

Отраденское управление министерства образования и науки Самарской области  
структурное подразделение  
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней  
общеобразовательной школы №2 «Образовательный центр»  
с. Кинель-Черкассы муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области  
дом детского творчества

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 2 от «02» 09 2021 г.

Утверждаю  
Заведующий ОП ДДТ ГБОУ СОШ №2  
«ОЦ» с. Кинель-Черкассы  
В.А. Аристархов  
«02» 09 2021 г.



**Адаптированная дополнительная общеобразовательная  
программа художественной направленности  
(хореография)  
(для детей с ЗПР)**

Возраст обучающихся: 5-18 лет.  
Срок реализации: 1 год.

Разработчик:  
Сорокина Инна Владимировна, старший  
методист  
Подымова Наталья Владимировна,  
методист

### **Краткая аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности по хореографии (далее – Программа) включает в себя 3 тематических модуля.

Данная программа способствует созданию необходимых условий для личностного развития *обучающихся с задержкой психического развития*, позитивной социализации и обеспечения духовно-нравственного воспитания учащихся, формирование культуры здорового образа жизни.

Программа направлена на формирование и развитие творческих способностей учащихся, удовлетворение индивидуальных потребностей в художественно-эстетическом развитии, обучение детей двигаться в свободной непринуждённой манере и владеть ритмопластикой танца.

### **Пояснительная записка.**

Занятия хореографией способствуют формированию эстетического вкуса, представлений о прекрасном, эмоциональному познанию окружающей действительности, улучшению физического состояния, нормализации нарушенных психических процессов, развитию двигательной сферы, способствующей совершенствованию произвольной регуляции деятельности *обучающихся с задержкой психического развития*.

Современные научные исследования в области танцевальной педагогики, в том числе специальной, передовой педагогический опыт свидетельствуют, что воспитание в процессе обучения танцам оказывает влияние на эмоционально-эстетическое развитие личности ребенка с ОВЗ. Приобщение к танцевальной культуре имеет большое значение в духовно-нравственном воспитании обучающихся, особенно, когда участники детских объединений дополнительного образования принимают участие во внеурочной и внешкольной деятельности (конкурсы, соревнования, смотры художественной самодеятельности и др.).

Танцевальное воспитание и развитие навыков объединяются в единый педагогический процесс, являющий собой планомерную работу по совершенствованию физического развития ребенка и способствуют формированию и становлению разносторонне и гармонично развитой личности ребенка.

В работе по хореографии с обучающимися ЗПР следует учитывать не только психические, но и физические особенности детей. Педагогический охранительный режим, создаваемый в образовательном процессе, включает доступность изучаемого материала, как соответствие изучаемых движений возможностям обучающихся, совершенствование баланса и координации.

**Направленность** адаптированной дополнительной общеобразовательной программы по хореографии - художественная.

**Актуальность программы** заключается в том, что она нацелена на решение задач, определённых в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г.

Обеспечение реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья на участие в программах дополнительного образования является одной из важнейших задач государственной образовательной политики.

Актуальность данной программы определяется социальным заказом современного общества детей и их родителей на личность, обладающую определенным уровнем художественно - эстетического развития.

Программа предусматривает создание условий обучения и воспитания, позволяющих учитывать особые образовательные потребности детей с ограниченными возможностями здоровья посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

Реализация задач воспитания позволит добиться таких результатов, как сформированные ценностные ориентиры, духовное совершенствование личности, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. N 298н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

**Новизна** образовательной программы заключается в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории. Во время реализации данной программы у учащихся развивается умение адекватно оценивать свои силы, умение обратиться к взрослым при затруднении в учебном процессе, овладение навыками коммуникации.

Данная **программа** по хореографии **отличается** тем, что разработана с учётом современных тенденций в образовании, включает в себя 3 самостоятельных модуля, которые возможно использовать как отдельно, так и сочетать между собой в зависимости от задач, поставленных на данный период (учебный год). Отличительной особенностью программы является направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с особенностями здоровья обучающихся.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в содействии разностороннему развитию личности. В жизни детей с ограниченными возможностями именно творческая деятельность оказывает существенное влияние на формирование личности и социальной активности. Занятия по программе создают максимально благоприятные условия для раскрытия и развития художественных, духовных способностей ребенка, способствуют его самоопределению. В этой связи в основе принципов организации обучения положены идеи демократизации, гуманизации, реализация личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Использование современных педагогических технологий, в том числе информационных, компьютерных способствует оптимизации образовательной деятельности, повышению его эффективности, доступности.

Сложность и объем учебного материала может быть уменьшен и облегчен или

усложнен в зависимости от усвоения материала. Дети от достаточно простых задач постепенно переходят к более сложным, систематически повторяя и закрепляя учебный материал, приобретенные навыки и умения. Степень освоения образовательной программы зависит от индивидуальных особенностей ребёнка с ОВЗ.

Результаты освоения программного материала отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе занятий. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов.

