

Министерство образования и молодежной политики  
Свердловской области  
государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области  
«Серовская школа – интернат, реализующая адаптированные основные  
общеобразовательные программы»

Утверждаю  
директор ГБОУ СО  
«Серовская ШИ,  
реализующая АОП»  
Ахмедзянова С.В.  
Приказ № 311-од от 29.08.2023г

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная  
общеобразовательная программа художественно-эстетической  
направленности  
«Танцевальный калейдоскоп»**

Возраст обучающихся: 8-16 лет

Срок реализации 3 года.

Разработчик  
Вялкова Людмила Владимировна  
педагог дополнительного образования

г. Серов, 2023 г

## **Пояснительная записка**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественно-эстетической направленности «Танцевальный калейдоскоп» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года).
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными 28.09.2020 г. № 28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020 г.).
- Образовательная программа дополнительного образования ГБОУ СО «Серовская ШИ, реализующая АООП».

### **Актуальность программы:**

Программа разработана с учетом государственной политики в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

Танец является средством, с помощью которого учащийся приобретает различные навыки: координацию движения, чувство ритма, музыкальность, эмоциональность, коммуникабельность. Развивается умение ориентироваться в пространстве, формируется правильная осанка, красивая походка.

Хореографическое искусство воспитывает трудолюбие, терпение, взаимовыручку.

Как правило, дети, которые занимаются в творческих коллективах, легче адаптируются в повседневной жизни.

**Новизна программы** в том, что она построена на интеграции различных видов танцевально – хореографического искусства, тем самым, позволяя детям самоопределиться и самореализоваться.

Охрана здоровья ребенка предполагает не только создание необходимых гигиенических и психологических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни.

Как показывают исследования, наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Следовательно, если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить, не болея. На сегодняшний день очень важно вводить вопросы здоровья в рамки учебных предметов. Это позволит не только углубить получаемые знания и осуществить межпредметные связи, но и показать ученику, как соотносится изучаемый материал с

повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье. Сюда же можно отнести и профилактику детского травматизма, несчастных случаев, связанных с неправильным поведением ребенка в различных бытовых ситуациях.

**Целью программы в данном направлении является**- создание условий для творческой социализации, социальной адаптации, социального взаимодействия детей с ОВЗ, развитие у ребенка творческого потенциала, психологической уверенности в собственной социальной значимости.

**Задачи:**

- создание условий для эмоционально-психического равновесия и комфорта учащихся;
- создание условий для формирования у учащихся культуры сохранения собственного здоровья;
- обеспечение учащихся необходимой информацией в области охраны здоровья;
- формирование умений, навыков и привычек, способствующих сохранению здоровья, трудоспособности и долголетия;
- ведение в основные требования техники безопасности.
- развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости);
- развитие танцевальных данных ( выворотности, гибкости, устойчивости и координации), изучение танцевальных элементов;
- развитие ритмичности, музыкальности, артистичности и эмоциональной выразительности;
- воспитание трудолюбия, терпения, навыков общения в коллективе.

в

**Отличительные особенности программы.**

Опыт и анализ работы показывает, что детям с ОВЗ не хватает того комплекса мероприятий и занятий, которые бы способствовали всестороннему развитию каждого ребенка.

Специалистами в области психолого-педагогической реабилитации детей-инвалидов было отмечено, что изменение психики больных детей вызваны не только нарушениями внутренних условий организма под влиянием болезни, но главным образом из-за депривации – обеднения эмоциональной жизни ребенка по причине сниженных возможностей и ограниченного круга общения. Следовательно, нормализация психических процессов, расширение их жизненного пространства и как можно более полная адаптация в обществе в дальнейшем в большой степени определяется внешним воздействием. При работе по данной программе учитывается разная степень заболевания, понимания и усвоения материала, замедленный темп усвоения информации, предусматривается работа по организации досуговой деятельности, развитию творческих способностей, формированию атмосферы, способствующей адаптации и интеграции детей с ОВЗ, познанию и воспитанию собственной личности.

**Общая характеристика программы, ее значимость:**

Работа танцевального кружка для детей с ОВЗ проводится во второй половине дня. Программа танцевального кружка составляется на основе программы по ритмике для специальных (коррекционных) общеобразовательных школ VIII вида.

Для воспитанников интерната на первоначальном этапе посещения танцевального кружка сложно запомнить даже простую танцевальную комбинацию из 2-3 движений, выполненную в короткий промежуток времени неоднократно, а самостоятельное ее воспроизведение на начальных этапах обучения танцу практически невозможно. На начальном этапе большее внимания уделяется общению с детьми, а меньшее – самому процессу хореографии. Руководителю кружка следует быть готовым к тому, что на протяжении всего занятия ребенок сможет усвоить лишь несколько шагов с простой сменой направлений. Обучение детей танцу и развитие у них на этой основе

творческих способностей требуют от руководителя кружка не только знания определенной соответствующей методики, но и предполагают наличие у него правильного представления о танце как художественной деятельности, виде искусства. Именно понимание природы танца позволяет педагогу более осмысленно и квалифицированно решать поставленные задачи. Содержанием работы на занятиях танцами является музыкально-ритмическая деятельность детей. Организация танцевального кружка в коррекционной школе для обучающихся с ОВЗ определяется возрастными особенностями детей, организуется при постоянном составе учебной группы, по твердому расписанию, под руководством руководителя и его помощников, на основе разработанной программы работы кружка.

