ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ «ЕКАТЕРИНБУРГСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 10, РЕАЛИЗУЮЩАЯ АДАПТИРОВАННЫЕ ОСНОВНЫЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ»
(ГБОУ СО «Екатеринбургская школа-интернат №10»)

Рассмотрено на заседании ШМО
Протокол № 5 от 02.06.2026г.

Утверждаю:
И.о.директора ГБОУ СО ЕШИ №10
_____ Буханова Д.Н.
Приказ № 69-ОД от 04.06. 2026 г.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ТАНЦЫ»

Танцевальный коллектив «ДВИЖЕНИЕ»

Направленность: художественная
Возраст участников: 7 – 15 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель:
Плотникова Нина Алексеевна,
учитель.

г. Екатеринбург, 2026 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Движение» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
8. 9. Устав ГБОУ СО «ЕШИ №10».

Актуальность программы

Актуальность и педагогическая целесообразность программы определяется некоторыми психофизическими особенностями слабовидящих обучающихся.

У слабовидящих наблюдается снижение двигательной активности, своеобразие физического развития (нарушение координации, точности, объема движений, нарушение сочетания движений глаз, головы, тела, рук и др.), в том числе трудности формирования двигательных навыков.

Для таких детей характерны трудности, связанные с качеством выполняемых действий, автоматизацией навыков, осуществлением зрительного контроля над выполняемыми действиями. Кроме того, у слабовидящих отмечается снижение уровня развития мотивационный сферы, регуляторных (самоконтроль, самооценка, воля) и рефлексивных образований (начало становления «Я-концепции», развитие самоотношения).

Одним из эффективных средств повышения двигательной активности детей с нарушениями зрения являются занятия хореографией.

Эти занятия очень специфичны: они сочетают в себе средства музыкального, пластического, физкультурного, эстетического и художественного развития. Занятия гармонично развивают фигуру, способствуют развитию музыкальной памяти, улучшению пространственной ориентировки, развивают координацию движений, закрепляя привычку двигаться раскованно и красиво, придают внешнему облику человека собранность и элегантность. В процессе занятий хореографией у слабовидящих детей развиваются коммуникативные навыки, уверенность в себе, самоконтроль, повышается самооценка.

Таким образом, данная программа является актуально и педагогически целесообразной.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Движение» является программой **художественной направленности** и **предназначена** для обучения основам танцевального искусства слабовидящих учащихся от 7 до 15 лет в режиме дополнительного образования. Программа предусматривает систематическое и последовательное обучение ритмике с учетом психофизических особенностей учащихся.

Цель и задачи программы

Цель программы: физическое и духовное развитие личности, способной адаптироваться к условиям социальной жизни и использовать свои способности для достижения успеха.

Задачи программы:

Обучающие задачи:

1. Формировать знания, умения и навыки в области танцевального искусства.
2. Обучать технике классического, народного, эстрадного танца; основам композиции танца.
3. Дать знания о здоровом образе жизни, хореографическом искусстве.

Коррекционно-развивающие задачи:

1. Проводить коррекцию психофизических нарушений слабовидящих детей, развивать и укреплять их здоровье.
2. Развивать социальную активность, творческие способности, коммуникативные навыки.
3. Развивать адаптационные способности слабовидящих детей.

Воспитательные задачи:

1. Формировать духовно-нравственные, эстетические, патриотические ценности средствами хореографического искусства.
2. Воспитывать нравственные качества: целеустремленность, упорство, самостоятельность, терпение, оптимизм и др.
3. Развивать умение работать в команде, заботиться о других.

Особенности организации образовательного процесса

Сроки реализации программы – 3 года.

Объем программы: 612 часов:

1 год обучения:204 часа;

2 год обучения: 204 часа;

3 год обучения: 204 часа.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа (для каждого года обучения).

Наиболее оптимальная недельная нагрузка, учитывая специфику работы со слабовидящими детьми, составляет 6 часов в неделю. Из них:

– групповые занятия – 2 часа (фронтальные формы занятий применяются, исходя из специфики танцевального искусства, как коллективного вида деятельности, а также для отработки танцевальных элементов в парах и для постановки танцевальных номеров);

– подгрупповые – 2 часа;

– индивидуальные занятия – 2 часа (для проучивания отдельных элементов танца, учитывая психофизические особенности конкретного ребенка).

Формы обучения: фронтальная, подгрупповая, индивидуальная.

Формы проведения занятий: учебное практическое занятие, теоретическое занятие, репетиция, мастер-класс, открытые занятия, контрольные занятия, постановочная работа, занятие – просмотр, занятие – слушание музыки.

Формы подведения итогов реализации программы: открытые занятия, контрольные занятия, концерты, фестивали, конкурсы, творческие проекты.

Планируемые результаты освоения программы

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Движение» обеспечивает достижение определенных личностных, метапредметных и предметных результатов:

Личностными результатами освоения программы являются следующие умения:

− понимание значения овладения различными двигательными навыками для самостоятельности и мобильности;

− формирование самооценки с осознанием своих возможностей при овладении двигательными навыками;

− формирование умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех при овладении различными двигательными навыками и танцевальными движениями;

− ориентация на содержательные моменты образовательного процесса;

− стремление к совершенствованию ритмических и двигательных способностей;

− овладение навыками коммуникации и социального взаимодействия с взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях на занятиях ритмикой;

− формирование установки на поддержание здоровье сбережения, охрану сохранных анализаторов.

Метапредметными результатами освоения программы является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

− понимать и принимать учебную задачу, поставленную руководителем при овладении танцевальными навыками;

− понимать и принимать предложенные педагогом способы решения учебной задачи;

− принимать план действий для решения несложных учебных задач и следовать ему;

− выполнять под руководством педагога учебные действия в практической и мыслительной форме;

− осознавать результат учебных действий под руководством педагога описывать результаты действий, используя пространственные термины;

− осуществлять под руководством педагога пошаговый контроль своих действий.

Познавательные УУД:

− передавать в движениях различный характер музыки;

− выполнять различные виды шагов и бега;

− выполнять общеразвивающие упражнения и специальные ритмические упражнения без предметов и с предметами;

− совершенствовать технические навыки выполнения движений;

− осуществлять подготовительные упражнения к танцам;

− овладеть начальными элементами танцев;

− участвовать в групповых, парных танцах;

− использовать сохранные анализаторы при овладении двигательными умениями и навыками на занятиях ритмикой.

Коммуникативные УУД:

− принимать участие в работе в паре и группе с другими ребятами: определять общие цели работы, намечать способы их достижения, распределять роли в совместной деятельности, анализировать ход и результаты проделанной работы;

− задавать вопросы и отвечать на вопросы педагога и сверстников;

− слушать и понимать речь других;

− договариваться со сверстниками совместно с педагогом о правилах поведения и общения и следовать им.