Обучение строится в соответствии с определенными принципами:

- *Наглядность* – этот принцип обучения помогает увидеть образ движения. Показ должен быть точным, подробным, качественным, быть доступным для правильного восприятия, учитывая возраст детей. Принцип наглядности можно с успехом применять, используя видеоматериал, фотоматериал.

- *Доступность* - очень важное условие правильного обучения. Педагог должен учитывать творческое развитие детей, трудность каждого упражнения и соразмерять подбираемый материал и его последовательность.

- *Последовательность* – важное условие в изучении материала, постепенное наращивание учебного задания, последовательное добавление нового к тому, что уже хорошо усвоено.

- *Закрепление* выученного материала (принцип прочного овладения материалом) помогает обучающимся свободно, легко и точно выполнять движения.

Программа предусматривает «стартовый» (ознакомительный) уровень освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

#### **Адресат программы.**

Для детей этой группы характерен замедленный темп психического развития, он выражается в недостаточности общего запаса знаний, незрелости мышления, низком уровне развития восприятия, которые проявляются в длительном периоде переработке сенсорной информации, фрагментарности знаний. Ребята способны испытывать стойкие трудности в учении, хотя имеют достаточно высокую сохранность интеллектуальных возможностей. Незрелость эмоционально-волевой сферы влечет нарушение поведения. Неустойчивость, рассеянность, снижение концентрации внимания, быстрое утомление и насыщение, обусловлено слабым развитием интеллектуальной активности влекут трудности при организации и выполнении действий, а, следовательно, угасанию интереса по мере выполнения работы от начала к завершению, поэтому на занятиях необходимо постоянно поддерживать и создавать ситуацию удивления. Для детей с ЗПР требуется более длительный срок для приема и переработки информации. Снижение способности распределять и концентрировать внимание проявляется в качестве речевых раздражителей, имеющие смысловое и эмоциональное содержание. Еще одним характерным признаком детей с задержкой психического развития является отклонение развитие памяти: сохранность произвольной памяти над произвольной, которая проявляется в механическом заучивании. Игровая деятельность бедна: в содержании, ролях, отношениях отсутствует воображение и творчество, а усложнение правил приводит к угасанию интереса. Бедность речевого запаса, ограниченность словаря ведут к недостаточности понимания выражений, понимание их смысла и использование его в своей речи. Знание особенностей развития детей с ЗПР чрезвычайно важно для понимания и выбора подходов к работе с ними.

**Цель программы** - формирование основ танцевальной культуры, включающей положительную мотивацию к занятиям танцами.

#### **Задачи программы**

#### *Обучающие:*

- научить чувствовать музыкальный ритм и стиль, согласовывать движения тела с музыкой;

- обучить основам партерной гимнастики;
- обучить основам народного экзерсиса у опоры и на середине зала;
- сформировать навыки координации, владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом.

#### *Развивающие:*

- развить артистизм и эмоциональность;

- развить координацию движений, гибкость и пластику, физические данные обучающихся;

- способствовать укреплению и развитию общего физического состояния организма;

- развить чувство ритма и такта;

- развить образное мышление;

- развить профессиональные данные: гибкость, выворотность ног и подъёма стопы, танцевальный шаг, прыжок, ритмичность, эластичность мышц, музыкальность, сообразительность, координацию.

#### *Воспитательные:*

- воспитать настойчивость, выдержку, трудолюбие, целеустремленность, волевою активность;

- формировать этику поведения на занятиях и вне занятий;

- воспитать культуру поведения и чувство прекрасного;

- воспитать трудолюбие, дисциплинированность, обязательность, аккуратность - то есть общечеловеческие качества;

- содействовать приобретению навыков искреннего, глубокого и свободного общения с окружающими, развитию эмоциональной отзывчивости.

#### **Возраст обучающихся.**

Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 5 до 18 лет.

В объединение дети принимаются на основании заявления от родителей (законных представителей) с предоставлением медицинской справки об отсутствии противопоказаний.

#### **Сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения и включает в себя 3 модуля:

- модуль «Ритмика»
- модуль «Партерная гимнастика»
- модуль «Основы народно - сценического танца».

**Формы обучения** (очная, с возможностью использования электронных образовательных ресурсов):

- беседа, на которой излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируются поэтическими и музыкальными примерами, наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами;

- практическое занятие, где дети осваивают музыкальную грамоту, разучивают основные элементы танцевальной композиции;

- концерт;
- репетиция;
- фестиваль;
- открытое занятие.

**Формы организации деятельности** – групповая.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 1 часу.

**Наполняемость учебных групп** составляет не более 8 человек.

#### **Планируемые результаты**

##### *Личностные результаты.*

У обучающихся будет сформировано:

- эстетический вкус, эстетические потребности и чувства;

- интерес к обучению, желание дальнейшего развития в выбранной сфере деятельности;
- организационно-волевые качества, направленные на достижение результата;
- уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, способность работать в команде.

*Метапредметные результаты.*

Обучающийся должен уметь:

- определять понятия, создавать обобщения, рассуждать на заданную тему.

Регулятивные УУД:

Обучающийся должен уметь:

- соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- определять способы действий в рамках предложенных условий и требований;
- корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся должен уметь

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- работать в группе.