**Срок реализации программы:** продолжительность образовательного процесса - 3 года, 68 учебных часов в год. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа.

На занятиях предусматриваются следующие **формы организации учебной деятельности:**

Индивидуальная (ученику даётся самостоятельная работа с учётом его возможностей), фронтальная (работа со всеми одновременно, например, при объяснении нового материала или отработке определённого технологического приёма), групповая (разделение учащихся на группы для выполнения определённой работы), коллективное исполнение постановки танца.

#### **Формы итоговой аттестации**

Для текущего и промежуточного контроля знаний учащихся по итогам изучения каждой темы проводятся показательные выступления, творческие отчёты.

#### **Методы обучения.**

**Словесный:** объяснение музыкального сопровождения, история рождения танца, обсуждение концертных выступлений.

**Наглядный:** показ упражнений, просмотр видеоматериалов с танцами.

#### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Программа обеспечивает достижение выпускниками следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### **Личностные результаты:**

Ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; Развитие двигательной активности; Формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала; осознавать роль танца в жизни.

#### **Развитие танцевальных навыков**

#### **Метапредметные**

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности; умение ставить и формулировать проблемы; навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия**

На занятиях танцами обучающиеся должны овладеть разными типами учебных действий направленных на организацию своей работы, включая способность принимать и сохранять в памяти учебную цель и задач планировать её реализацию, контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие корректизы в их выполнение.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

В процессе обучения дети учатся:

работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных; обращаться за помощью; предлагать помочь и сотрудничество; слушать собеседника; договариваться и приходить к общему решению; формулировать собственное мнение и позицию;

осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

*Занятие состоит из трех частей:*

1. Вводная - в нее входит поклон, разминка.(15 минут)
2. Основная - она делится на тренировочную (изучение нового материала, повторение, закрепление пройденного) и. танцевальную (разучивание танцевальных движений, комбинаций, композиций).(25 минут)
3. Заключительная -релаксирующие упражнения, поклон. (15-20 минут).

Изучение программы начинается с несложных движений и задания, затем расширяется, совершенствуется и обогащается в последующем году.

На всех этапах обучения особое внимание уделяется постановке корпуса, рук, ног, головы. Весь материал подобран исходя из возрастных особенностей детей.

Условия реализации программы.

**Для успешной реализации программы должны способствовать различные виды групповой и индивидуальной работы:** практические занятия, концерты, творческие отчеты, участие в конкурсах, фестивалях, посещение концертов других коллективов и т.д. Кроме того, необходимы следующие средства обучения:

- Светлый и просторный зал.
- Музыкальная аппаратура.
- Тренировочная одежда и обувь.
- Сценические костюмы.
- Реквизит для танцев

**Уровни овладения предметными результатами:**

I уровень: рабочая деятельность учащегося без помощи педагога;

II уровень: рабочая деятельность обучающегося с частичной помощью педагога;

III уровень: рабочая деятельность учащегося с постоянной помощью педагога.

### **Предметные результаты**

<b>Минимальный уровень</b>	<b>Достаточный уровень</b>
<p>- замечать изменения в звучании( тихо – громко, быстро – медленно, высоко – низко, долго –коротко, плавно - отрывисто);</p> <p>- выполнять легко и выразительно танцевальные движения, ориентироваться в пространстве, кружиться в парах, притопывать ногами, двигаться под музыку с предметами (платочками, листьями, флагштоками и т.д.);</p> <p>- выразительно и эмоционально передвигать и игровые и сказочные образы героев(медведя, кошки, мышки, зайца и т. д);</p>	<p>- уметь принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;</p> <p>· уметь организованно строиться (быстро, точно);</p> <p>· сохранять правильную дистанцию в колонне парами;</p> <p>· уметь самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;</p> <p>· уметь легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;</p> <p>· ощущать смену частей музыкального произведения.</p>

### **Предметные результаты 2 год**

<b>Минимальный уровень</b>	<b>Достаточный уровень</b>
- выполнять легко и выразительно	- выполнять легко и выразительно