Предметными результатами освоения программы является сформированность следующих умений:

− различать жанр, характер, музыкальный размер, темп и ритм музыкального произведения;

− чувствовать свое тело, уметь владеть им и координировать во время ориентировки в пространстве и распределения физической нагрузки;

− владеть терминологией классического, народного и эстрадного танца;

− уметь ориентироваться на площадках танцевального и сценического пространства;

− знать упражнения и движения экзерсиса классического, народного, эстрадного танца;

− уметь исполнять основные танцевальные элементы и движения классического, народного, эстрадного танца;

− знать рисунки танца, уметь хорошо перестраиваться в линейных и круговых рисунках;

− проявлять эмоциональную отзывчивость в процессе исполнительской деятельности, ярко передавать характер художественного образа;

− уметь работать в паре, в группе;

− активно включаться в различные формы коллективного и индивидуального творчества.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тематический план

Первый год обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Тестирование
2.	Музыка и танец	30	7	23	Педагогическое наблюдение
2.	Хореографическая азбука	42	6	36	Педагогическое наблюдение Контрольное занятие
3.	Танцевальные игры и композиции	90	8	82	Педагогическое наблюдение Контрольное занятие
4.	Мероприятия воспитательно-познавательного характера	16	6	10	Собеседование
5.	Постановочно-репетиционная работа	22	4	18	Участие в концертах, выступления
6.	Итоговое занятие	2		2	Тестирование
	Итого	**204**	**32**	**172**	

Второй год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Тестирование
2.	Музыка и танец	28	5	23	Педагогическое наблюдение
2.	Хореографическая азбука	44	6	38	Педагогическое наблюдение Контрольное занятие
3.	Танцевальные игры и композиции	78	6	72	Педагогическое наблюдение Контрольное занятие
4.	Мероприятия воспитательно-познавательного характера	18	8	10	Собеседование
5.	Постановочно-	32	4	28	Участие в

	репетиционная работа				концертах
6.	Итоговое занятие	2		2	Тестирование
	Итого	**204**	**30**	**174**	

Третий год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Тестирование
2.	Музыка и танец	28	5	23	Педагогическое наблюдение
2.	Хореографическая азбука	42	6	36	Педагогическое наблюдение Контрольное занятие
3.	Танцевальные игры и композиции	78	6	72	Педагогическое наблюдение Контрольное занятие
4.	Мероприятия воспитательно-познавательного характера	18	8	10	Собеседование
5.	Постановочно-репетиционная работа	34	4	30	Участие в концертах, конкурсах, выступления
6.	Итоговое занятие	2		2	Тестирование
	Итого	**204**	**30**	**174**	

Содержание программы

Первый год обучения

1. **Вводное занятие.** Инструктаж по ТБ, правилам внутреннего распорядка, форма одежды. Тестирование.
2. **Музыка и танец.**

2.1. Взаимосвязь танцевального движения с танцем. Понятие о строении музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение). Законченность мелодии и танцевального движения. Понятие о музыкальном вступлении и исходном положении танцующего. Начало исполнения движения после вступления. Отражение в движениях построения музыкального произведения. Понятие о трех музыкальных жанрах: марш –

танец – песня. Знакомство с двухчастным и трехчастным построением произведения.

2.2. Понятие о музыкальных темпах. Классификация музыкальных темпов: медленный, быстрый, умеренный. Исполнение движений в различных темпах: переход из одного темпа в другой, ускорение и замедление заданного темпа, сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки. Использование образных упражнений: «Листопад», «Снегопад» и т.д. Музыкальные игры: «Регулировщик движения», «Ищи свой цвет», «Бездомная птичка» и др.

3. Хореографическая азбука

3.1. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

Развитие опорно-двигательного аппарата. Упражнения для различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног повторяются, ускоряется темп исполнения, усложняется ритмический рисунок.

Упражнения для головы, шеи, плечевого пояса:

- наклоны головы в стороны, вперед, назад;
- повороты головы вправо, влево;
- круговые повороты головы по полукругу и по целому кругу;
- вытягивание шеи вперед и в стороны;
- подъем и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно;
- круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно.

Упражнения для рук:

- подъем и опускание вверх – вниз;
- разведение в стороны;
- сгибание рук в локтях;
- круговые движения «мельница»;
- круговые махи одной рукой и двумя вместе;
- отведение согнутых в локтях рук в стороны.

Упражнения для кистей рук:

- сгибание кистей вниз, вверх;

- отведение вправо, влево;

- вращение кистей наружу, внутрь;

- сжимание пальцев в кулак, разжимание.

Упражнения для корпуса:

- наклоны вперед, в стороны;

- повороты корпуса вправо, влево;

- круговые движения в поясе;

- расслабление и напряжение мышц корпуса.

Упражнения для ног:

- полуприседания;

- подъем на полупальцы;

- подъем согнутой в колене ноги;

- разгибание и сгибание ноги к коленном суставе вперед, в сторону;

- тоже с приседанием;

- отведение ноги, выпады вперед и в стороны;

- разворот согнутой в колене ноги.

Упражнения для ступней ног:

- сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе;

- отведение стопу наружу в суставе, внутрь;

- круговые движения стопой.

Прыжки:

- на обеих ногах;

- на одной (по два, четыре, восемь раз на каждой);

- прыжок с просветом («воротца» открылись, закрылись);

- бег с вытянутой ногой вперед;

- поскоки;

- бег – с поднятым коленом с забросом ноги назад;

- галоп.

Виды шагов и ходов:

- маршевый шаг;

- танцевальный шаг с носка;

- шаг с пятки;

- шаг на полупальцах;

- приставной шаг;

- шаги на полуприседании

3.2. Ориентировка в пространстве.

Построения рисунков и фигур. Приемы перестроения из одной фигуры в другую. Дальнейшее развитие ориентировки в пространстве, чувства музыкального ритма и ритмичности движения. Использование различных видов шагов. Создание музыкально-двигательного образа. Виды рисунков танца:

- круг в круге;

- «звездочка»;

- «воротца»;

- «до-за-до»

3.3. Элементы народного танца.

- переменный шаг;

- шаг с притопом в сторону;

- присядка по 1 позиции;

- притопы в полуприседании;

- «гармошка»;

- «елочка»;

- хлопушки по колену, по голенищу сапога;

- III позиция ног.

3.4. Партерный экзерсис.

Упражнения для развития тела, физических данных. Упражнения предполагается исполнять на полу, на ковриках (партер). Задачи партерного экзерсиса: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

- упражнения на развитие выворотности и силы ног, танцевального шага;

- упражнения на укрепление мышц спины;

- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;

- упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов;

- упражнения на напряжение и расслабление мышц.

3.5. Элементы классического танца.

Особенности работы мышц. Объяснение правил исполнения. Названия упражнений, перевод названий на русский язык. Постановка корпуса, позиции рук, ног.

- исходное положение «лицом к палке»;

- позиции ног – I, II;

- позиции рук – подготовительная, I, III;

- demi plié по I позиции;

- relevé по VI, I позиции;

4. Танцевальные игры, композиции.

4.1. Танцевальные игры.

Игры на развитие ритма:

- «Тик-так»;

- «Мячик»;

- «Паровозик»

Игры на развитие внимания:

- «Давайте все делать вот так!»;

- «Времена года».

- «Самолетики».

Игры на развитие фантазии:

- «Цветочки на полянке»;

- «Воробышек прилетел».

Композиции:

- «Во саду ли»;

- «Веселые игрушки»;

- «Осенний хоровод»;

- «Жар-птица».

4.2. Парные композиции.

Знакомство с основными правилами поведения в парном танце:

- приглашение на танец;

- постановка исполнителей в танце;

- положение корпуса: лицом друг к другу, лицом по линии танца, лицом против линии танца, в повороте парой и др.;

- положение рук: взявшись за одну руку, за две руки, «крест-накрест», «воротца»,

«под руки» и др.;

- ведущая роль партнера.

Воспитание уважительного отношения партнеров друг к другу. Развитие навыков исполнения парного танца.

4.3. Массовые композиции.

Массовые танцевальные композиции различного характера с использованием изученных танцевальных движений.

5. Мероприятия воспитательно-познавательного характера:

Организационная работа: контрольные уроки, открытые уроки, подготовка и участие в школьных мероприятиях, отчетный концерт.

Беседы о танцевальных направлениях и жанрах. Особенности уральского фольклора. Просмотр видеоматериалов ведущих танцевальных коллективов страны, Уральского региона.

Беседы об искусстве.