#### **Учебно-тематический план**

№ п /п	Название модуля	Количество часов
		1 г. о.
1.	Ритмика	36 часов
2.	Партерная гимнастика	36 часов
3.	Основы народно – сценического танца	36 часов
	<b>Итого</b>	108 часов

#### **Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы.**

Для того чтобы оценить освоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики:

- педагогическое наблюдение,
- собеседование,
- тестирование,
- выполнение отдельных творческих заданий,
- участие в конкурсах и фестивалях.

Программой предусмотрен контроль знаний, умений и навыков: вводный, текущий, промежуточный, итоговый.

#### **Виды контроля.**

- Входная диагностика (предварительный контроль) - проводится в начале обучения, определяет уровень знаний и способностей ребенка (беседа, тесты, наблюдение);
- Текущая диагностика (текущий контроль) – проводится на каждом занятии: акцентирование внимания обучающихся на ошибки с целью предотвращения появления новых;
- Промежуточная диагностика (рубежный контроль) - проводится по окончании изучения отдельных разделов: тестовые задания, выступления.
- Итоговая диагностика (итоговый контроль)– проводится в конце обучения, определяет уровень освоения программы. Итоговая оценка результативности освоения каждого модуля проводится путём тестирования и итогового практического занятия.

*Уровень освоения ниже среднего* – ребёнок овладел менее чем на 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с теоретическим материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

*Средний уровень освоения* – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%, удовлетворительно владеет теоретической информацией и выполняет практические задания.

*Уровень освоения выше среднего* – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; не испытывает особых трудностей, свободно владеет теоретической информацией, применяет полученную информацию на практике.

**Формы контроля:**

- наблюдение,
- опрос,
- активность обучающегося на занятиях,
- диагностика личностного роста и продвижения.

**Формы подведения итогов реализации программы**

Каждый обучающийся в силу своих индивидуальных и личностных особенностей обладает разным уровнем способностей, от которых зависит и уровень освоения программы.

По окончании каждого модуля проводится итоговое занятие.

**Учебно-тематический план 1 года обучения**

№ п /п	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Ритмика	36 часов	6 часов	30 часов
2.	Партерная гимнастика	36 часов	6 часов	30 часов
3.	Основы народно – сценического танца	36 часов	6 часов	30 часов
	<b>Итого</b>	108 часов	18 часов	90 часов

**Содержание программы.**

**Модуль «Ритмика»**

**Цель:** активизирование музыкального восприятия через движение и осознанного отношения к музыке.

**Задачи**

*Обучающие:*

- научить чувствовать музыкальный ритм, согласовывать движения тела с музыкой.

*Развивающие:*

- развить музыкально-ритмические навыки.

*Воспитательные:*

- воспитать общую гармонию и согласованность движений.

**Предметные ожидаемые результаты:**

*Обучающиеся должны знать,* что такое музыкальный ритм.

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять любые привычные задания в присутствии посторонних;
- повторить танцевально - ритмический рисунок, созданный педагогом;
- создавать образы на данную тему.

**Учебно- тематический план 1 года обучения модуля «Ритмика»**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего
1.	Воспитание общей гармонии и согласованности движений.	1 ч.	5ч.	6ч.
2.	Основы организации правильного дыхания во время движения.	1ч.	4ч.	5ч.
3.	Пластическая выразительность рук.	1ч.	5ч.	6ч.
4.	Восприятие характера музыки и передача его через движения.	1ч.	5ч.	6ч.
5.	Средства музыкальной выразительности и отражение их в движении.	1ч.	5ч.	6ч.
6.	Метроритм. Его выразительное значение и неразрывная связь с движением.	1ч.	5ч.	6ч.
7.	Итоговое занятие		1 ч.	1 ч.
	<b>Итого</b>	6ч.	30 ч.	36ч.

### **1. Воспитание общей гармонии и согласованности движений.**

*Теория:* признаки хорошей осанки: правильное положение ног, корпуса, рук, головы. Наиболее распространенные недостатки в осанке и способы их устранения.

Техника правильной бытовой походки. Недостатки походки и их устранение. Характерность в походке и статистических положениях тела.

Регулирование мышечных напряжений, преодоление «зажима» в различных движениях. Умение сознательно прерывать движение, фиксировать его отдельные моменты в позе, облекать мысль в пластически оформленные образы действий, художественно-организованные во времени и пространстве.

Знакомство с понятием шеренга, колонна, интервал, дистанция.

*Практика:*

1. Основные построения и перестроения групп: построение в колонну, в шеренгу, цепочкой, в круг и свободное размещение на площади танцевального зала с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг.

2. Виды шага: шаг с носка, шаг на всю ступню, шаг на полу пальцах, шаг с высоким подъемом ног.

3. Виды бега

- легкий бег;
- широкий бег;
- бег с высоким подъемом ног.

4. Виды подскоков:

- легкие;
- сильные;
- энергичные.

5. Изучение подготовительных движений.