<p>танцевальные движения, ориентироваться в пространстве, кружиться в парах, притопывать ногами, двигаться под музыку с предметами (платочками, листьями, флагжками и т.д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать простейшие элементы классического и народного танца;</li> <li>- знать основы историко-бытовых танцев;</li> <li>обучить основам современной пластики.</li> </ul>	<p>танцевальные движения, ориентироваться в пространстве, кружиться в парах, притопывать ногами, двигаться под музыку с предметами (платочками, листьями, флагжками и т.д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выразительно и эмоционально передвигать и игровые и сказочные образы героев(медведя, кошки, мышки, зайца и т. д);</li> <li>- выполнять несложный ритмический рисунок на детских музыкальных инструментах.</li> <li>- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку;</li> </ul>
---	--

### Предметные результаты 3 год

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять выразительно танцевальные движения, ориентироваться в пространстве, кружиться в парах, притопывать ногами, двигаться под музыку с предметами (платочками, листьями, флагжками и т.д.);</li> <li>- двигаться в соответствии двухчастной форме музыки в силе её звучания, реагировать на начало и окончание музыки;</li> <li>- знать простейшие элементы классического и народного танца; познакомить детей с историей возникновения и развития танца;</li> <li>- знать основам историко-бытовых танцев;</li> <li>- знать основы современной пластики.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие слухового и тактильно-вибрационного восприятия;</li> <li>- выработка внутреннего ритма танцевальных движений;</li> <li>- развитие восприятия различной акустической информации, речевых, неречевых звуков, музыки.</li> <li>- умение ориентироваться в пространстве; знание основных движений, вытягивание ноги и стопы;</li> <li>- умение держать правильную осанку;</li> <li>- умение воспринимать музыкальные образы и способность выражать их в движении.</li> <li>.</li> </ul>

## Учебно-тематический план 1 год

№	Тема	Количество часов	
		Практические занятия	Теоретические занятия.
1.	Основы знаний. Техника безопасности. Вводное занятие.	2	В процессе урока
2.	Танцевальные упражнения	42	-
3.	Ритмико- гимнастические упражнения	10	-
4.	Игры под музыку	6	-
5.	Концертная деятельность	8	-

**Итого 68 ч.**

### Содержание программы 1 год обучения

**Основы знаний.** Освоение учащимися специальной терминологии, техники выполнения того или иного элемента или упражнения, а так же беседы о хореографическом и музыкальном искусстве. Сюда же входит использование вербальных методов в процессе обучения и воспитания детей. Преобладающее количество занятий – групповые. «Беседы по хореографическому искусству». Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течение всего курса обучения. Они включают в себя лекции по истории русского и мирового балета, по истории народного и бального танцев; общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях.

**Танцевальные упражнения (42 час).** Танцевальная разминка. Элементы русской пляски. Положение рук, положение ног, положение головы. Повороты и вращение в танце. Хоровод-старинный танец. Русский народный танец «Ой, Вася Василек». Знакомство с танцем. Соединение танцевальных движений. Растижки на все группы мышц. *Теория:* В отличие от растяжек на первом году обучения, растяжки второго года состоят в том, что кроме упражнений на общее развитие гибкости и пластичности тела, включаются растяжки узкой направленности, сосредоточенные на какой то одной части тела, делающиеся более интенсивно. *Практика:* выполнение упражнений: 1. Ученик стоит лицом к палке по первой позиции, руки на палке перед собой. Голова медленно поворачивается в сторону. Верхняя часть корпуса наклоняется в сторону, плечи ровные, лопатки опущены, живот и ягодицы втянуты, медленно возвращаемся в исходное положение. Повторение с поворотом головы в другую сторону и с прогибом верхней части корпуса назад. 2. Ученик стоит лицом к палке по первой позиции, держась за неё обеими руками, нога поднимается на палку. В этом положении делаются: demi plie и grand plie, перегиб корпуса к ноге, растяжка по палке в сторону, опорная нога стоит на месте. 3. Ученик ложится на пол, спина, плечи и бёдра прижаты к полу, колени выпрямлены, стопы вытянуты, педагог берёт одну ногу и, придерживая вторую на полу, начинает тянуть ногу на 180. Плечи и бёдра на полу. Упражнение повторяется с другой ноги. *Практика:* танцы: «Школьный вальс»; «Снежинки». Русский народный танец «Ромашки», танец «Богини», спортивный танец, танец «Я рисую

солнце», танец «Барбарики», танец на день учителя, танец на 23 февраля, танец на 8 Марта, танец на новый год. Разучивание и соединение танцевальных движений. Пляска, перепляс, разучивание и соединение танцевальных движений. Элементы в русском народном танце: поклоны. Танцевальный ход-«веревочка», вращение на месте и с продвижением. Хоровод «Кружева». Основные положения рук, ног, головы. Повороты и вращение в танце. Классический танец. Элементы классического танца. Позиции-основные положения рук и ног в классическом танце. Повторение и закрепление изученных движений. Танец на свободную тему. Сюжет танца. Обработка всех выученных танцев и подтанцовок. Синхронность движений.