6. Постановочно-репетиционная работа.

Отработка выученного материала. Подготовка к концертам и конкурсам. Выступления.

7. **Итоговое занятие.** Демонстрация достигнутых результатов. Итоговое тестирование

Второй год обучения.

1. **Вводное занятие.** Инструктаж по ТБ, правилам внутреннего распорядка, форма одежды. Тестирование.
2. **Музыка и танец**

2.1. Взаимосвязь танцевального движения с танцем. Подбор выразительных движений для образа, соответствующих темпу, ритму, характеру музыки. Воплощение художественного образа музыкального произведения средствами хореографии. Танцевальные движения как язык для передачи характера музыкального произведения (движения марша – торжественная музыка, движения польки – веселая). Использование упражнений: «Воробышек», «Волны» и др.

2.2. Понятие о динамике (forte, piano) музыкального произведения. Знакомство с динамическими контрастами в связи со смысловым содержанием музыкального произведения. Определение на слух динамических оттенков музыки. Выполнение движений с различной амплитудой и силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков. Использование образных упражнений: «Ветер и ветерок», «Волны большие и маленькие». «Лес шумит» и др. Музыкальные игры: «Пасть акулы», «Медведь и мыши», «На болоте» и др.

2.3. Понятие о характере музыки (радостная, печальная, торжественная и др.). Ладовая окраска музыкального произведения (мажор, минор). Использование образных упражнений: «Дождь и солнце», «Арлекин и Пьеро», «Несмеяна и Емеля» и др. Этюды – импровизации на самостоятельное создание образов, развивающих творческую активность учащихся

3. **Хореографическая азбука**

3.1. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

Развитие опорно-двигательного аппарата. Упражнения предыдущего года обучения для различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног повторяются, ускоряется темп исполнения, усложняется ритмический рисунок.

Упражнения для головы, шеи, плечевого пояса:

- наклоны головы в стороны, вперед, назад;
- повороты головы вправо, влево;
- круговые повороты головы по полукругу и по целому кругу;
- вытягивание шеи вперед и в стороны;
- подъем и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно;
- круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно.

Упражнения для рук:

- подъем и опускание вверх – вниз;
- разведение в стороны;
- сгибание рук в локтях;
- круговые движения «мельница»;
- круговые махи одной рукой и двумя вместе;
- отведение согнутых в локтях рук в стороны.

Упражнения для кистей рук:

- сгибание кистей вниз, вверх;
- отведение вправо, влево;
- вращение кистей наружу, внутрь;
- сжимание пальцев в кулак, разжимание.

Упражнения для корпуса:

- наклоны вперед, в стороны;
- повороты корпуса вправо, влево;
- круговые движения в поясе;
- расслабление и напряжение мышц корпуса.

Упражнения для ног:

- полуприседания;

- подъем на полупальцы;

- подъем согнутой в колене ноги;

- разгибание и сгибание ноги к коленном суставе вперед, в сторону;

- тоже с приседанием;

- отведение ноги, выпады вперед и в стороны;

- разворот согнутой в колене ноги.

Упражнения для ступней ног:

- сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе;

- отведение стопу наружу в суставе, внутрь;

- круговые движения стопой.

Прыжки:

- на обеих ногах;

- на одной (по два, четыре, восемь раз на каждой);

- прыжок с просветом («воротца» открылись, закрылись);

- бег с вытянутой ногой вперед;

- поскоки;

- бег – с поднятым коленом с забросом ноги назад;

- галоп.

Виды шагов и ходов:

- маршевый шаг;

- танцевальный шаг с носка;

- шаг с пятки;

- шаг на полупальцах;

- приставной шаг;

- шаги на полуприседании

3.2. Ориентировка в пространстве.

Построения рисунков и фигур усложняются. Приемы перестроения из одной фигуры в другую. Дальнейшее развитие ориентировки в пространстве, чувства музыкального ритма и ритмичности движения. Использование

различных видов шагов. Создание музыкально-двигательного образа. Виды рисунков танца:

- круг в круге;
- «звездочка»;
- «воротца»;
- «до-за-до»

3.3. Элементы народного танца.

- переменный шаг;
- шаг с притопом в сторону;
- присядка по 1 позиции;
- притопы в полуприседании;
- «гармошка»;
- «елочка»;
- хлопушки по колену, по голенищу сапога;
- III позиция ног.

3.4. Партерный экзерсис.

Упражнения для развития тела, физических данных. Упражнения предполагается исполнять на полу, на ковриках (партер). Задачи партерного экзерсиса: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

- упражнения на развитие выворотности и силы ног, танцевального шага;
- упражнения на укрепление мышц спины;
- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;
- упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов;
- упражнения на напряжение и расслабление мышц.

3.5. Элементы классического танца.

Особенности работы мышц. Объяснение правил исполнения. Названия упражнений, перевод названий на русский язык. Постановка корпуса, позиции рук, ног.

- исходное положение «лицом к палке»;
- позиции ног – I, II;
- позиции рук – подготовительная, I, III;
- demi plié по I позиции;
- relevé по VI, I позиции;
- *grand plié* по I позиции.

3.6. Элементы современного танца.

Характеристика и сравнение стилей современного танца: хип-хоп, рэп, рок-н-ролл, степ, модерн, фанк-рок, блюз и т.д. Взаимосвязь и отличие пластики тела в классическом, народном и современном танцах. Отличие манеры исполнения движений, своеобразие работы мышц, суставов и связок в современном танце.

Основные положения корпуса в современном танце:

- параллельно полу вперед;
- по диагонали;
- со смещенным центром тяжести.

Основные положения рук в современном танце:

- параллельные;
- несимметричные;
- положение «джаз».

Основные положения ног в современном танце:

- параллельные позиции;
- комбинированные;
- с завернутой внутрь стопой.

Основные движения в современном танце:

- степ-шаг;
- «кик»;

- волна.

Упражнения:

- на расслабление и напряжение мышц;

- на медленную и быструю концентрацию;

- на вытяжку и втяжку мышц спины.

4. Танцевальные игры и композиции.

4.1. Танцевальные игры

Танцевальные игры на развитие чувства ритма, музыкальности, внимания, умения взаимодействовать с партнером.

Композиции:

- «Старая пластинка»;

- «Веселые мышата»;

- «Удалые матросы»;

- «Рябиновый хоровод».

4.2. Парные композиции.

Знакомство с основными правилами поведения в парном танце:

- приглашение на танец;

- постановка исполнителей в танце;

- положение корпуса: лицом друг к другу, лицом по линии танца, лицом против линии танца, в повороте парой и др.;

- положение рук: взявшись за одну руку, за две руки, «крест-накрест», «воротца»,

«под руки» и др.;

- ведущая роль партнера.

Воспитание уважительного отношения партнеров друг к другу. Развитие навыков исполнения парного танца.

4.3. Массовые композиции.

Массовые танцевальные композиции различного характера с использованием изученных танцевальных движений.

5. Мероприятия воспитательно-познавательного характера:

Организационная работа: контрольные уроки, открытые уроки, подготовка и участие в школьных мероприятиях, отчетный концерт.

Беседы о танцевальных направлениях и жанрах. Просмотр видеоматериалов ведущих танцевальных коллективов страны. Беседы об искусстве.

6. **Постановочно-репетиционная работа.**

Отработка выученного материала. Подготовка к участию в конкурсах, концертах. Выступления.

7. **Итоговое занятие.** Демонстрация достигнутых результатов.