- исходные положения ног, постановка корпуса, положение рук и головы;
- положения ног: 1-я и 2-я свободные позиции ног, 1-я прямая позиция ног;
- основные положения корпуса, головы; выразительность лица, глаз;
- положения рук: руки свободно опущены, на талии, за спину.



#### 6. Подготовительные упражнения.

- «Маятник» - перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно по 1-й свободной и 1-й прямой позициям ног, с одной ноги на другую по 1-й и 2-й свободным позициям ног.

- расслабление и напряжение мышц корпуса: «ронять корпус» и последовательно разгибаться, «катушка», «деревянные и тряпичные куклы».

- поднимание и опускание плеч;

- «Твердые и мягкие» ноги;

- наклоны, выпрямления и повороты головы;

- направления рук в стороны, вперед, вверх, промежуточные положения;

- расслабление мышц плечевого пояса: поднимание рук в стороны и снятие мышечного напряжения в плечах с опусканием рук вниз;

- сжимание и разжимание кисти в кулак;

- постепенное выпрямление и сгибание пальцев и кистей рук: «кошка выпускает когти»;

- «Твердые и мягкие» руки;

- поднимание согнутой в колене ноги быстрым и медленным движением «Флажок» - овладение движением ног стоя на месте;

- движение рук, стоя на месте и в сочетании с движением ног;

- полуприседания по 1-й свободной позиции: напряженное и пружинное.

#### 7. Упражнения на совершенствование осанки и походки.

- продвижение бытовым шагом с постановкой ноги на одну прямую вперед и контролем продвижения взглядом;

- продвижение бытовым шагом назад с постановкой ноги на одну прямую;

- движение бытовым шагом вперед и назад, движение бытовым шагом вперед и назад с положением рук за спину;

- бытовой шаг с различными положениями рук: свободно опущены, согнуты перед грудью, руки за спину, бытовой шаг с дополнительным заданием: наблюдение за присутствующими, наблюдение за вымышленными предметами.

#### 8. Этюд статических положений тела в предлагаемых обстоятельствах:

- «Животные на прогулке»;

- группы животных - «птицеферма», «деревенский двор», «зоосад»;

- «Толстый и тонкий»;

- «Моряки», «Футболисты», «Строители», «Балерина».

#### 9. Упражнения на выработку и совершенствование двигательных навыков посредством различных видов ходьбы и бега

- шаг с высоким подъемом ног и передачей бодрости, торжественности и выразительности движения: «Праздничный марш», «Веселый марш»;

- шаг на всю ступню: «Погуляем», «В березовой роще»;

- шаг с носка с сохранением плавности и равномерности движений;

- шаг на полу пальцах: «Золотое копытце»;

- легкий бег: «Нетерпеливые бегуны»;

- широкий бег: «Прыжок через барьер»;

- бег с высоким подниманием ног: «Цирковые лошади».

#### 10. Коллективно-порядковые упражнения и игры на развитие ориентации в пространстве:

##### 11. Упражнения для ориентировки:

- «Окно» - взгляд за окно на определенный предмет, взгляд на стекло окна;

- построение, перестроение и передвижение в танцевальном зале в различных направлениях: по линиям, в колонну по одному, в шеренгу, по кругу и в круг, по квадратам, по диагоналям;

- музыкальные игры: «Быстро по местам!», «Знай свое место», «Регулировщик», «Вперед за ведущим!», «В походе», «Улицы и проспекты», «Конвейер», «Большая и маленькая клумба», «Выбери партнера».

## **2. Основы организации правильного дыхания во время движения.**

*Теория:* значение для здоровья и всего организма в целом в правильной организации дыхания. Различие между правильным и неправильным дыханием во время движения.

Часть основных положений правильного дыхания.

Три фазы дыхания: легкий носовой вдох, пауза, выдох через сомкнутые губы.

Начальная фаза развития дыхания - выдох.

Освоение трехфазного дыхания в положении сидя, стоя и лежа. Освобождение тела от излишних напряжений в мышечной системе, дающее дыхательному аппарату необходимую настройку для выработки нового «динамичного стереотипа» и возможности свободно решать поставленные художественные задачи. Соединение трехфазного дыхания с движением.

*Практика:*

1. Определение состояния учащегося в покое и в процессе физической нагрузки перед началом занятий по постановке дыхания. Сравнительный показ неправильного и правильного дыхания.

2. Освоение трехфазного дыхания в положении сидя, стоя и лежа. «Подуем на свечу» - выдох пффф, пауза (ожидание), возврат дыхания.

3. Мышечное освобождение и регулировка дыхания:

- сомкнув края губ, сделать короткий выдох с произношением звука пффф, затем произвольный короткий носовой вдох;

- сомкнув края губ, сделать умеренный выдох с произнесением звуков пффф, затем умеренный носовой вдох;

- сомкнув края губ, сделать длинный выдох с произнесением звуков пффф, затем глубокий носовой вдох.

## **3. Пластическая выразительность рук.**

*Теория:* развитие подвижности всей руки и в отдельности пальцев, кисти, локтя, плеча, а также суставов в различных направлениях и, особенно, в непривычных для человека.