**Ритмико- гимнастические упражнения(10 час)** Развитие координации движений. Упражнения на осанку. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. *Упражнения на расслабление мышц.* Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядывающего цветка). Комплекс упражнений.

**Игры под музыку (6 час).** Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен (Два веселых гуся, Веселые зверята) Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Игра: «Прохлопай песенку», Игры: «Песенки - ритмы», «Кто как поет». Творческая деятельность В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия. Одно из направлений творческой деятельности – танцевальная импровизация, то есть сочинение танцевальных движений и их комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему. Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмопластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений.

**Отчетные мероприятия (8 час).** Концерты, общешкольные мероприятия.

#### Учебно-тематический план 2 год

№	Тема	Количество часов	
		Практические занятия	Теоретические занятия.
1.	Основы знаний. Техника безопасности. Вводное занятие.	2	В процессе урока
2.	Репетиции и постановка танцев	30	-
3.	Партерная гимнастика и ритмика	18	-
4.	Народно-сценический танец	12	-
5.	Концертная деятельность	6	-

## **Итого 68 ч.**

### **Содержание программы 2 год обучения**

#### **Тема 1. Введение - 2 часа**

##### **Теория - 2 часа.**

Изучаются правила охраны труда, правила противопожарной безопасности, правила дорожного движения. Задачи 2-го года обучения. Правила поведения в коллективе. Права и обязанности воспитанников.

#### **Тема 2. Партерная гимнастика и ритмика - 18 часов.**

##### **Теория -2 часа**

Определение и передача в движении: характера музыки, темпа, метроритма, размеров 2/4; 3/4.

##### **Практика - 16**

###### **Ритмика.**

Упражнения на развитие ориентации в пространстве: положения в парах, свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, построение из круга в одну шеренгу, в две, три, четыре.

Упражнения на развитие мышечного чувства и отдельных групп мышц: разведение рук в стороны с напряжением; напряжение и расслабление мышц шеи; напряжение и расслабление мышц плечевого пояса, корпуса.

###### **Партерная гимнастика.**

Разминка, повторение и закрепление упражнений 1-го года обучения.

Усложнение выученного (ускорение темпа исполнения упражнений, добавление более сложных элементов.). Большое количество упражнений развивающих гибкость.

#### **Тема 6. Репетиции и постановка танцев - 30 часов**

##### **Практика - 20 часов**

Пополнение репертуара новыми постановками: «Огонь и лед», «Осенний вальс».

Композиция современного эстрадного танца «Мы, танцуем!» «Дружба», «Современные девчата», «Перемена», «Хулиганьчики». Изучение элементов, используемые фактически каждый день в диско-клубах, модифицированные для соревнований. Танец может быть составлен из джазовых элементов (контракции, волны, джазовые шаги и пробежки, кики, классические пируэты и прыжки). При исполнении этих движений используется вся площадь сцены. Наиболее известные тенденции диско: активная работа всего тела с волнами от бедра, включение джаза и некоторых классических элементов, часто изменяемые основные шаги и использование большого количества элементов работы рук, небольшие движения тела с динамическими движениями ног в гармонии с движениями рук, часто используемые движения различных социальных, главным образом латино-американских танцев, а так же восточных.

#### **Народно-сценический танец - 12 часов**

##### **Теория - 2 часа**

Русский танец. Значение и изучение русского танца. Хороводы. Пляски. Переплясы. Разнообразие исполнения русских танцев.

Белорусский танец. Танцевальная культура Белоруссии. Характер исполнения. Разнообразие белорусских танцев.

Итальянский академический танец Тарантелла. Характер и особенности исполнения.

##### **Практика - 10 часов**

###### **Русский танец:**

положение ног - все прямые и свободные позиции, открытые и смешанные позиции;

положения рук - в одиночном исполнении. характерные положения для мужского и женского танца;

притопы - одинарные, двойные, тройные, с подскоком, в сочетании с движением рук;

«гармошка»;

«припадание» - по 3-ей позиции, на месте, вокруг себя, с продвижением в сторону;

ходы: с каблука с переступанием, переменный;

переборы-перескоки: с ноги на ногу, с поочередными ударами подушечками, сокращенных стоп, ударами ребром каблука;

бег: на месте, с продвижением в разные направления, колени наверх «лошадкой», ноги от колена назад, вперед с носка;

«веревочка» простая;

ковырялочка с притопами - двойным, тройным, с перескоком;

дроби: горохом;

изучение хлопушек.

Танцевальный этюд из выученных движений.

Разучивание танцев «девичий перепляс» «калинка» на выбор педагога, в зависимости от возможностей обучающихся.

Белорусский танец. Элементы белорусского танца:

позиции и положения ног и рук, положения рук в парном массовом танце;

простой, тройной притоп;

простой танцевальный шаг, переменный шаг вперед и назад;

дорожка (припадание);

дорожка (плетеная);

простой бег вперед и назад.