Третий год обучения

1. **Вводное занятие.** Инструктаж по ТБ, правилам внутреннего распорядка, форма одежды. Тестирование.
2. **Музыка и танец.**

2.1. Подбор выразительных движений для образа, соответствующих темпу, ритму, характеру музыки. Воплощение художественного образа музыкального произведения средствами хореографии, при этом учащимися используются знания и умения, полученные на 1 году обучения. Танцевальные движения как язык для передачи характера музыкального произведения (движения марша – торжественная музыка, движения польки – веселая). Использование упражнений: «Воробышек», «Волны» и др.

2.2. Понятие о метре, ритме, ритмическом рисунке. Воспроизведение разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши, притопов ног, позднее в сочетании с простыми танцевальными движениями. Понятие слабых и сильных долей. Знакомство с музыкальными размерами:2/4, ¾, 4/4; Упражнение на акцентирование «сильной» первой доли такта: ударом мяча, притопом ноги, хлопком в ладоши, прыжком, передачей предмета, взмахом платка и т.д. На «слабые» доли исполнение движений менее сильных.

2.3. Понятие о длительностях (целые, половинные, четвертные, восьмые). Воспроизведение длительности нот движениями: - целая нота –

полное приседание, круговое движение в поясе и др.; - половинная нота – полуприседание, круговое движение головой по полукругу и др.;8 - четвертная нота – шаг, подскок, прыжок и др.; - восьмая нота – различные виды беговых шагов и др.

3. Хореографическая азбука

3.1. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

Развитие опорно-двигательного аппарата. Упражнения предыдущего года обучения для различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног повторяются, ускоряется темп исполнения, усложняется ритмический рисунок.

Упражнения для головы, шеи, плечевого пояса:

- наклоны головы в стороны, вперед, назад;
- повороты головы вправо, влево;
- круговые повороты головы по полукругу и по целому кругу;
- вытягивание шеи вперед и в стороны;
- подъем и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно;
- круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно.

Упражнения для рук:

- подъем и опускание вверх – вниз;
- разведение в стороны;
- сгибание рук в локтях;
- круговые движения «мельница»;
- круговые махи одной рукой и двумя вместе;
- отведение согнутых в локтях рук в стороны.

Упражнения для кистей рук:

- сгибание кистей вниз, вверх;
- отведение вправо, влево;
- вращение кистей наружу, внутрь;
- сжимание пальцев в кулак, разжимание.

Упражнения для корпуса:

- наклоны вперед, в стороны;
- повороты корпуса вправо, влево;
- круговые движения в поясе;
- расслабление и напряжение мышц корпуса.

Упражнения для ног:

- полуприседания;
- подъем на полупальцы;
- подъем согнутой в колене ноги;
- разгибание и сгибание ноги к коленном суставе вперед, в сторону;
- тоже с приседанием;
- отведение ноги, выпады вперед и в стороны;
- разворот согнутой в колене ноги.

Упражнения для ступней ног:

- сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе;
- отведение стопу наружу в суставе, внутрь;
- круговые движения стопой.

Прыжки:

- на обеих ногах;
- на одной (по два, четыре, восемь раз на каждой);
- прыжок с просветом («воротца» открылись, закрылись);
- бег с вытянутой ногой вперед;
- поскоки;
- бег – с поднятым коленом с забросом ноги назад;
- галоп.

Виды шагов и ходов:

- маршевый шаг;
- танцевальный шаг с носка;
- шаг с пятки;
- шаг на полупальцах;

- приставной шаг;

- шаги на полуприседании

3.2. Ориентировка в пространстве.

Построения рисунков и фигур усложняются. Приемы перестроения из одной фигуры в другую. Дальнейшее развитие ориентировки в пространстве, чувства музыкального ритма и ритмичности движения. Использование различных видов шагов. Создание музыкально-двигательного образа. Виды рисунков танца:

- круг в круге;

- «звездочка»;

- «воротца»;

- «до-за-до»

3.3. Элементы народного танца.

- переменный шаг;

- шаг с притопом в сторону;

- присядка по 1 позиции;

- притопы в полуприседании;

- «гармошка»;

- «елочка»;

- хлопушки по колену, по голенищу сапога;

- III позиция ног.

3.4. Партерный экзерсис.

Упражнения для развития тела, физических данных. Упражнения предполагается исполнять на полу, на ковриках (партер). Задачи партерного экзерсиса: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

- упражнения на развитие выворотности и силы ног, танцевального шага;

- упражнения на укрепление мышц спины;

- упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;

- упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов;

- упражнения на напряжение и расслабление мышц.

3.5. Элементы классического танца.

Особенности работы мышц. Объяснение правил исполнения. Названия упражнений, перевод названий на русский язык. Постановка корпуса, позиции рук, ног.

- исходное положение «лицом к палке»;

- позиции ног – I, II;

- позиции рук – подготовительная, I, III;

- demi plié по I позиции;

- relevé по VI, I позиции;

- *grand plié* по I позиции.

3.6. Элементы современного танца.

Характеристика и сравнение стилей современного танца: хип-хоп, рэп, рок-н-ролл, степ, модерн, фанк-рок, блюз и т.д. Взаимосвязь и отличие пластики тела в классическом, народном и современном танцах. Отличие манеры исполнения движений, своеобразие работы мышц, суставов и связок в современном танце.

Основные положения корпуса в современном танце:

- параллельно полу вперед;

- по диагонали;

- со смещенным центром тяжести.

Основные положения рук в современном танце:

- параллельные;

- несимметричные;

- положение «джаз».

Основные положения ног в современном танце:

- параллельные позиции;

- комбинированные;

- с завернутой внутрь стопой.

Основные движения в современном танце:

- степ-шаг;
- «кик»;
- волна.

Упражнения:

- на расслабление и напряжение мышц;
- на медленную и быструю концентрацию;
- на вытяжку и втяжку мышц спины.

4. **Танцевальные игры и композиции.**

Композиции:

- «Старая пластинка»;
- «Веселые мышата»;
- «Удалые матросы»;
- «Рябиновый хоровод».

5. **Мероприятия воспитательно-познавательного характера:**

Организационная работа: контрольные уроки, открытые уроки, подготовка и участие в школьных мероприятиях, отчетный концерт.

Беседы о танцевальных направлениях и жанрах. Просмотр видеоматериалов ведущих танцевальных коллективов страны. Беседы об искусстве.

6. **Постановочно-репетиционная работа.**

Отработка выученного материала. Подготовка к участию в конкурсах, концертах, фестивалях.

7. **Итоговое занятие.** Демонстрация достигнутых результатов. Итоговое тестирование.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Первый год обучения

Неделя	Темы, содержание занятий	Кол-во часов в неделю	Примечания
Первая четверть			
1 неделя	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ, правилам внутреннего распорядка, форма одежды. Тестирование. Музыка и танец Подбор выразительных движений для образа, соответствующих темпу. Хореографическая азбука. Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата.	2 2 2	
2 неделя	Музыка и танец Подбор выразительных движений для образа, соответствующих ритму Хореографическая азбука. Упражнения для головы. Партерный экзерсис.	2 4	
3 неделя	Музыка и танец Подбор выразительных движений для образа, соответствующих характеру музыки. Хореографическая азбука. Упражнения для шеи. Партерный экзерсис.	2 4	
4 неделя	Музыка и танец Танцевальные движения марша – торжественная музыка. Хореографическая азбука. Упражнения для плечевого пояса. Танцевальные игры и композиции. Игры на развитие чувства ритма «Тик-так», «Мячик»	2 2 2	
5 неделя	Музыка и танец Танцевальные движения польки – веселая музыка Хореографическая азбука. Упражнения для рук. Танцевальные игры и композиции. Игры на развитие внимания «Времена года»	2 2 2	
6 неделя	Хореографическая азбука. Упражнения для кистей рук. Танцевальные игры, композиции. Игры на развитие внимания «Самолетики». Мероприятия воспитательно-познавательного характера Беседа «Виды хореографического искусства»	2 3 1	