Симметричные и асимметричные сочетания движений правой и левой рук моторного, танцевального и стилизованного характеров. Движения в сочетании с изменениями силы, размера и темпа. Их зависимость от смысловой и эмоциональной значимости жеста.

*Практика.*

1. Упражнения на развитие подвижности отдельных пальцев, кисти, локтя, плеча и всей руки:

- «Волна» - одной рукой, двумя руками, с покачиванием корпуса;

- «Крылья» - двумя руками до уровня плеч, с разворотом ладоней вверх-вниз, поочередно двумя руками;

- «Крест» - круг ладонями к себе, несколько кругов с ускорением темпа исполнения, от себя;

- «Плавники» - движения рук с постепенным увеличением амплитуды;

- «Рыбка» - движения рук с ускорением и замедлением темпа исполнения;

- «Гладить кошку» - плавные и мягкие движения рук;

- «Дворники у машины» - движения рук согнутых в локтях.

2. Упражнения на развитие основных жестов и поз.

- жесты утверждающие, отрицающие, указательные, запрещающие и т.д. «Укажи вдаль», «Произвольный жест», «Жесты по номерам». Позы, как пластически зафиксированные во времени моменты сценического действия: «Прерванное движение», «Повтори паузу», «Мраморные люди», «Ожившая фотография», игра «Зайцы и волки».

- этюды на пластическую и смысловую выразительность рук. «Игра в снежки», «Фруктовый сад», «Назойливая муха», «Смола», «Тополиный пух».

## **4. Восприятие характера музыки и передача его через движения.**

*Теория:* прослушивание музыки и определение ее характера. Отражение в движении разнообразных оттенков характера произведений (веселого, спокойного, энергичного,

торжественного). Активация и развитие внимания, укрепление памяти, уточнение координации движений.

Стимулирование проявлений активности и самостоятельности учеников в передаче характера музыки и своего отношения к музыкальному произведению через движения.

*Практика:*

1. Упражнения на выработку и совершенствование двигательных навыков на основе восприятия музыки. Раскрытие характера и выражение его в движении с использованием различных видов ходьбы и бега.

2. Виды ходьбы: бодрая, спортивная, торжественная, естественная, спокойная, осторожная, плавная.

3. Виды бега: Легкий, острый, стремительный, широкий, пружинистый.

4. Музыкальные игры на основе восприятия музыки и отражение ее в движениях:

- игры, отражающие характер музыки (веселый, спокойный, энергичный, жизнерадостный, лирический, торжественный);

- игры, раскрывающие музыкально-двигательный образ в различных перестроениях и передвижениях;

- игры, передающие различными выразительными движениями услышанный музыкальный образ (видимый в пластике движений образ птиц, животных, трудовые действия людей разных профессий, движения видов транспорта и т.д.)

#### **5. Средства музыкальной выразительности и отражение их в действительности.**

*Теория:* взаимосвязь эмоционального состояния человека и его действий с темпом исполнения музыки и ее динамическими оттенками.

Развитие и закрепление умений правильно определить характер темпа, выдержка его на протяжении звучания пьесы, а также смена скорости движений.

Наполнение движений разной силы, размаха эмоциональной яркости с постепенным нарастанием и ослаблением напряжений, амплитуды движений, увеличением и уменьшением, а также движений контрастного характера в зависимости от динамических оттенков музыкальных произведений.

Выражение характера музыки, темпа и динамики в творческой импровизации различных движений под музыку, в свободных танцевальных движениях, а также в упражнениях, играх и танцах с фиксированными движениями.

*Практика.*

1. Определение различных музыкальных темпов (адажио, аллегро и т.д.), разнообразных темповых изменений и выражение их в движениях, разных видах ходьбы и бега, подскоков.

2. Виды ходьбы: танцевальный шаг, имитационно-подражательный, шаг с подниманием на полу пальцы опорной ноги, шаг с подскоком и др.

3. Виды подскоков: на месте с ноги на ногу, с продвижением вперед с ноги на ногу, с ноги на ногу при вращении на месте и в продвижении и др.

4. Отражение динамических оттенков в музыкальном произведении разными движениями, видами ходьбы и бега в сочетании с построениями, перестроениями и передвижениями.

5. Музыкальные игры, определяющие темп музыкального произведения и его динамические оттенки: «Марш», «Нитка бус», «Вышивание», «Шагаем-бегаем», «Марш с сигналами», «Подскоки и пружинистый шаг», «Весело-грустно», «Плавно-отрывисто», «Пойду ль, выйду ль я», «Строим пары», «Веселый человек».

#### **6. Метроритм, его выразительное значение и неразрывная связь с движением.**

*Теория:* интуитивное восприятие на слух метрической пульсации, ощущение сильных и слабых долей, соотношение длительностей (долгие, короткие звуки).

Взаимосвязь ритма и мелодии. Ритмичность-умение создавать, выявлять и воспринимать ритм. Прохлопывание, простукивание простейших ритмических рисунков. Ходьба под музыку-выявление моторной реакции. Ознакомление с понятием «сильная

доля». Осознанное усвоение длительностей четверть, восьмая, половинная. Выполнение и отражение движением длительностей.