### Учебно-тематический план 3 год

№	Тема	Количество часов	
		Практические занятия	Теоретические занятия.
1.	Основы знаний. Техника безопасности. Вводное занятие.	2	В процессе урока
2.	Репетиции и постановка танцев Современный танец	20	-
3.	Партерная гимнастика и ритмика	20	-
4.	Народный танец	20	-
5.	Концертная деятельность	6	-

**Итого 68 ч.**

### Содержание 3 года обучения

#### Тема 1. Введение- 2 часа

Правила техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарии и гигиены. Задачи 3-го года обучения. Права и обязанности воспитанников. Правила поведения в коллективе. Техника безопасности.

#### Тема 2. Партерная гимнастика и ритмика - 20 часов

Упражнения на развитие ориентации в пространстве. Перестроение группы из круга в квадрат, из круга в рассыпную и снова в круг. Построение двух концентрических кругов: «воротца», «звёздочка», «карусель», «змейка». Упражнения на развитие мышечного чувства и отдельных групп мышц, в сочетании с танцевально-тренировочными.

### **Партерная гимнастика**

Повторение выученного за 2-й год обучения, усложнение упражнений. Разучивание новых упражнений, развивающих выворотность, танцевальный шаг, гибкость, силу и выносливость; подвижность стоп, тазобедренного и голеностопного суставов.

### **3. Народно танец - 20 часов**

Теория - 2 часа

Техника исполнения вращений. Характерный танец (история). Танец мазурка. Характерные черты мазурки, ритмика мазурки, манера исполнения. Просмотр видео-танец мазурка из Лебединого озера.

Венгерский академический танец. Музыкальный размер. Характерные движения. Требования к исполнению.

Русский танец.

Повторение выученного за 1-2-й годы обучения. Усложнение пройденного материала. Изучение вращений: pirouette; веретено; гвоздики; бегунок; шене.

Польский танец «Кроковяк»:

положения ног;  
положения рук;  
волнообразное движение руки;  
«ключ» одинарный двойной;  
заключение одинарное и двойное;

Цыганский танец

положение ног;  
положение рук;  
«ключ» одинарный, двойной;

Элементы русского танца.

1. «Маятник» в прямом положении
2. «Подбивка»
  - на месте
  - с двумя переступаниями
3. «Моталочка»
4. «Веревочка»
  - простая и двойная с «ковырялочкой»
5. Хлопушки и присядки.
6. Вращения по диагонали.

Молдавский танец.

1. Позиции и положения рук:

- в парах  
- в массовых танцах

2. Ходы и движения на месте:

- легкий бег  
- шаги с подскоками  
- бег с одной ноги  
- «переплетающаяся дорожка»  
- характерные шаги вперед через каблук  
- боковой ход на одну ногу, другая поднимается под колено  
- мелкие переступания на полупальцах на месте, вокруг себя и с продвижением в сторону

- прыжок с поджатыми ногами
- тройной перескок и остановка
- тройной перескок с одним ударом
- круговые движения ногой

Венгерский танец.

Положение рук и ног.

Переступания из стороны в сторону

- одинарные

- двойные

- с поворотом на 180\*

3. «Ключ» - удар каблуками

- одинарный

- двойной

#### **Тема 4. Репетиции и постановка танцев Современный танец – 20 часов**

Основы джаз - танца.

Владение техникой джазового танца позволяет глубже выражать эмоциональные и социальные переживания, использовать в танце естественные движения человека.

Партер-джаз. Проработка на полу всех основных положений ног и корпуса. Закрепление мышечных ощущений, не свойственных при исполнении классического и народного танцев. Положение контракции и релаксации в положении лёжа и сидя, маленькие мостики и разножки. Сокращения и круговая работа стоп по 6-й и 5-й позициям. Растворы лёжа и сидя. Проработка выхода на большой «мостик» из положения стоя.

#### **Календарно - тематический план «Танцевальный калейдоскоп» 1 год**

№ урок а	Тема	Содержание	Кол- во часов	дата
1-2	Вводное занятие. Техника безопасности. Основы знаний.	<b>Танцевальные упражнения. Концертная деятельность (40 час)</b> Освоение учащимися специальной терминологии, техники выполнения того или иного элемента или упражнения, а так же беседы о хореографическом и музыкальном искусстве. Сюда же входит использование вербальных методов в процессе обучения и воспитания детей.	2	
3-4	Положение рук, положение ног, положение головы	Комплекс упражнений.	2	
5-6	Повороты и вращение в танце.	Повороты и вращение в танце. Ученик стоит лицом к палке по первой позиции, руки на палке перед собой. Голова медленно поворачивается в сторону. Верхняя часть корпуса наклоняется в сторону, плечи ровные, лопатки опущены, живот и ягодицы втянуты, медленно возвращаемся в исходное положение. Повторение с поворотом	2	
7-8	Разучивание танца «Я рисую солнце		2	
9-10	Разучивание танца «Я рисую солнце		2	
11-12	Повторение с поворотом головы в другую сторону и с		2	

