

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» июня 2023г.  
Протокол № 6

Утверждаю:

директор МБУДО БДТ  
П.А.Жандармова  
«30» июня 2023г.

Приказ № 420



Авторская адаптированная дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа

**«Мир танца»**

направленность: художественная

Возраст учащихся: 6 – 12 лет

Уровень: базовый

Срок реализации: 1 год

Авторы программы:

**Себрякова Мария Анатольевна,**  
педагог дополнительного образования;

**Филатова Ирина Степановна,**  
педагог дополнительного образования;

**Попова Татьяна Олеговна,**  
педагог дополнительного образования;

**Головинский Артём Владимирович,**  
педагог дополнительного образования;

**Волгарева Ирина Александровна,**  
методист.

г. Белгород, 2023

## Рецензия

на авторскую адаптированную дополнительную общеобразовательную  
общеразвивающую программу «Мир танца» (для детей 6-12 лет)

авторы программы: Севрюкова М., А., Филатова И. С., Попова Т. О.,  
Головинский А. В., педагоги дополнительного образования;

Волгарева И.А., методист.

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования  
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода

Предлагаемая для рецензии авторская адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир танца» разработана для детского объединения «Школа танца «Эдем».

В рецензируемой программе учтены все структурные элементы программы. В пояснительной записке раскрыты цели и задачи, обеспечивающие процесс обучения, воспитания и развития творческих способностей учащихся.

Программа рассчитана на работу с детьми с ОВЗ, в ней учтены особые образовательные потребности учащихся, в частности, и с ЗПР.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена личностно-ориентированным образованием, которое востребовано обществом, и направлена на приобщение каждого учащегося к танцевально-музыкальной культуре, получение необходимых навыков и качеств, являющихся залогом успешной социализации личности, и способствует развитию творческой активности детей.

Новизна авторской адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мир танца» направлена на овладение учащимися разнообразными навыками (координация движения, развитие ориентации в пространстве, элементы гимнастики, ритмики), что в значительной степени расширяет и обогащает исполнительские возможности учащихся, формирует у них осознание собственных возможностей, а это способствует развитию самостоятельности, настойчивости в достижении поставленной цели, стремлению к улучшению собственных результатов.

В содержании авторской адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мир танца» авторы раскрывают основные направления изучаемого материала, которое включает теоретические и практические занятия по разделам программы. Обозначенные задачи программы разделены по годам обучения, также определены планируемые результаты, универсальные учебные действия.

Методологическая основа программы ориентирована на личностно значимую траекторию развития учащихся согласно принципам личностно-ориентированного подхода, создавая комфортные условия образовательной среды.

В ходе реализации программы авторы применяют методики, направленные на развитие у учащихся самостоятельности в учебной деятельности, формирование навыков танцевального искусства, наглядно-демонстрационные и проблемно-поисковые методы, обеспечивающие усвоение знаний, выработку умений и навыков в процессе игровой, учебно-тренировочной деятельности учащихся.

Структура и содержание программы соответствует предъявляемым требованиям к авторским адаптированным дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам учреждений дополнительного образования. Программа может быть рекомендована к практическому применению в системе дополнительного образования детей художественной направленности, а также в общеобразовательных учреждениях во внеурочной деятельности.

**Рецензент:**

Заместитель декана факультета  
режиссуры, актерского искусства  
и хореографии,  
старший преподаватель  
Белгородского Государственного  
института Искусств и Культуры

М.А. Сиротюк

М.П.



Подлинность подписи	
<i>Сиротюк М.А.</i>	
Знаю:	Начальник управления кадров
<i>Витя Бушнев К.О.</i>	
23	05 20 23 г.

**Рецензия**  
**на авторскую адаптированную дополнительную**  
**общеобразовательную общеразвивающую программу**  
**«Мир танца»**

**Авторы программы:** Севрюкова Мария Анатольевна, Филатова Ирина Степановна, Попова Татьяна Олеговна, Головинский Артём Владимирович, педагоги дополнительного образования, Волгарева Ирина Александровна, методист.