Ритмическая память. Выполнение шагами, хлопками ритмического рисунка знакомого музыкального произведения, частично без музыкального сопровождения. Понимание и отражение движением основных музыкальных размеров 2/4-полька (легкий, подвижный характер), 3/4-вальс (плавность и изящество), 4/4-марш (бодрость, четкость). Развитие слухового внимания, музыкальной памяти, координации движений. Умение определять размер незнакомого музыкального произведения. Музыкально-двигательный образ импровизационного характера на основе ритмической структуры музыки.

*Практика.*

1. Ритмические упражнения:

- хлопки в ладоши с соблюдением ритмического рисунка на музыкальный размер 4/4, 2/4, 3/4, акцент на разные доли такта;
- хлопки в ладоши на первую четверть такта, на каждую восьмую такта;
- воспроизведение ритмического рисунка движениями: хлопками, ударами ног, шагами;
- сочетание ритмических хлопков в ладоши с различными видами танцевальных шагов, прыжков движений рук, головы и корпуса;
- трактовка различных музыкальных размеров с выполнением шага на месте, в продвижении, прыжками с одной ноги на другую и хлопками в ладоши;
- хлопки в ладоши с паузой, синкопированные хлопки;
- хлопки в ладоши с различными движениями ног, со сменой ритмического рисунка во время разного рода перестроений в танцевальном зале (частично без музыкального сопровождения);
- хлопки в ладоши с различными движениями, отражающие своеобразие и особенности пунктирных ритмов и триолей, ритмический контрпункт.

2. Музыкальные игры, определяющие мелодию, мелодический рисунок, музыкальный размер музыки и отражение их в движениях и перестроениях: «Поезд», «Запомни мелодию», «Будь ловким», «Нет, не пойду, я останусь здесь!», «Ладушки», «На переправе», «Ворота в центре и по краям», «Повторим ритм», «Охотник и собака», «Тройка», «Путешествие в сказку».

### **Модуль «Партерная гимнастика»**

**Цель:** гармоничное развитие детей, формирование исполнительских навыков танцевального искусства посредством музыкально – ритмических движений.

#### **Задачи**

*Обучающие:*

- обучить основам партерной гимнастики;
- способствовать освоению необходимых двигательных навыков.

*Развивающие:*

- развить координацию движений, гибкость и пластику, физические данные обучающихся.

*Воспитательные:*

- формировать культуры поведения ребенка.

#### **Предметные ожидаемые результаты:**

*Обучающиеся должны знать* правила исполнения упражнения.

*Обучающиеся должны уметь:*

- свободно и легко исполнять упражнения на координацию корпуса, рук, ног, головы;
- уметь исполнять простейшие элементы партерной гимнастики;
- уметь исполнять музыкально небольшие комбинации;
- владеть простейшими правилами поведения в танцевальном классе.

### **Учебно-тематический план 1 года обучения модуля «Партерная гимнастика»**

№ п/п	Наименование тем	Теория	Практика	Всего
1.	Упражнения для правильной постановки ног	0,5 ч.	2,5 ч.	3 ч.
2.	Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника	0,5 ч.	3,5 ч.	4 ч.
3.	Упражнения на развитие мышц живота	0,5 ч.	3,5 ч.	4 ч.
4.	Упражнения на развитие мышц спины	0,5 ч.	3,5 ч.	4 ч.
5.	Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук	0,5ч.	3 ч.	4 ч.
6.	Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног	0,5 ч.	3,5 ч.	4 ч.
7.	Маховые упражнения	1 ч.	3 ч.	4 ч.
8.	Упражнения для развития выворотности и танцевального шага	1 ч.	3 ч.	4 ч.
9.	Акробатические упражнения	1 ч.	3,5 ч.	4 ч.
10.	Итоговое занятие		1 ч.	1 ч.
	<b>Итого</b>	6 ч.	30 ч.	36 ч.

### **1. Вводное занятие**

*Теория:* беседа о предмете партерная гимнастика; правила исполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов.

*Практика:* разучивание поклона, упражнений для разминки.

### **2. Упражнения для правильной постановки ног**

*Теория:* правила исполнения движений.

*Практика:*

- сокращение и вытягивание стоп по VI позиции одновременно и поочерёдно – в положении «сидя»;
- круговые вращения стоп (одной, двумя) – в положении «сидя»;
- раскрытие сокращённых стоп из VI позиции в I позицию с возвращением в VI позицию – в положении «сидя»;
- раскрытие вытянутых стоп из VI позиции в I позиции с возвращением в VI позицию – в положении «сидя»;
- сокращение стоп по VI позиции раскрытие сокращённых стоп в I позиции-вытягивание стоп по I позиции с возвращением в VI позиции, и в обратном направлении – в положении «сидя».