	прогибом верхней части корпуса назад.	головы в другую сторону и с прогибом верхней части корпуса назад. 2. Ученик стоит лицом к палке по первой позиции, держась за неё обеими руками, нога поднимается на палку. Танцевальные упражнения. Танец на День УЧИТЕЛЯ. Положение рук, положение ног, положение головы. Повороты и вращение в танце. Ученик стоит лицом к палке по первой позиции, руки на палке перед собой. Танец «Богини»		
13-14	Разучивание танцевальной композиции		2	
15-16	Танец «Богини»		2	
17-18	Разучивание танцевальной композиции		2	
19-20	Разучивание танцевальной композиции	Повороты и вращение в танце. Ученик стоит лицом к палке по первой позиции, руки на палке перед собой. Голова медленно поворачивается в сторону. Верхняя часть корпуса наклоняется в сторону, плечи ровные, лопатки опущены, живот и ягодицы втянуты, медленно возвращаемся в исходное положение.	2	
21-22	Повороты и вращение в танце.		2	
23-24	Разучивание танцевальной композиции. Спортивный танец		2	
25-26	Спортивный танец		2	
27-28	Танцевальные упражнения	Беседы по хореографическому искусству. Положение рук, положение ног, положение головы. Повороты и вращение в танце.	2	
29-30	Хоровод – старинный танец. Концертная деятельность.	Танцевальные упражнения. Танец «Хорошее настроение». Положение рук, положение ног, положение головы. Повороты и вращение в танце. Разучивание танца на новый год. Танец «Гномики». Спортивный танец.	2	
31-32	Танцевальные упражнения		2	
33-34	Танец на свободную тему		2	
35-36	Танцевальные упражнения. Танец «Барбарики».		2	
37-38	Разучивание танца на новый год		2	
39-40	Русский народный танец «Ой, Вася Василек». Знакомство с танцем.	Отрабатывают элементы и упражнения, вырабатывают грамотность, синхронность, музыкальность исполнения, учатся оценивать свои достижения и достижения сверстников.	2	
41-42	Основы знаний. Упражнения для расслабления	<b>Ритмико – гимнастические упражнения (10 ч)</b> Освоение учащимися специальной терминологии, техники выполнения того или иного элемента или упражнения, а также беседы о хореографическом и музыкальном искусстве. Комплекс упражнений	2	
43-44	Повторение и	Комплекс упражнений	2	

	закрепление изученных движений			
45-46	Комплекс упражнений	Ритмико – гимнастические упражнения. Освоение учащимися специальной терминологии, техники выполнения того или иного элемента или упражнения, а так же беседы о хореографическом и музыкальном искусстве.	2	
47-48	Упражнения на осанку	Комплекс упражнений	2	
49-50	Упражнения на осанку	Комплекс упражнений	2	
51-52	Упражнения для расслабления мышц	Ритмико – гимнастические упражнения . Освоение учащимися специальной терминологии	2	
53-54	Хоровод « Кружева»	<b>Танцевальные упражнения. Концертная деятельность (6 час).</b> Освоение учащимися специальной терминологии, техники выполнения того или иного элемента или упражнения, а так же беседы о хореографическом и музыкальном искусстве. Хоровод «Кружева». Основные положения рук, ног, головы. Повороты и вращение в танце	2	
55-56	Хоровод « Кружева. Танец «Я рисую солнце», танец «Барбарики».	Освоение учащимися специальной терминологии, техники выполнения того или иного элемента или упражнения, а так же беседы о хореографическом и музыкальном искусстве. Хоровод «Кружева». Основные положения рук, ног, головы. Повороты и вращение в танце	2	
57-58	Музыкальные игры с предметами.	<b>Игры под музыку. (6 ч)</b> Игры с пением и речевым сопровождением Игры: «Песенки - ритмы», «Кто как поет»	2	
59-60	Игры с пением и речевым сопровождением	Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Игра: «Прохлопай песенку». Игры (Два веселых гуся, Веселые зверята	2	
61-62	Игры под музыку	Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Игра: «Прохлопай песенку».	2	
63-64	Танцевальные упражнения	<b>Танцевальные упражнения (6 ч)</b> Танцевальный ход-«веревочка», вращение на месте и с продвижением. Хоровод «Кружева». Основные положения рук, ног, головы. Повороты и вращение в танце. Классический танец.	2	
65-66	Вращение на месте и с продвижением		2	

67-68	Танец на свободную тему.	Элементы классического танца. Позиции-основные положения рук и ног в классическом танце.	2	
-------	--------------------------	--	---	--