**Учреждение, реализующее программу:** муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода.

**Общая характеристика программы:** авторская адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир танца» по содержанию является художественной направленности, по форме организации работы – *групповая, индивидуальная*. Возраст учащихся – *6- 12 лет*. Срок реализации – 1 год. Уровень программы – *базовый*.

Предлагаемая для рецензии авторская адаптированная программа носит целостный характер, в ней представлены ее основные структурные компоненты: пояснительная записка, календарный учебный график, учебный план, учебно-тематическое планирование, содержание изучаемого курса обучения.

В авторской адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Мир танца» представлен учебно-методический комплекс, представляющий формы, методы, педагогические технологии, основанные на богатом педагогическом опыте авторов, который призван обеспечить успешную реализацию образовательной деятельности. Программа рассчитана на работу с детьми с ОВЗ, в ней учтены особые образовательные потребности учащихся, в частности, и с ЗПР.

Пояснительная записка содержит цели, задачи по развитию творческих способностей личности средствами танцевально-музыкального искусства. Содержание программы строится как синтез различных составляющих теоретического и практического знания и раскрывает основные темы занятий, их обоснование.

Новизна данной авторской адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мир танца» заключается в формировании новой модели личностно-компетентного подхода к образовательному процессу и развитию творческой инициативы учащихся.

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы четко описаны и направлены на удовлетворение у учащихся творческих потребностей в самовыражении, на создание условий для здорового образа жизни, приобщение каждого учащегося к танцевально-музыкальной культуре, получение необходимых навыков и качеств, являющихся залогом

успешной социализации личности, и способствуют развитию творческой активности детей.

Особое внимание авторами программы уделяется формам контроля и мониторингу результатов работы.

Наряду с образовательными задачами в программе грамотно прописано формирование у учащихся универсальных учебных действий (УУД), которые раскрывают личностные, познавательные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия, определяющие способность личности учиться, порождающие широкую ориентацию учащихся в различных предметных областях познания и мотивацию к обучению.

Структура и содержание программы соответствует предъявляемым требованиям к авторским адаптированным дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам учреждений дополнительного образования. Программа может быть рекомендована к практическому применению в системе дополнительного образования детей художественной направленности, а также в общеобразовательных учреждениях во внеурочной деятельности.

Язык и стиль изложения четкий, ясный, доказательный, логичный. Авторская адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Мир танца» удовлетворяет всем методическим требованиям к разработке программ данного вида и соответствует статусу «авторская».

Рецензент  
заместитель директора МБУДО БДТ



Т.А. Остапенко

## Оглавление

Диагностический лист .....	
Пояснительная записка.....	
Содержание программы.....	
Методическое обеспечение программы .....	
Материально-технические условия .....	
Литература.....	

## Диагностический лист

**Число детей:** 4-9.

**Возраст учащихся:** 6-12 лет.

**Нозологическая категория:** задержка психического развития/задержка психоречевого развития.

**Особенности развития:** учащийся с ЗПР испытывает трудности самоконтроля поведения, нуждается в постоянном внимании со стороны взрослого, направленного на регуляцию поведения ребенка. Контакт с нормативно развивающимися сверстниками вызывает затруднения или у ребенка нет (или недостаточно) опыта общения со здоровыми детьми. Наблюдается моторная неловкость, нарушена точность и координация движений. Повышенная утомляемость, требуется специальный режим чередования нагрузки и отдыха. Быстро пресыщается, теряет интерес к видам деятельности, связанным с направленностью программы обучения. Имеет индивидуальные особенности эмоционально-волевой сферы, требующие учета при обучении (своеобразие реакции на ситуацию успеха и неуспеха в собственной и чужой деятельности, поведения при утомлении, недомогании, переживании, реакции на новизну и т.п.), Имеет индивидуальные особенности когнитивной сферы, требующие учета при обучении (недостаточность, дефициты компонентов познавательных процессов – памяти, внимания, мышления, воображения), влияющих на освоении данной программы, не сформированы виды детской деятельности (в соответствии с возрастом ребенка), влияющие на освоении данной программы..