### **3. Наклоны (элементы на гибкость) и упражнения для позвоночника**

*Теория:* правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

*Практика:*

- наклон корпуса вперёд, ноги вытянуты, стопы вытянуты по VI позиции – в положении «сидя»;
- наклон корпуса назад – из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;
- «кошечка» - выгибание спины вверх и прогибание спины вниз, стоя на коленях, прямые руки на полу на уровне плеч;
- «колечко» - из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;
- «мостик» - из положения «лёжа на спине» (с помощью педагога).

### **4. Упражнения на развитие мышц живота**

*Теория:* правила исполнения движений.

*Практика:*

- подъём вытянутых ног на 90° из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции» плавно, с касанием пола;
- подъём корпуса и наклон вперёд из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции», и возвращение в исходное положение;
- «горка» - одновременное вытягивание ног вверх с удержанием положения – из положения «сидя, ноги согнуты, руки сзади корпуса, ладони на полу».

### **5. Упражнения на развитие мышц спины**

*Теория:* правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

*Практика:*

- «лодочка» - одновременный подъём корпуса и вытянутых ног с удержанием из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»;
- бросок вытянутых ног назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение;
- «корзиночка» - одновременный подъём рук и ног с удержанием из положения «лёжа на животе с руками, держащими стопы».

### **6. Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук**

*Теория:* правила исполнения движений.

*Практика:*

- «замочек» - одна рука, согнутая в локте, переносится через плечо ладонью внутрь; другая рука, согнутая в локте, заводится за спину ладонью наружу; взять пальцы обеих рук в «замок», задержать в этом положении и вернуть в исходное положение. Исходное положение – руки в стороны, ноги в положении «сидя на пятках» или на «лягушке»;
- «мотылёк» - поднимание корпуса на одной руке с поворотом на бок и с удержанием положения, свободная рука плавно поднимается и опускается – из положения «сидя, руки на полу сзади корпуса, ноги вытянуты».

### **7. Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног**

*Теория:* правила исполнения движений.

*Практика:*

- «Алёнушка» - опускание бёдер с правой и с левой стороны от ног и возвращение в исходное положение – из положения «стоя на коленях, руки вытянуты вперёд»;
- «кузнечик» - сесть между пятками, удержать положение, подняться на колени – из положения «стоя на коленях, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд».

### **8. Маховые упражнения**

*Теория:* правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

*Практика:*

- бросок вытянутой ноги вперёд из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами»;
- бросок вытянутой ноги назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение.

### **9. Упражнения для развития выворотности и танцевального шага**

*Теория:* правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

*Практика:*

- поднимание вытянутой ноги вперёд, в сторону из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами»;
- «лягушка» - колени согнуты, лежат на полу, стопы соприкасаются – в положении «сидя», «лёжа на спине», «лёжа на животе»;
- шпагат с правой, левой ноги, поперечный шпагат;
- наклоны в сторону, вперёд сидя на поперечном шпагате.

## 10. Акробатические упражнения

*Теория:* правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.

*Практика:*

- стойка на лопатках с касанием пола вытянутыми пальцами ног (руки поддерживают спину) – из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами».

## Модуль «Основы народно-сценического танца»

**Цель:** Развитие танцевально – исполнительских навыков, необходимых для исполнения народно – сценических танцев.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- обучить основам народно - сценического экзерсиса у опоры и на середине зала.

*Развивающие:*

- развить артистизм и эмоциональность, художественный вкус.

*Воспитательные:*

- воспитать эмоционально-ценностное отношение к искусству;

- приобщить к истокам народной культуры с учетом регионального компонента.

**Предметные ожидаемые результаты**

*Обучающиеся должны знать* основы экзерсиса народно – сценического танца, терминологию и их значение.

*Обучающиеся должны уметь* эмоционально передавать характер русского и белорусского танцев.

### Учебно-тематический план 1 года обучения модуля «Основы народно-сценического танца»

№ п/п	Наименование тем	Теория	Практика	Всего
1.	Элементарные навыки танцевальной координации движений	1 ч.	7 ч.	8 ч.
2.	Движения у станка	2 ч.	8 ч.	10 ч.
3.	Русский народный танец	2 ч.	7 ч.	9 ч.
4.	Белорусский народный танец	1 ч.	7 ч.	8 ч.
5.	Итоговое занятие		1 ч.	1 ч.
	<b>Итого</b>	<b>6 ч.</b>	<b>30 ч.</b>	<b>36 ч.</b>

#### 1. Элементарные навыки танцевальной координации движений.

*Теория:* правила исполнения движений.

*Практика:*

- постановка корпуса, ног, рук и головы (у станка и на середине); понятие «противоход»;

- позиции ног: 5 свободных; 5 прямых; 2 закрытых;

- позиции и положения рук: подготовительное положение (руки опущены вдоль корпуса); 1, 2, 3 позиции (аналогичны позициям рук в классическом танце); 4-я позиция (руки на талии). Эти позиции рук характерны для всех национальностей.

#### 2. Движения у станка

*Теория:* правила исполнения движений.

*Практика*

Изучение движений у станка начинается лицом к палке; по мере усвоения материала – за одну руку.