**Календарно - тематический план «Танцевальный калейдоскоп» 2 год**

№ урок а	Тема	Содержание	Кол-во часов	дата
1-2	Вводное занятие.	Техника безопасности.	2	
3-4	Определение и передача в движении: характера музыки, темпа, метроритма, размеров 2/4; 3/4. Танец «Осенний вальс	<b>Партерная гимнастика и ритмика.</b> Упражнения на развитие ориентации в пространстве: положения в парах, свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, построение из круга в одну шеренгу, в две, три, четыре. Упражнения на развитие мышечного чувства и отдельных групп мышц: разведение рук в стороны с напряжением; напряжение и расслабление мышц шеи; напряжение и расслабление мышц плечевого пояса, корпуса.	2	
5-8	Упражнения на развитие мышечного чувства и отдельных групп мышц.	Упражнения на развитие мышечного чувства и отдельных групп мышц: разведение рук в стороны с напряжением; напряжение и расслабление мышц шеи; напряжение и расслабление мышц плечевого пояса, корпуса.	4	
9-10	Упражнения на развитие мышечного чувства и отдельных групп мышц: напряжение и расслабление мышц плечевого пояса, корпуса.	Упражнения на развитие мышечного чувства и отдельных групп мышц: разведение рук в стороны с напряжением; напряжение и расслабление мышц шеи; напряжение и расслабление мышц плечевого пояса, корпуса. Повороты и вращение в танце. Ученик стоит лицом к палке по первой позиции, руки на палке перед собой. Голова медленно поворачивается в сторону. Верхняя часть корпуса наклоняется в сторону, плечи ровные, лопатки опущены, живот и ягодицы втянуты, медленно возвращаемся в исходное положение. Повторение с поворотом головы в другую сторону и с прогибом верхней части корпуса назад. Повороты и вращение в танце. Ученик стоит лицом к палке по первой позиции, руки на палке перед собой. Голова медленно поворачивается в сторону. Верхняя часть корпуса наклоняется в сторону, плечи ровные, лопатки опущены, живот и ягодицы втянуты, медленно возвращаемся в исходное положение.	2	
11-12	Упражнения на расслабление мышц	Упражнения на расслабление мышц шеи	2	
13-16	Упражнения на расслабление мышц шеи	Упражнения на расслабление мышц плечевого корпуса	4	
17-20	Упражнения на расслабление мышц плечевого корпуса	Повороты и вращение в танце. Ученик стоит лицом к палке по первой позиции, руки на палке перед собой. Голова медленно поворачивается в сторону. Верхняя часть корпуса наклоняется в сторону, плечи ровные, лопатки опущены, живот и ягодицы втянуты, медленно возвращаемся в исходное положение.	4	
21-24	Партерная гимнастика	Повороты и вращение в танце. Ученик стоит лицом к палке по первой позиции,	4	

		руки на палке перед собой. Голова медленно поворачивается в сторону. Верхняя часть корпуса наклоняется в сторону, плечи ровные, лопатки опущены, живот и ягодицы втянуты, медленно возвращаемся в исходное положение		
25-28	Народный танец	Беседы по хореографическому искусству. Положение рук, положение ног, положение го Техника исполнения вращений. Характерный танец (история).	2	
29-30	Танец мазурка	Танец мазурка. Характерные черты мазурки, ритмика мазурки, манера исполнения. Просмотр видео-танец мазурка из Лебединого озера.	2	
31-32	Венгерский академический танец	Венгерский академический танец. Музыкальный размер. Характерные движения. Требования к исполнению.	16	
33-38	Русский танец	Практика - 26 часов		
39-40	Польский танец «Кроковяк»	Русский танец.		
41-44	Цыганский танец	Повторение выученного за 1-2-й годы обучения. Усложнение прошедшего материала. Изучение вращений: pirouette; веретено; гвоздики; бегунок; шене.		
		Польский танец «Кроковяк»: положения ног; положения рук; волнообразное движение руки; «ключ» одинарный двойной; заключение одинарное и двойное;		
		Цыганский танец положение ног; положение рук; «ключ» одинарный, двойной; ловы. Повороты и вращение в танце.		
45-50	Танец «Огонь и лед»	<b>Репетиции и постановка танцев.</b>	24	
51-56	Танец «Хулиганьчики»	Пополнение репертуара новыми постановками: «Огонь и лед», «Композиция современного эстрадного танца «Мы, танцуем!»» «Дружба», «Современные девчата», «Перемена», «Хулиганьчики». Изучение элементов, используемые фактически каждый день в		
57-62	Композиция современного эстрадного танца «Мы, танцуем!»	диско-клубах, модифицированные для соревнований. Танец может быть составлен из джазовых элементов (контракшн, волны, джазовые шаги и пробежки, кики, классические пируэты и		
63-64	Композиция современного эстрадного танца «Дружба»			
65-66	Танец «Современные девчата»			