7 неделя	Хореографическая азбука. Упражнения для корпуса. Танцевальные игры, композиции. Игры на внимание «Времена года», «Самолетики». Проучивание танцевальных композиций.	2 4	
8 неделя	Хореографическая азбука. Упражнения для ног. Мероприятия воспитательно-познавательного характера. Просмотр видео-роликов. Беседа о музыке и танце. Танцевальные игры, композиции. Проучивание танцевальных композиций	2 2 2	
Итого: 48 занятий			
Вторая четверть			
1 неделя	Музыка и танец Выполнение движений с различной амплитудой и силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков. Хореографическая азбука. Упражнения для ступней ног Танцевальные игры и композиции. Разучивание композиции «Во саду ли»	2 2 2	
2 неделя	Музыка и танец Выполнение движений в различных темпах. Хореографическая азбука. Прыжки на обеих ногах, на одной (по два, четыре, восемь раз на каждой). Танцевальные игры и композиции. Игры на развитие чувства ритма и внимания.	2 2 2	
3 неделя	Музыка и танец Музыкальные игры: «Принц и принцесса», «Солнышко и тучка». Хореографическая азбука. Бег, подскоки. Танцевальные игры и композиции. Творческие игры	2 2 2	
4 неделя	Музыка и танец Выполнение движений с различной амплитудой и силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков. Хореографическая азбука. Виды шагов и ходов. Постановочно-репетиционная работа. Постановка танца к Новому году.	2 2 2	
5 неделя	Хореографическая азбука. Создание музыкально-двигательного образа. Танцевальные игры, композиции. Игры на развитие фантазии - «Цветочки на полянке»	2 1	

	Постановочно-репетиционная работа. Постановка танца к Новому году.	3	
6 неделя	Хореографическая азбука. Ориентировка в пространстве Танцевальные игры, композиции. «Давайте все делать вот так!», «Времена года». Постановочно-репетиционная работа. Постановка танца к Новому году.	2 2 2	
7 неделя	Хореографическая азбука. Различные построения рисунков и фигур - круг в круге, «звездочка»; Танцевальные игры и композиции. Творческие композиции. Мероприятия воспитательно-познавательного характера Открытый урок.	2 2 2	
Итого: 42 занятия			
Третья четверть			
1 неделя	Музыка и танец Использование образных упражнений: «Елочка», «Шарик» Хореографическая азбука. Виды рисунков танца - «воротца», «до-за-до» Хореографическая азбука. Элементы классического танца.	2 2 2	
2 неделя	Музыка и танец Образные упражнения: «Воробышек», «Волны». Хореографическая азбука. Элементы народного танца -переменный шаг Танцевальные игры и композиции Разучивание парных танцевальных композиций.	2 2 2	
3 неделя	Музыка и танец Этюды – импровизации на самостоятельное создание различных образов, развивающие творческую активность учащихся. Хореографическая азбука. Элементы народного танца - шаг с притопом в сторону Танцевальные игры и композиции Разучивание парных танцевальных композиций.	2 2 2	
4 неделя	Музыка и танец Этюды – импровизации на самостоятельное создание различных образов, развивающие творческую активность учащихся. Хореографическая азбука. Элементы народного танца - присядка по 1 позиции. Танцевальные игры и композиции Разучивание парных танцевальных композиций.	2 2 2	

5 неделя	Музыка и танец Воспроизведение разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши, притопов ног Хореографическая азбука. Элементы народного танца - притопы в полуприседании Мероприятия воспитательно-познавательного характера. Беседа о русском народном танце. Просмотр видео.	1 3 2	
6 неделя	Музыка и танец Этюды – импровизации на самостоятельное создание различных образов, развивающие творческую активность учащихся. Хореографическая азбука. Элементы народного танца - «гармошка» Танцевальные игры и композиции. Разучивание массовых композиций.	1 3 2	
7 неделя	Хореографическая азбука. Элементы народного танца - «елочка» Танцевальные игры, композиции. Игры на развитие фантазии: «Цветочки на полянке», «Воробышек прилетел». Танцевальные игры и композиции. Разучивание массовых композиций.	3 1 2	
8 неделя	Хореографическая азбука. Элементы народного танца - хлопушки по колену, по голенищу сапога Танцевальные игры, композиции. Творческие танцевальные игры Танцевальные игры и композиции. Разучивание массовых композиций.	3 1 2	
9 неделя	Танцевальные игры, композиции. «Зимний хоровод» Постановочно-репетиционная работа Подготовка к итоговому занятию	2 4	
10 неделя	Танцевальные игры, композиции. Игры на развитие музыкальности, ритма, внимания Постановочно-репетиционная работа Подготовка к итоговому занятию Мероприятия воспитательно-познавательного характера Итоговое занятие.	2 2 2	
Итого 60 занятий			
Четвертая четверть			
1 неделя	Музыка и танец Художественный образ музыкального произведения.	1	

	Хореографическая азбука. Элементы народного танца - III позиция ног. Танцевальные игры и композиции. Разучивание парных композиций	3 2	
2 неделя	Музыка и танец Танцевальные движения, как язык для передачи характера музыкального произведения. Хореографическая азбука. Упражнения для развития тела, физических данных. Мероприятия воспитательно-познавательного характера Просмотр балетного спектакля. Беседа.	1 2 3	
3 неделя	Музыка и танец Этюды – импровизации на самостоятельное создание различных образов, развивающие творческую активность учащихся. Хореографическая азбука. Упражнения на развитие выворотности и силы ног. Танцевальные игры и композиции. Разучивание танцевальных композиций	1 3 2	
4 неделя	Музыка и танец Воспроизведение длительности нот движениями. Хореографическая азбука. Упражнения на развитие танцевального шага. Танцевальные игры и композиции. Разучивание парных и массовых композиций.	1 3 2	
5 неделя	Музыка и танец Ритмическое воспроизведение длительности нот. Хореографическая азбука. Упражнения на укрепление мышц спины. Постановочно-репетиционная работа Отработка поставленных танцев.	1 3 2	
6 неделя	Хореографическая азбука. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, рук и ног. Танцевальные игры, композиции. Композиция «Веселые игрушки». Постановочно-репетиционная работа Отработка поставленных танцев.	3 1 2	
7 неделя	Хореографическая азбука. Элементы классического танца. Танцевальные игры, композиции. Композиция «Жар-птица». Постановочно-репетиционная работа Отработка танцев	2 2 2	
8 неделя	Хореографическая азбука. Исходное положение «лицом к палке» Танцевальные игры, композиции.	2 2	

	«Уральский хоровод» Постановочно-репетиционная работа Подготовка к отчетному концерту.	2	
9 неделя	Танцевальные игры, композиции. «Уральский хоровод», «Во саду ли». Мероприятия воспитательно-познавательного характера Отчетный концерт	2 4	
Итого: 54 занятия			
Всего за год 204 занятия			

Второй год обучения

Неделя	Тема, содержание занятий	Кол-во часов в неделю	Примечания
Первая четверть			
1 неделя	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ, правилам внутреннего распорядка, форма одежды. Тестирование. Музыка и танец Подбор выразительных движений для образа, соответствующих темпу. Хореографическая азбука. Упражнения предыдущего года на развитие опорно-двигательного аппарата.	2 2 2	
2 неделя	Музыка и танец Подбор выразительных движений для образа, соответствующих ритму Хореографическая азбука. Элементы классического танца. Партерный экзерсис.	2 4	
3 неделя	Музыка и танец Подбор выразительных движений для образа, соответствующих характеру музыки. Хореографическая азбука. Элементы классического танца. Партерный экзерсис.	2 4	
4 неделя	Музыка и танец Танцевальные движения марша – торжественная музыка. Хореографическая азбука. Элементы классического танца. Танцевальные игры и композиции. Игры на развитие умения взаимодействовать с партнером	2 2 2	
5 неделя	Музыка и танец Танцевальные движения польки – веселая музыка Хореографическая азбука. Элементы классического танца.	2 2	