## *Особенности освоения АДОП учащимися с задержкой психического развития (ЗПР)*

Особые образовательные потребности учащихся с ЗПР включают общие, свойственные всем детям с ОВЗ, и специфические:

- в получении специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;
- в обеспечении преемственности между дошкольным, школьным и дополнительным образованием как условия непрерывности коррекционно-развивающего процесса;
- в организации процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков учащимися с ЗПР («пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- в обеспечении непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности учащихся, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с заданиями самостоятельно;
- в обеспечении особой пространственной и временной организации образовательной среды, с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов у учащихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);
- в постоянном стимулировании познавательной активности, побуждении интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
- в постоянной помощи в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;
- в специальном обучении «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- в комплексном сопровождении по коррекции поведения, а также специальной психокоррекционной помощи, направленной на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения в детском объединении;
- в развитии и отработке средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со



сверстниками, с педагогом), в формировании навыков социально одобряемого поведения, максимальном расширении социальных контактов;

– в обеспечении взаимодействия семьи и образовательной организации (организации сотрудничества с родителями, активизации ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

## Пояснительная записка

Данная **авторская** адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее АДОП) «Мир танца» имеет **художественную направленность**. Уровень программы – **базовый**.

Сегодня художественное воспитание стало одним из главных средств развития личности ребенка. Именно поэтому будущее наших детей строится на связи «искусство и школа», «искусство и дети», «искусство и педагогика», «искусство и семья», «искусство и досуг», «искусство и социальная среда».

Авторская адаптированная программа «Мир танца» отвечает запросам учащихся и их родителей: формирует социально значимые знания, умения и навыки; оказывает обучающее, развивающее, воспитательное воздействие, способствует укреплению здоровья детей, формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает учащихся к творчеству и направлена на организацию свободного времени детей.

Танец – искусство особое. Оно направлено на решение музыкально-ритмического, физического, эстетического и психического развития детей. Замечено: если музыка нравится, у ребят возникает желание двигаться, им трудно усидеть на месте, они буквально «выплескивают» свои эмоции. Ритм можно «переживать». И детям легче передать свое понимание музыки не словом, а посредством движений. А это хорошая предпосылка для творческого процесса.

Целевыми ориентациями содержания программы являются: способствование становлению, развитию и воспитанию в ребенке благородного человека путем раскрытия его личностных, творческих качеств, развитие и становление познавательных сил ребенка, воспитание коммуникабельности, трудолюбия, умения добиваться цели, развитие ассоциативного мышления, что обеспечивает разнообразную самостоятельную деятельность учащихся с ЗПР (учебную, познавательную).

Программа «Мир танца» представляет собой опыт систематизации и коррекции накопленных знаний и навыков педагогов школы танца «Эдем», создает условия для формирования танцевальных навыков на основе усвоения хореографического материала, обучения выполнению различных движений по принципу: «от простого к сложному», связок движений.

В содержание программы авторы наполнили разделы упражнениями по развитию ориентации в пространстве, на развитие «мышечного чувства», на напряжение и расслабление мышц, изучение ритмики, партерной гимнастики. Благодаря чему дети научатся владеть своими мышцами,

управлять своими движениями, будут развивать гибкость, силу и выносливость, совершенствовать вестибулярный аппарат.

Благодаря систематическим занятиям хореографией учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру. Движение и музыка, одновременно влияя на учащегося, формируют его эмоциональную сферу, музыкальность и артистичность, координацию. Воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память.

А самое главное, организационно-педагогические условия создают детям с ЗПР возможность оказаться в среде со здоровыми детьми. Реализация адаптированных дополнительных общеобразовательных программ создает особую образовательно инклюзивную среду для детей с ЗПР.

Программа «Мир танца» включает практики сотрудничества, личностный подход гуманно-личностной технологии Ш.А. Амонашвили.