1. Plie по I, II позициям, а также по I прямой позиции.

2. Battement tendu из I позиции «носок-каблук».

3. Подготовка к «веревочке» - скольжение работающей ноги поопорной.

4. Перегибы корпуса:

- в I прямой позиции на вытянутых ногах на всей стопе назад;
- на plie с ногой, открытой в сторону, к ноге и от ноги.

### **3. Русский народный танец**

*Теория:* правилаисполнения движений.

*Практика:*

1. Открывание и закрывание рук из подготовительного положения в 4-ю позицию (через 1-ю и 2-ю позиции); два положения кисти на талии:
  - ладонь;
  - кулачок.
2. «Гармошка» из стороны в сторону с plie и без plie.
3. «Ковырялочка» из III свободной позиции:
  - в сторону;
  - назад (с поворотом на 180 градусов).
4. «Припадание» в сторону из III свободной позиции.
5. Подскоки.
6. Русский бег.
7. «Перескоки».
8. «Молоточки».
9. Простой русский ход с носка в продвижении вперед и назад.
10. Переменный ход в продвижении вперед и назад.
11. Поясной русский поклон.
12. Притопы:
  - одинарные.

### **3.Белорусский народный танец**

*Теория*

Знакомство с музыкальным материалом. Характер и манера исполнения.

*Практика:*

- основные положения рук;
- позиции ног;
- основные положения в паре;
- основной ход танца «Бульба»;
- основной ход танца «Крыжачок»;
- притопы;
- «перескоки».

## **Обеспечение программы**

### **Методическое обеспечение**

*Основные принципы, положенные в основу программы:*

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребёнка, создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
- принцип системности и последовательности – знание в программе даются в определённой системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

На занятиях следующие *методы обучения:*

- словесный (рассказ, беседа) – способствуют обогащению теоретических знаний обучающихся;
- наглядный (образный показ педагога; подражание образам окружающей среды);
- наглядно-зрительный (показ игр, плясок или отдельных элементов движений);
- импровизационный (постепенно подводить детей к импровизации, к свободному непринуждённому движению);
- репродуктивный (педагог составляет задания для учащихся на воспроизведение ими знаний, способов деятельности, решение задач, таким образом, ученик сам активно воспроизводит учебный материал);



- игровой (учитывая психологию детей дошкольного и младшего школьного возраста, многие занятия выстраиваю в форме танцевальных и музыкальных игр.

Одним из ведущих приёмов обучения танцам детей является демонстрация педагогом манеры исполнения.

*Занятие состоит из следующих структурных компонентов:*

1. Организационный момент;
2. Повторение материала, изученного на предыдущем занятии;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала.

### **Учебно-методический комплекс**

1. Учебные пособия:

- нотная литература;
- флешки, DVD, CD, MP3-диски с музыкальным материалом;
- видео материал.

2. Дидактический материал

Наглядные пособия

- видеозаписи;
- видеофильмы.

3. Применение ИКТ:

- работа с ЭОР (использование мультимедийных материалов, презентаций, фрагментов фильмов, работа с электронными источниками: сайты, словари, энциклопедии).

### **Методические материалы**

- планы занятий (в т.ч. открытых);
- методические рекомендации к занятиям;
- задания для отслеживания результатов освоения каждой темы;
- задания для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

### **Материально-техническое оснащение программы**

1. Хореографический класс с зеркалами и станками.
2. Аппаратура для оформления занятий (магнитофон, музыкальный центр).
3. Музыкальный материал.
4. Гимнастические коврики.
5. Мячи, скакалки.
6. Танцевальная форма и обувь.
7. Ноутбук с выходом в интернет.

### **Список используемой литературы**

1. Авторская разработка Илзе Лиела «Балетная гимнастика» - Москва 2019г.
2. Бекина С. И. и др. «Музыка и движение», М., 2000 г.
3. Боттомер, Б. «Уроки танца» / Б. Боттомер. – М.: Эксмо, 2003г.
4. Бочаров А.И., Лопухов А.В., Ширлев А.В. Основы характерного танца.
5. Дубровская, Е.А. Ступеньки музыкального развития - М: Просвещение, 2006г.- 48с.
6. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки.
7. Конорова Е. Ритмика. – М., 1997г.
8. Лифиц И.В. Ритмика. – М., 1992г.
9. Михайлова М. А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М. А. Михайлова, Е. В. Воронина. – Ярославль, 2000г.

10. Подласый И. П. «Педагогика: В 2 кн.», «Владос», 2003 г.
11. Пуляева Л.Е. Некоторые аспекты методики работы с детьми в хореографическом коллективе - Т: ТГУ им. Г.Р. Державина, 2001г.-120с.
12. Реан А. А. и др. «Психология и педагогика», «Питер», 2004 г.
13. Руководство по растяжке связок и мышц. – М., 1990г.
14. Ткаченко Т.С. Народный танец. Часть 1, часть 2. – М., 1973г.
15. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004г.

**Интернет ресурсы**

<https://dancehelp.ru/>

<http://www.horeograf.com/>