	Танцевальные игры и композиции. Игры на развитие умения взаимодействовать с партнером	2	
6 неделя	Хореографическая азбука. Элементы современного танца. Основные положения корпуса. Танцевальные игры, композиции. Игры на развитие внимания и чувства ритма Мероприятия воспитательно-познавательного характера Беседа «Современный танец»	2 3 1	
7 неделя	Хореографическая азбука. Элементы современного танца. Основные положения рук. Танцевальные игры, композиции. Игры на развитие умения взаимодействовать с партнером. Проучивание танцевальных композиций.	2 4	
8 неделя	Хореографическая азбука. Элементы современного танца. Основные положения ног. Мероприятия воспитательно-познавательного характера. Просмотр видео-роликов. Беседа о музыке и танце. Танцевальные игры, композиции. Проучивание танцевальных композиций	2 2 2	
Итого: 48 занятий			
Вторая четверть			
1 неделя	Музыка и танец Выполнение движений с различной амплитудой и силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков. Хореографическая азбука. Основные движения в современном танце Танцевальные игры и композиции. Разучивание новых композиций	2 2 2	
2 неделя	Музыка и танец Выполнение движений в различных темпах. Хореографическая азбука. Партерный экзерсис. Танцевальные игры и композиции. Игры на развитие чувства ритма и внимания.	2 2 2	
3 неделя	Музыка и танец Музыкальные игры: «Принц и принцесса», «Солнышко и тучка». Хореографическая азбука. Ориентировка в пространстве. Приемы перестроения из одной фигуры в другую Танцевальные игры и композиции. Творческие игры	2 2 2	

4 неделя	Музыка и танец Понятие о динамике музыкального произведения. Образные упражнения под музыку с разной динамикой. Хореографическая азбука. Виды шагов и ходов. Постановочно-репетиционная работа. Постановка танца к Новому году.	2 2 2	
5 неделя	Хореографическая азбука. Создание музыкально-двигательного образа. Танцевальные игры, композиции. Игры на развитие фантазии. Постановочно-репетиционная работа. Постановка танца к Новому году.	2 1 3	
6 неделя	Хореографическая азбука. Ориентировка в пространстве. Приемы перестроений. Танцевальные игры, композиции. Танцевальные композиции на тему «Зима» Постановочно-репетиционная работа. Постановка танца к Новому году.	2 2 2	
7 неделя	Хореографическая азбука. Различные построения рисунков и фигур - круг в круге, «звездочка»; Танцевальные игры и композиции. Творческие композиции. Мероприятия воспитательно-познавательного характера Открытый урок.	2 2 2	
Итого: 42 занятия			
Третья четверть			
1 неделя	Музыка и танец Образные упражнения под музыку с динамическими контрастами Хореографическая азбука. Упражнения на развитие разных групп мышц Хореографическая азбука. Элементы классического танца. Позиции рук и ног.	2 2 2	
2 неделя	Музыка и танец Понятие о характере музыки. Образные упражнения «Дождь и солнце», «Несмеяна и Емеля» Хореографическая азбука. Элементы народного танца: шаг с притопом. Танцевальные игры и композиции Разучивание парных танцевальных композиций.	2 2 2	
3 неделя	Музыка и танец Этюды – импровизации на самостоятельное создание различных образов. Хореографическая азбука.	2 2	

	Элементы народного танца - шаг с притопом в сторону, присядка по 1 позиции. Танцевальные игры и композиции Разучивание парных танцевальных композиций.	 2	
4 неделя	Музыка и танец Этюды – импровизации на самостоятельное создание различных образов. Понятие о ладовой окраске музыки. Хореографическая азбука. Элементы народного танца - присядка по 1 позиции, «гармошка». Танцевальные игры и композиции Разучивание парных танцевальных композиций.	2 2 2	
5 неделя	Музыка и танец Воспроизведение разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши, притопов ног Хореографическая азбука. Элементы народного танца - притопы в полуприседании, «елочка». Мероприятия воспитательно-познавательного характера. Беседа «Народные танцы». Просмотр видео.	1 3 2	
6 неделя	Музыка и танец Импровизации на музыку разного характера. Хореографическая азбука. Элементы народного танца - «гармошка», «елочка» Танцевальные игры и композиции. Разучивание массовых композиций.	1 3 2	
7 неделя	Хореографическая азбука. Элементы народного танца - «елочка», хлопушки Танцевальные игры, композиции. Игры на развитие фантазии. Танцевальные игры и композиции. Разучивание массовых композиций.	3 1 2	
8 неделя	Хореографическая азбука. Элементы народного танца - хлопушки по колену, по голенищу сапога Танцевальные игры, композиции. Творческие танцевальные игры Танцевальные игры и композиции. Разучивание массовых композиций.	2 2 2	
9 неделя	Танцевальные игры, композиции. «Зимний хоровод» Постановочно-репетиционная работа Подготовка к итоговому занятию	2 4	
10 неделя	Танцевальные игры, композиции. Игры на развитие музыкальности, ритма,	2	

	внимания Постановочно-репетиционная работа Подготовка к итоговому занятию Мероприятия воспитательно-познавательного характера Итоговое занятие.	2 2	
Итого 60 занятий			
Четвертая четверть			
1 неделя	Хореографическая азбука Ориентировка в пространстве. Перестроения Хореографическая азбука. Элементы народного танца - III позиция ног. Танцевальные игры и композиции. Разучивание парных композиций	1 3 2	
2 неделя	Музыка и танец Танцевальные движения как язык для передачи характера музыкального произведения. Хореографическая азбука. Упражнения для развития тела, физических данных. Мероприятия воспитательно-познавательного характера Просмотр балетного спектакля. Беседа.	1 2 3	
3 неделя	Музыка и танец Этюды-импровизации. Хореографическая азбука. Упражнения на развитие выворотности и силы ног. Элементы классического танца. Танцевальные игры и композиции. Разучивание танцевальных композиций	1 3 2	
4 неделя	Музыка и танец Воспроизведение длительности нот движениями. Хореографическая азбука. Упражнения на развитие танцевального шага. Элементы классического танца. Танцевальные игры и композиции. Разучивание парных и массовых композиций.	1 3 2	
5 неделя	Музыка и танец Ритмическое воспроизведение длительности нот. Хореографическая азбука. Упражнения на укрепление мышц спины. Постановочно-репетиционная работа Отработка поставленных танцев.	1 2 3	
6 неделя	Хореографическая азбука. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, рук и ног. Танцевальные игры, композиции. Композиция «Веселые игрушки». Постановочно-репетиционная работа Отработка поставленных танцев.	1 1 4	

7 неделя	Хореографическая азбука. Элементы классического танца. Танцевальные игры, композиции. Композиция «Жар-птица». Постановочно-репетиционная работа Отработка танцев	1 1 4	
8 неделя	Хореографическая азбука. Партерный экзерсис. Танцевальные игры, композиции. «Уральская плясовая» Постановочно-репетиционная работа Подготовка к отчетному концерту.	1 2 3	
9 неделя	Танцевальные игры, композиции. «Уральский хоровод», «Во саду ли». Постановочно-репетиционная работа Подготовка к отчетному концерту. Мероприятия воспитательно-познавательного характера Отчетный концерт	2 2 2	
Итого: 54 занятия			
Всего за год 204 занятия			