Нормативно-правовой основой авторской адаптированной дополнительной общеобразовательной программы «Мир танца» являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (МинПросвещения России) от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования Белгородской области от 23.03.22. № 902 «Об утверждении регионального межведомственного комплексного плана организации работы по реализации мероприятий и развитию инклюзивного общего и дополнительного образования»;
- Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации» (Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022. № АБ-3924/06);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

– Примерные требования к программам дополнительного образования детей. Нормативно-правовой аспект (из письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844);

– «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20 от 28 сентября 2020г. №28;

– «Об утверждении Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности» для человека факторов среды обитания» (вместе с «СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...») от 28.01.2021г;

– Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода.

### **Актуальность**

Обуславливается социальной востребованностью обучения детей с ОВЗ, так как оно способствует лучшей адаптации учащихся в современном обществе, а также в развитии их творческих, интеллектуальных, коммуникативных и многих других способностей.

Одним из психолого-педагогических ресурсов социальной интеграции и социальной адаптации детей с ОВЗ в сообществе сверстников, развития детско-родительских отношений является дополнительное образование.

Танец - это разнообразные движения под музыкальное сопровождение. Занятия танцами развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.). Интеграция комплекса специальных дисциплин и упражнений в программе, их преподавание в игровой форме, позволяет поддерживать интерес учащихся к занятиям.

Танцевальное искусство развивает творческий потенциал учащихся, повышает занятость детей в свободное время, помогает выстраивать взаимоотношения в коллективе, формировать мировоззрение подрастающего поколения, приобретать жизненный опыт.

### **Новизна программы**

Новизна программы заключается в том, что занятия направлены не столько на профессиональное обучение танцевальному искусству, сколько на раскрепощение детей и их личностный рост (застенчивым, зажатым и малообщительным детям, погруженным в себя, испытывающим страх и тревожность, необходимо снятие телесных и психологических зажимов. Занятия по данной программе способствуют появлению ощущения безопасности, самооценка ребенка повышается, он становится

самостоятельнее и увереннее в себе). Программа дает возможность овладеть разнообразными навыками (координация движения, развитие ориентации в пространстве, элементы гимнастики, ритмики, импровизация), что в значительной степени расширяет и обогащает исполнительские возможности детей данной нозологической категории.

**Отличительной особенностью** данной программы является интеграция комплекса специальных дисциплин и упражнений. Педагоги уделяют внимание музыкальным играм и гимнастике, что позволяет поддерживать интерес учащихся к занятиям, также уделяется особое внимание комплексу упражнений на развитие координации движения, ориентации в пространстве, развитию «мышечного чувства», что необходимо для данной нозологической группы, что не маловажно не только в танцах, спорте, но и в повседневной жизни. Данная подготовка будет способствовать облегчению выполнения более сложных гимнастических и танцевальных элементов. Обучение по данной программе не предъявляет требований к первоначальному уровню знаний и умений учащихся.

Важной отличительной особенностью программы является то, что программный материал позволяет детям с ОВЗ уже начинать выступать перед зрителями с первого года обучения. Это развивает опыт сценической практики, формирует морально-волевые качества личности юного танцора, повышает самооценку и развивает мотивацию к обучению.

Авторская адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир танца» ориентирована на разный уровень способностей и подготовленности учащихся, включая обучение детей с особенностями в развитии (ЗПР). В ходе ее освоения каждый ребенок поднимается на новый качественный уровень индивидуального развития, а в дальнейшем «включается» в инклюзию, что соответствует потребностям детей и их родителей.

Реализация авторской АДОП предусматривает учет особых образовательных потребностей адресной группы учащихся. Что включает: постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру; постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений; учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей в обеспечении индивидуального темпа обучения, формировании учебно-познавательной деятельности.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Педагогическая целесообразность объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей.

Программный материал позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию творческих и

физических качеств, пробуждению интереса детей с ОВЗ к новой деятельности в области танцевального и музыкально искусства, нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

**Цель:** создание условий для творческой социализации, социальной адаптации, социального взаимодействия детей с ОВЗ, развитие у ребенка творческого потенциала, психологической уверенности в собственной социальной значимости.

