чувства ритма.	Практика	2	опрос
	Упражнения на равновесие тела	Практика	3	
	Кинезиологические упражнения	Практика	1	
	Ходьба на носочках (прямо, диагональ, в парах) повороты под музыку	Практика	2	Наблюдение, опрос
	Кинезиологические упражнения	Практика	1	
	Переступания на месте, прыжки, хлопки руками.	Практика	2	Наблюдение, опрос
	Работа в парах, мимика и эмоции	Теория Практика	1 1	Наблюдение, опрос
	Танец «Танцуютанцуй»	Практика	14	Практика
	Выступления, подготовка к конкурсам	Практика	4	Практика

2 четверть

**Раздел 2: Общая ритмика
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	Практика	2	Наблюдение, опрос

	предметом (мяч, обруч, платок).			
	Упражнения для работы в паре	Практика	2	Наблюдение, опрос
	Гимнастика. Основные понятия.	Теория Практика	1 1	Наблюдение, опрос
	Силовые упражнения для мышц живота	Теория Практика	1 1	Наблюдение, опрос
	Прыжки	Теория Практика	1 1	Наблюдение, опрос
	Упражнение Мостик	Теория Практика	1 3	Наблюдение, опрос
	Упражнения у станка для растяжки	Теория Практика	1 3	Наблюдение, опрос
	Упражнение Шпагат	Теория Практика	1 3	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 "Душа на распашку"	Практика	8	Практика
	Выступления	Практика		Практика

			3	
3 четверть				
Раздел3: Азбука музыкального движения 66 часов				
	Знакомство с основами классического танца.	Теория Практика	1 1	Наблюдение, опрос
	Знакомство с культурой разных народов.	Теория Практика	1 -	Наблюдение, опрос
	Положения, движения, комбинации.	Практика	5	Наблюдение, опрос
	Постановка народного танца	Практика	14	Практика
	Выступление	Практика	2	Практика
	Игры. Задания.	Практика	1	Практика
	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 «Мы-на спорте!»	Практика	12	Практика
	Элементы и движения танца «Инопланетяне»	Практика	17	Наблюдение, опрос

	Выступления	Практика	4	Наблюдение, опрос
4 четверть				
Раздел4: Элементы и движения современных танцев 42 часа				
	Характерные особенности военного танца.	Теория	1	Наблюдение, опрос
	Элементы и движения танца «И всё о той весне»	Практика	8	Практика
	Элементы и движения танца «Привидения»	Практика	11	Практика
	Принципы составления композиций.	Теория	1	Наблюдение, опрос
	Импровизационная работа, как средство самовыражения.	Теория Практика	1 1	Практика
	Музыкально-двигательные образы и сюжетно-тематические картины.	Практика	8	Практика
	Знакомство с танцевальными коллективами России.	Теория	1	Практика
	Подготовка к отчетным мероприятиям. Посещение танцевальных коллективов и мероприятий города.	Практика	8	Практика
	Мониторинг	Практика	2	Наблюдение, опрос
	ВСЕГО:	306ч		

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.– 1 час.

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, хлопki 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 тапки, 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. Такт 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. Стил 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 -2часа

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°);
- «Группировка»;
- «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 вперед;
- переменный шаг вперед;
- 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 3.8. 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, кузнечик, 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.