Третий год обучения

Неделя	Темы, содержание занятий.	Кол-во часов в неделю	Примечания
Первая четверть			
1 неделя	Вводное занятие Инструктаж по ТБ, правилам внутреннего распорядка, форма одежды. Тестирование. Музыка и танец Составление танцевальных композиций на заданную музыку. Хореографическая азбука. Упражнения предыдущего года на развитие опорно-двигательного аппарата.	2 2 2	
2 неделя	Музыка и танец Подбор выразительных движений для образа, соответствующих ритму Хореографическая азбука. Упражнения для развития мышц тела Танцевальные игры и композиции. Композиция «Старая пластинка»	1 3 2	
3 неделя	Музыка и танец Понятие о длительностях. Воспроизведение длительности нот движениями. Хореографическая азбука. Упражнения для развития мышц тела. Танцевальные игры и композиции.	2 2 2	

	Танцевальные игры для развития умения взаимодействовать в паре.		
4 неделя	Музыка и танец Понятие о метре, ритме, ритмическом рисунке. Воспроизведение разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши, притопов ног в сочетании с простыми танцевальными движениями Хореографическая азбука. Упражнения для развития мышц тела. Хореографическая азбука. Партерный экзерсис.	2 2 2	
5 неделя	Музыка и танец Танцевальные движения под музыку разного характера. Хореографическая азбука. Элементы классического танца. Тренаж у станка. Танцевальные игры и композиции. Композиция «Удалые матросы».	1 3 2	
6 неделя	Хореографическая азбука. Элементы народного танца. Повторение изученных движений. Танцевальные игры, композиции. «Рябиновый хоровод». Мероприятия воспитательно-познавательного характера. Посещение концерта детского хореографического коллектива.	2 2 2	
7 неделя	Хореографическая азбука. Элементы народного танца. Разучивание композиций из знакомых элементов. Танцевальные игры, композиции. «Рябиновый хоровод». Постановочно-репетиционная работа. Отработка танцев.	2 2 2	
8 неделя	Хореографическая азбука. Элементы народного танца. Разучивание композиций из знакомых элементов. Мероприятия воспитательно-познавательного характера. Просмотр видеоматериалов ведущих танцевальных коллективов страны. Постановочно-репетиционная работа. Разучивание новых танцев	2 2 2	
Итого: 48 занятий			
Вторая четверть			
1 неделя	Музыка и танец Выполнение движений с различной амплитудой и силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков.	2	

	Хореографическая азбука. Упражнения для развития мышц тела. Танцевальные игры и композиции. Разучивание парных композиций.	2 2	
2 неделя	Музыка и танец Выполнение движений в различных темпах. Хореографическая азбука. Танцевальный шаг с носка, шаг с пятки, шаг на полупальцах Танцевальные игры и композиции. Композиция «Веселые мышата»	1 3 2	
3 неделя	Музыка и танец Музыкальные игры: «Принц и принцесса», «Солнышко и тучка». Хореографическая азбука. Бег, подскоки, шаги. Постановочно-репетиционная работа. Постановка танцев к Новому году.	2 2 2	
4 неделя	Музыка и танец Выполнение движений с различной амплитудой и силой мышечного напряжения. Хореографическая азбука. Виды шагов и ходов в русском народном танце. Постановочно-репетиционная работа. Постановка танцев к Новому году.	1 3 2	
5 неделя	Хореографическая азбука. Создание музыкально-двигательного образа. Танцевальные игры, композиции. Повторение изученных композиций. Постановочно-репетиционная работа. Постановка танцев к Новому году.	3 1 2	
6 неделя	Хореографическая азбука. Ориентировка в пространстве. Перестроения. Танцевальные игры, композиции. «Рябиновый хоровод». Постановочно-репетиционная работа. Подготовка к открытому уроку.	2 2 2	
7 неделя	Хореографическая азбука. Различные построения рисунков и фигур – из простых в сложные. Мероприятия воспитательно-познавательного характера Подготовка к открытому уроку. Открытый урок.	2 4	
Итого: 42 занятия			
Третья четверть			
1 неделя	Музыка и танец Создание учащимися образных упражнений. Хореографическая азбука. Элементы классического танца - позиции ног – I, II. Хореографические игры и композиции.	1 2 3	

	Разучивание массовых композиций.		
2 неделя	Музыка и танец Образные упражнения: «Ветерок», Скоморохи». Хореографическая азбука. Элементы классического танца - позиции рук – подготовительная, I, III Танцевальные игры и композиции. Отработка умения взаимодействовать в танце.	1 2 3	
3 неделя	Музыка и танец Этюды – импровизации на создание различных образов, развивающие творческую активность учащихся. Хореографическая азбука. Элементы классического танца - demi plié по I позиции Танцевальные игры и композиции. Отработка умения взаимодействовать в танце.	2 2 2	
4 неделя	Музыка и танец Понятие сильных и слабых долей. Упражнение на акцентирование «сильной» первой доли такта Хореографическая азбука. Элементы классического танца - relevé по VI, I позиции. Мероприятия воспитательно-познавательного характера Беседа «Классический балет». Просмотр видео.	1 3 2	
5 неделя	Музыка и танец Воспроизведение разнообразных ритмических рисунков в танцевальных движениях. Хореографическая азбука. Элементы классического танца - *grand plié* по I позиции. Танцевальные игры и композиции. Танцевальные композиции с элементами классического танца.	2 2 2	
6 неделя	Музыка и танец Этюды – импровизации на самостоятельное создание различных образов, развивающие творческую активность учащихся. Хореографическая азбука. Характеристика и сравнение стилей современного танца: хип-хоп, рэп, рок-н-ролл, степ, модерн, фанк-рок, блюз и т.д. Танцевальные игры и композиции. Танцевальные композиции с элементами классического танца.	1 2 3	

7 неделя	Хореографическая азбука. Взаимосвязь и отличие пластики тела в классическом, народном и современном танцах. Танцевальные игры, композиции. «Старая пластинка». Танцевальные игры и композиции. Танцевальные композиции с элементами современного танца.	2 2 2	
8 неделя	Хореографическая азбука. Основные положения корпуса в современном танце - параллельно полу вперед. Танцевальные игры, композиции. «Старая пластинка». Танцевальные игры и композиции. Танцевальные композиции с элементами современного танца.	2 1 3	
9 неделя	Танцевальные игры, композиции. «Рябиновый хоровод» «Веселые мышата». Мероприятия воспитательно-познавательного характера Подготовка к итоговому занятию Постановочно-репетиционная работа Отработка танцев.	2 2 2	
10 неделя	Танцевальные игры, композиции. Танцевальные композиции с элементами современного танца. Постановочно-репетиционная работа Отработка танцев. Мероприятия воспитательно-познавательного характера Итоговое занятие.	2 2 2	
Итого: 60 занятий			
Четвертая четверть			
1 неделя	Музыка и танец Художественный образ музыкального произведения. Хореографическая азбука. Основные положения корпуса в современном танце - по диагонали, со смещенным центром тяжести. Танцевальные игры и композиции. Парные композиции с элементами современного танца.	2 2 2	
2 неделя	Музыка и танец Танцевальные движения как язык для передачи характера музыкального произведения. Хореографическая азбука. Основные положения рук в современном танце – параллельные, несимметричные Танцевальные игры и композиции. Парные композиции с элементами современного	2 2 2	