**Задачи:**

**первый год обучения:**

**обучающие:**

- обучить основам ориентации в пространстве;
- обучить несложным элементам танца;
- обучить приемам правильного дыхания;
- обучить основам координации движения;
- обучить построению в одну линию;

**развивающие:**

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности учащихся;
- раскрыть творческие способности учащихся;
- развивать трудолюбие, терпение, доброжелательность, дисциплинированность, целеустремленность;
- развивать чувство ритма;

**воспитательные:**

- прививать интерес к танцевальному творчеству;
- воспитать культуру общения, способствовать установлению и укреплению дружеских взаимоотношений в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, стремление к четкому, правильному, красивому выполнению задания;

**Задачи коррекционно-развивающей направленности по сохранению и укреплению здоровья учащихся:**

- развивать осмысленное отношение к выполняемым заданиям; учить ребенка самостоятельным действиям, алгоритму словесной хореографической терминологии;
- упреждать в процессе деятельности трудности, связанные с недостатками познавательных процессов за счет упрощения инструкции, увеличения доли индивидуальной помощи ребенку, модификации заданий для повышения вероятности их успешного выполнения;
- использовать специальные методы, приемы и средства обучения с ЗПР;

- формировать правильную осанку;
- развить мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности учащихся;
- поддерживать работоспособность учащихся, включая в ход занятия динамические паузы, смену рабочих поз, релаксационные упражнения, другие приемы, позволяющие снять утомление и нервно-психическое напряжение;
- актуализировать на каждом занятии полученные ранее знания, формировать необходимые предпосылки к овладению требуемым видом деятельности, оценивая их успешность.

### **Программа рассчитана на возраст учащихся – 6-12 лет**

Старший дошкольный и младший школьный – период начальной социализации ребенка, приобщение его к миру культуры, общечеловеческих ценностей, время установления начальных отношений с миром людей, миром искусства, и собственным внутренним миром.

В основу обучения детей младшего школьного возраста, положено запоминание материала, осуществляемого в естественной для детей этого возраста - занимательной, игровой форме. Эта деятельность дополняется постановкой связки и танца под ритмичную музыку. При этом большое внимание уделяется формированию таких важных умений, как умение на месте выполнять предлагаемые упражнения, ходить по кругу, стоять в одной линии, различать ритм музыки, быструю и медленную музыку. Таким образом, осуществляется накопление фактических знаний и опыта познавательной и практической деятельности, необходимое для успешного освоения программы.

Для детей 10-12 лет большее значение начинают приобретать оценки их поступков и со стороны сверстников, появляется потребность выполнять определенную общественную роль. Детей увлекает совместная коллективная деятельность. Они обладают определёнными возрастными и личностными особенностями. В этом возрасте происходит интенсивное развитие интеллектуальной, нравственно - волевой и эмоциональной сфер личности. Развитие личности характеризуется появлением новых качеств и потребностей: расширяются знания.

Достижения этого возраста характеризуются развитием мышления, освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления), развивается умение делать выводы и анализировать, развивается воображение. Что просто необходимо при обучении импровизировать, видеть не отдельные движения, а весь танец целиком.

**Срок реализации программы: 1 год.**

**Количество учащихся: от 4 до 9 человек.**

**Уровень сложности: Базовый**

**Форма обучения: Индивидуальная, групповая**

## **Формы и режим занятий**

Форма занятий – групповая, индивидуальная. **Групповые** занятия предполагают проведение игр, сводных занятий, беседы, просмотры, показы, выступления и т.п.

Занятия проводятся для учащихся возраста 6-9 лет – 2 раза в неделю по 2 академических часа (с обязательным 10-минутным перерывом после каждого часа). Всего **144** часа в год.

Для учащихся возраста 9-12 лет – занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (с обязательным 10-минутным перерывом после каждого часа). Всего **216** часов в год.

Группы учащихся детского объединения сформированы таким образом, что в каждой из них занимаются дети одного возраста.

Данная авторская адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир танца» предусматривает работу с детьми-инвалидами, с детьми с ОВЗ, если данный вид деятельности не противопоказан таким детям по состоянию здоровья.