67-68	Партерная гимнастика и ритмика.	прыжки). При исполнении этих движений используется вся площадь сцены. Наиболее известные тенденции диско: активная работа всего тела с волнами от бедра, включение джаза и некоторых классических элементов, часто изменяемые основные шаги и использование большого количества элементов работы рук, небольшие движения тела с динамическими движениями ног в гармонии с движениями рук, часто используемые движения различных социальных, главным образом латино-американских танцев, а так же восточный.		
-------	---------------------------------	---	--	--

### Календарно - тематический план «Танцевальный калейдоскоп» 3 год

№ урок а	Тема	Содержание	Кол-во часов	дата
1-2	Вводное занятие.	Техника безопасности.	2	
3-4	<b>Партерная гимнастика и ритмика.</b> Упражнения на развитие ориентации в пространстве	<b>Партерная гимнастика и ритмика. 20 ч</b> Упражнения на развитие ориентации в пространстве. Перестроение группы из круга в квадрат, из круга в рассыпную и снова в круг. Построение двух концентрических кругов: «воротца», «звездочка», «карусель», «змейка».	2	
5-6	Перестроение группы из круга в квадрат, из круга в рассыпную и снова в круг.	Упражнения на развитие мышечного чувства и отдельных групп мышц, в сочетании с танцевально-тренировочными.	2	
7-8	Построение двух концентрических кругов: «воротца», «звездочка», «карусель», «змейка».	<b>Партерная гимнастика</b> Повторение выученного за 2-й год обучения, усложнение упражнений. Разучивание новых упражнений, развивающих выворотность, танцевальный шаг, гибкость, силу и выносливость; подвижность стоп, тазобедренного и голеностопного суставов.	2	
9-12	Упражнения на развитие мышечного чувства и отдельных групп мышц, в сочетании с танцевально-тренировочными	<b>Партерная гимнастика</b> Повторение выученного за 2-й год обучения, усложнение упражнений. Разучивание новых упражнений, развивающих выворотность, танцевальный шаг, гибкость, силу и	4	
13-20	<b>Партерная гимнастика</b>		8	

		выносливость; подвижность стоп, тазобедренного и голеностопного суставов		
21-22	Народный танец. Танец мазурка.	<b>Народный танец - 20 ч.</b> Техника исполнения вращений. Характерный танец (история). Танец мазурка. Характерные черты мазурки, ритмика мазурки, манера исполнения. Просмотр видео-танец мазурка из Лебединого озера.	2	
23-30	Русский танец.	Венгерский академический танец. Музыкальный размер. Характерные движения. Требования к исполнению.	8	
31-32	Польский танец «Кроковяк»	Русский танец.	2	
33-36	Цыганский танец	Повторение выученного за 1-2-й годы обучения. Усложнение пройденного материала. Изучение вращений: pirouette; веретено; гвоздики; бегунок; шене.	4	
37-40	Элементы русского танца.	Польский танец «Кроковяк»: положения ног; положения рук; волнообразное движение руки; «ключ» одинарный двойной; заключение одинарное и двойное; Цыганский танец положение ног; положение рук; «ключ» одинарный, двойной; Элементы русского танца.	4	
41-44				
45-56	Современный танец	<b>Тема 4. Репетиции и постановка танцев Современный танец – 20 часов</b> Основы джаз - танца.	12	
57-58	Основы джаз - танца.	Владение техникой джазового танца позволяет глубже выражать эмоциональные и социальные переживания, использовать в танце естественные движения человека.	2	
59-60	Партер-джаз	Партер-джаз. Проработка на полу всех основных положений ног и корпуса.	2	
61-64	Растяжки лёжа и сидя.	Закрепление мышечных ощущений, не свойственных при исполнении классического и народного танцев.	4	
65-68	Закрепление мышечных ощущений, не свойственных при исполнении классического и народного танцев.	Положение контракции и релаксации в положении лёжа и сидя, маленькие мостики и разножки. Сокращения и круговая работа стоп по 6-й и 5-й позициям. Растяжки лёжа и сидя. Проработка выхода на большой «мостик» из положения стоя.	4	

### **Материально-техническое обеспечение программы**

- Просторный светлый зал с зеркалами.
- SD проигрыватель.
- Костюмы.
- Коврики для занятий на полу.

### **Кадровое обеспечение**

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения, обладать психолого-педагогическими знаниями, использовать диагностику интересов и мотивации детей с ОВЗ.

### **Список литературы**

- Барышникова Т. «Азбука хореографии»- «Рольф», М., 2000;
- Чибрикова А.Е. Ритмика- М., «Дрофа», 2006 ;
- Буренина А.И. «Ритмическая мозаика»: программа по ритмической пластике для детей младшего школьного возраста»-4-е изд., Фонд «Петербургский центр творческой педагогики «Аничков мост», 2015;
- Пин Ю. Перспективные направления и формы обучения танцам. – СПб., 2006;
- Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца», «Лань», М., 2006;
- Бурмистрова И., Силаева К. Школа танцев для юных., СПб, 2003;
- Смит Л. Танцы. Начальный курс, М., 2001;