	танца.		
3 неделя	Музыка и танец Этюды – импровизации на самостоятельное создание различных образов, развивающие творческую активность учащихся. Хореографическая азбука. Основные положения рук в современном танце - положение «джаз». Танцевальные игры и композиции. Парные композиции с элементами современного танца.	2 2 2	
4 неделя	Музыка и танец Воспроизведение длительности нот движениями. Хореографическая азбука. Элементы народного танца. Танцевальные игры и композиции. Танцевальные композиции с элементами народного танца.	2 2 2	
5 неделя	Музыка и танец Ритмическое воспроизведение длительности нот. Хореографическая азбука. Основные положения ног в современном танце - с завернутой внутрь стопой. Постановочно-репетиционная работа. Отработка танцев.	2 2 2	
6 неделя	Хореографическая азбука. Основные движения в современном танце - степ-шаг, «кик», волна. Танцевальные игры, композиции. Повторение композиций. Постановочно-репетиционная работа. Отработка танцев.	2 2 2	
7 неделя	Хореографическая азбука. Упражнения на расслабление и напряжение мышц. Танцевальные игры, композиции. Парные и массовые танцевальные композиции. Постановочно-репетиционная работа. Отработка танцев.	2 2 2	
8 неделя	Хореографическая азбука. Упражнения на расслабление и напряжение мышц, на медленную и быструю концентрацию, на вытяжку и втяжку мышц спины. Танцевальные игры, композиции. «Уральский хоровод» Мероприятия воспитательно-познавательного характера Просмотр видеоматериалов ведущих танцевальных коллективов Уральского региона.	2 1 3	

9 неделя	Танцевальные игры, композиции. «Уральский хоровод», «Во саду ли». Мероприятия воспитательно-познавательного характера Отчетный концерт Итоговый урок. Беседа. Тестирование.	2 2 2	
Итого: 54 занятия.			
Всего за год 204 занятия			

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Критерии и показатели результативности образовательного процесса

Контроль результатов образовательной деятельности и мониторинг личностных новообразований обучающихся осуществляется, в первую очередь, методом включённого педагогического наблюдения. Педагог наблюдает поведение обучающегося в процессе занятий; результаты наблюдений обсуждаются непосредственно с его родителями или законными представителями. Контроль методом включенного педагогического наблюдения представляет собой также реализацию принципа обратной связи. В процессе реализации программы происходит постоянное сравнение заданных параметров с фактическим состоянием дел для осуществления коррекционных действий педагога.

Критерии оценки результатов обучения распределены по степени выраженности знаний и приобретенных специальных умений по уровням:

низкий уровень – учащийся имеет неясные, расплывчатые представления о предмете, в практических действиях допускает много ошибок, нуждается в постоянной опеке (1 балл);

средний уровень – запас знаний учащегося близок к содержанию программы, допускаются незначительные ошибки в практической (репродуктивной) деятельности (2 балла);

высокий уровень – учащийся имеет оптимальное для его развития и личностных особенностей представление о предмете, безошибочно выполняет практические действия, самостоятелен, способен переносить и применять полученные знания в новых условиях (3 балла).

Показатели результативности образовательного процесса

№ п/п	Показатели оценивания	Учебный год		Динамика качества
		Начало год	Конец года	
1.	Мотивация к занятиям			
2.	Отношение к занятиям (ответственность, аккуратность, старательность)			
3.	Проявление эмоциональной отзывчивости в процессе исполнительской деятельности			
4.	Развитие чувства ритма			
5.	Пространственная ориентация			
6.	Физическая, мышечная подготовка			
7.	Координация движений			
8.	Правильность выполнения движений			
9.	Художественно-творческая активность			
10.	Умение работать в коллективе			
	Среднее арифметическое			

Методы и приемы

Основные используемые методы: словесный, практический, наглядный.

Словесный метод реализуется с помощью приемов:

- рассказ;
- объяснение;
- беседа;
- совместный анализ.

Практический метод реализуется следующими приемами:

- разучивание движений, комбинаций, этюдов;
- отработка изученного материала;
- игры;
- импровизации.

Наглядный метод реализуется с помощью приемов:

- показ движений педагогом;
- показ движений детьми;
- демонстрация иллюстраций, видео;

- просмотр спектаклей, концертных номеров и т.д.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агапова И.А., Давыдова М.А. Лучшие музыкальные игры для детей. М.: Просвещение, 2009.

2. Алексеева В. Эстетическое воспитание // Художественное воспитание подрастающего поколения: проблемы и перспективы. Сборник статей. Новосибирск: Министерство культуры РСФР, 1989. С. 7-19.

3. Барышникова Т. Азбука хореографии: метод. указания. СПб., 1996.

4. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. Екатеринбург, 1992.

5. Богданов Г.Ф. Детское хореографическое творчество: теория, методика, практика: методическое пособие. М.: Директ-Медиа, 2015.

6. Боголюбская А.С. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах. М., 1982.

7. Бриске И.Э. Основы детской хореографии. Педагогическая работа в детском хореографическом коллективе: учеб. пособие. Челябинск, 2013.

8. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. СПб.: ЛОИРО, 2000.

9. Власова Т.А. Певзнер М.С. О детях с отклонениями в развитии. М., 1973.

10. Гваттерини М. Учимся танцевать. Азбука балета. М., 2001.

11. Дети с отклонениями в развитии: изучение, социальная и педагогическая реабилитация: Материалы научно-практической конференции. Екатеринбург, 1998.

12. Ермаков В.П., Якунин Г.А. Основы тифлопедагогики: Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения; Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.

13. Ермаков В.П., Якунин Г.А. Развитие обучение и воспитание детей с нарушениями зрения. М.: Просвещение, 1990.

14. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Ростов н/Д.: Феникс, 2003.

15. Затямина Т.А., Стрепетова Л.В. Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие, М.: Издательство «Глобус», 2009.

16. Кантор В.З. Инвалиды по зрению в мире художественной культуры. СПб., 1996.

17. Касицына М.А., Бородина И.Г. Коррекционная ритмика. М.: Гном, 2019.

18. Климов А.А Основы русского народного танца М., Искусство, 1981.

19. Князева О.Н. Танцы Урала. Свердловск, 1962.

20. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. Выпуск 1. М.: Музгиз, 1979.

21. Коррекционная ритмика / под ред. М.А. Касицына, И.Г. Бородина. М., 2007.

22. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. Л., Искусство, 1986.

23. Котельника Е.Г. Биомеханика хореографических упражнений. Л., ЛГИК, 1980.

24. Медведева Е.А. Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика. М., 2002.

25. Проблемы воспитания и социальной адаптации детей с нарушенным зрением. Методическое пособие / под ред. Плаксиной Л.И. М., 1995.

26. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. М.: Просвещение, 208.

27. Солнцева Л.И. Теоретические и практические аспекты коррекционно-воспитательной работы в школе для слепых //Дефектология. 1980 № 1 С. 9-16.

28. Солнцева Л.И. Тифлопсихология детства. М.: Полиграф сервис, 2000.

29. Стернина Э.М. Теория и практика воспитания слепых и слабовидящих школьников. Л., 1998.

30. Шашкина Г.Р. Основы коррекционной педагогики и коррекционной психологии: логопедическая ритмика. М.: Юрайт, 2023.

31. Эстетическое воспитание лиц с глубокими нарушениями зрения / сост. Э.М. Стернина, В.К. Рогушин. М.: ВОС, 1989.

Сведения о составителе

Фамилия, имя, отчество:	Плотникова Нина Алексеевна
Место работы:	Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области «Екатеринбургская школа-интернат № 10, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы» (ГБОУ СО «ЕШИ №10»)
Должность	Учитель, педагог дополнительного образования
Квалификационная категория:	Высшая.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 352191790442986473152692261956718905753445707853

Владелец Пищальникова Алена Александровна

Действителен С 16.04.2026 по 16.04.2027