В процессе обучения предусматривается дифференцированный подход к обучению учащихся. Возраст не влияет на содержание программы, а зависит от способностей и уровня подготовки детей. Содержание теоретической части одинаково для групп всех возрастов, обычно занимает не более 30 минут от занятия и часто идет параллельно с выполнением практического задания, а практическая часть зависит от возрастных особенностей детей.

Формы занятий дополнены:

- прослушиванием аудиозаписей с музыкальными размерами, темпом и характером музыки.
- просмотром видео с выступлением учащихся данного детского объединения и учащихся других коллективов;
- просмотром видео участников каждой группы с групповым номером, сольным номером и/или дуэта для проработки ошибок выступления и акцентирования правильно выполненных элементов, синхронности.

Данная программа предусматривает участие учащихся в различных видах деятельности:

- участие в соревнованиях, конкурсах, фестивалях, мероприятиях различного уровня;
- участие в культурно-массовых мероприятиях МБУДО БДДТ;
- участие в методических мастер-классах.

## **Планируемые результаты и способы определения их результативности**

В конце **первого** года обучения учащиеся должны:

**знать:**

- специальную терминологию;



- основы техники безопасности и правила поведения на учебных занятиях и на концертной площадке;
- основные танцевальные элементы;
- основные ориентиры в пространстве;

***уметь:***

- правильно выполнять несложные элементы танца;
- воспроизводить и правильно повторять преподаваемый материал;
- различать динамические изменения в музыке;
- выполнять несложные упражнения на координацию движения;
- выполнять простые упражнения с реквизитом;
- строиться в линию.

**Планируемые результаты освоения АДОП включают специальную группу образовательных результатов:**

Учащиеся могут рассказать об этапах планируемой деятельности:

- могут ответить на вопрос о том, что им было сложно делать и почему; сохранять позитивное эмоциональное состояние в ходе занятия;
- правильно отреагировать на затруднения и, при необходимости, попросить помощь педагога или учащихся;
- проявляют осмысленное отношение к выполняемому заданию, заинтересованы в результатах своей работы; при затруднениях может попросить помощь педагога; может актуализировать полученные ранее знания по наводящим вопросам и ключевым словам;
- могут контролировать свое поведение на протяжении всего занятия;
- проявляют интерес к деятельности, предусмотренной АДОП; самостоятельно и активно использует сформированные навыки.

**Сформированы универсальные учебные действия:**

***Личностные:***

Личностными результатами подготовки является формирование следующих умений:

- выражать свои эмоции, соблюдая этические нормы;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;
- реализация творческого потенциала в процессе занятий;
- позитивная самооценка своих танцевально - творческих возможностей;
- развитие положительной мотивации к учебной деятельности;
- формирование стойкого интереса к занятиям танцевального искусства;
- развито доброжелательное отношение ко всем участникам коллектива, чувство коллективизма;
- формирование ответственного отношения к обучению, организованности, трудолюбию, работоспособности;

***Регулятивные действия:***

- адекватно соблюдать правила поведения;

- следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- принимать цели занятий и произвольно включаться в деятельность;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия участникам коллектива;
- способность к волевому усилию;
- мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений;
- *определять наиболее эффективные способы достижения результата;*
- учиться совместно с педагогом и учащимися давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии;

***Познавательные универсальные действия:***

- формировать целостную художественную культуру, воспитание патриотических убеждений;
- приобщение к танцевальному и музыкальному творчеству;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера
- знание и соблюдение норм здорового образа жизни, знание об опасности курения, алкоголизма, наркомании, СПИДа; знание и соблюдение правил личной гигиены;

***Коммуникативные учебные действия:***

- умение слышать, слушать и понимать партнера;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- слушать и исполнять танцевальные композиции, способность встать на позицию другого человека, вести диалог;
- планировать и согласованно выполнять совместную деятельность;
- правильно выражать свои мысли;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
- создавать атмосферу позитивного отношения в коллективе;
- контролировать действия партнера.

**Формы подведения итогов реализации  
авторской адаптированной дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Мир танца»**

Основным предметом оценки выступает индивидуальная динамика учащихся в достижении планируемых образовательных результатов освоения АДОП. Используются следующие подходы к оценке индивидуальной динамики: личностно-ориентированный подход, индивидуально-дифференцированный, здоровьесберегающий подход.

Предусматривается использование следующих оценочных средств:

Личностно-ориентированный подход обеспечивает благоприятное эмоциональное состояние ребенка, формирование мотивации к занятиям деятельностью, предусмотренной авторской АДОП. Индивидуально-

дифференцированный подход обеспечивает продвижение ребенка в овладении предусмотренной деятельностью, в познавательном и речевом развитии. Здоровьесберегающий подход обеспечивает оптимальную работоспособность ребенка, повышение устойчивости к нагрузкам, психопрофилактику (психокоррекцию) эмоционально-поведенческих расстройств.

Педагог детского объединения определяет не только конечную цель, но и отслеживает промежуточные результаты, благодаря которым он своевременно выявляет и предупреждает возможные отклонения от прогнозируемого результата.

**Вводный** контроль проводится в начале обучения при наборе в детское объединение согласно разработанным диагностическим материалам (*Приложение 1*).

Текущий контроль осуществляется педагогом на каждом занятии посредством педагогического наблюдения за учащимся.

**Промежуточная** аттестация осуществляется в конце года обучения. (*Приложение 2*).

Анализ продуктов деятельности: карта мониторинга сформированности знаний (*Приложение 3*), форма обратной связи для родителей (*Приложение 4*).

**Анализ и интерпретация данных оценочных процедур предполагает:** изменение динамики по заданным критериям (умение сосредотачиваться на задании, понимать и выполнять инструкцию, действовать по образцу и показу, не отвлекаясь). Проводится простая балльная оценка (от 0 до 3 баллов), где 0 баллов - отсутствие позитивной динамики, сохранение или даже нарастание трудностей поведения, 1 балл - незначительная положительная динамика, отдельные эпизодические проявления контроля за собственным поведением, обращения за помощью к педагогу при усталости, раздражении и т.п., желание следовать правилам, инструкции педагога, 2 балла - наличие устойчивых положительных изменений, ребенок в знакомых отработанных ситуациях воспроизводит сформированные навыки самоконтроля и саморегуляции (по возрасту и с учетом особенностей здоровья, индивидуальных особенностей), демонстрирует скачок (относительно самого себя, стартовых возможностей) в развитии навыков регуляции поведения, 3 балла - значительный прирост в развитии навыков самоконтроля и саморегуляции (относительно самого себя, стартовых возможностей).

В карте мониторинга сформированности знаний и умений выделяется определенный уровень физического развития; способность исполнять фигуры и танцы определенной степени сложности в техническом и хореографическом отношении на различных этапах процесса обучения, связанных с возрастом. В процессе занятия педагог осуществляет и оперативный контроль, который необходим для правильного понимания учащимися материала и грамотного исполнения движений, для определения скорости усвоения танцорами предлагаемого материала и выполнения

соответствующей корректировки. Исходя из этого, используются разные виды контроля: **контроль педагога** – по форме может быть фронтальным, групповым, парным, индивидуальным; **самоконтроль** – применяется регулярно на учебных занятиях и в творческой деятельности. От осознания учащимся своих способностей зависит и его самоконтроль (самооценка), на основании которого возможен прогноз достижения высоких результатов.

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Календарно-тематическое планирование, расписание занятий
1 год (6-9 лет)	1 сентября	31 мая	36	72	144 часа	2 раза в неделю по 2 часа	Согласно Локальному акту МБУДО БДДТ календарно-тематическое планирование находится в Рабочей программе педагога Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУДО БДДТ
1 год (9-12 лет)	1 сентября	31 мая	36	108	216 часов	3 раза в неделю по 2 часа	Согласно Локальному акту МБУДО БДДТ календарно-тематическое планирование находится в Рабочей программе педагога Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУДО БДДТ

### Учебный план (дети 6-12 лет)

№	Разделы программы	Количество часов по годам обучения			
		1 год (6-9 лет)	1 год (9-12 лет)	2 год	3 год
1.	Введение	2	2	2	2
2.	Развитие ориентации в пространстве	14	14	14	12
3.	Развитие «мышечного чувства»	14	14	14	14
4.	Музыкально-ритмические упражнения	10	10	10	10
5.	Танцевальная азбука	18	32	26	26
6.	Элементы классического танца	10	28	26	26
7.	Координация движения	12	12	14	12
8.	Учебно – тренировочная работа	18	30	30	30
9.	Партерная гимнастика	12	20	22	22
10.	Постановочная работа	20	32	32	32
11.	Общефизическая подготовка	12	20	20	20
12.	Импровизация	0	0	4	8
13.	Итоговое занятие	2	2	2	2
<b>Всего:</b>		<b>144 ч</b>	<b>216 ч</b>	<b>216 ч</b>	<b>216 ч</b>

**Учебно-тематический план  
(дети 6-9 лет)**

№	Разделы программы	Общее кол-во часов	В том числе		Формы контроля/ аттестации	Воспитательная работа
			Теория	Практика		
1.	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-		
1.1.	Вводное занятие	2	2	-	Беседа. Педагогическое наблюдение	Воспитание ответственности
2.	<b>Развитие ориентации в пространстве</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>		
2.1	Ориентировка «на себе», «от себя»	-	2	2	Устный опрос	Воспитание стремления к развитию
2.2	Ориентировка «от предмета»	-	-	4	Практическое задание	
2.3	Ориентировка в пространстве в движении	-	-	6	Практическое задание	Воспитание трудолюбия
3.	<b>Развитие «мышечного чувства»</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>		
3.1.	Работа с отдельными частями тела	-	2	6	Педагогическое наблюдение	Воспитание стремления к развитию
3.2	Напряжение и расслабление мышц	-	2	4	Практическая работа	Воспитание трудолюбия
4.	<b>Музыкально-ритмические упражнения</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>		
4.1.	Танцевальные точки зала	-	2	-	Беседа - рассказ	Воспитание культуры общения
4.2	Работа с темпом и уровнем движения	-	-	6	Практическая работа	
4.3	Упражнения с мячом	-	-	2	Практическое задание	
5.	<b>Танцевальная азбука</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>		
5.1.	Основные положения и движения корпуса	-	2	4	Практическая работа	Воспитание интереса к хореографическому искусству
5.2.	Шаги	-	-	4	Практическая работа	
5.3.	Перестроения	-	2	2	Практическое задание	
5.4.	Работа с реквизитом	-	-	4	Практическая работа	
6.	<b>Элементы классического танца</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>		
6.1.	Позиции рук и ног. Понятие выворотности	-	-	4	Практическое задание	Воспитание трудолюбия
6.2.	Прыжки	-	2	2	Практическая работа	
6.3	Перегибы корпуса	-	-	2	Практическое задание	
7.	<b>Координация движения</b>	<b>12</b>	-	<b>12</b>		

7.1.	Упражнения на координацию движения	-	-	8	Педагогическое наблюдение	Воспитание стремления к развитию
7.2.	Упражнения с реквизитом	-	-	4	Практическое задание	
8.	<b>Учебно – тренировочная работа</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>		
8.1	Демонстрация движения, его музыкальная раскладка	-	2	-	Практическая работа. Устный опрос	Воспитание культуры общения в коллективе
8.2.	Работа руками	-	-	4	Практическое задание	
8.3.	Танцевальные комбинации	-	2	10	Просмотр выученных элементов Практическая работа	
9.	<b>Партерная гимнастика</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		
9.1.	Развитие голеностопного сустава	-	2	4	Практическая работа	Воспитание стремления к развитию
9.2.	Развитие боковых мышц и укрепление осанки	-	2	4	Практическая работа	
10.	<b>Постановочная работа</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>		
10.1.	Работа над танцем	-	2	12	Практическая работа	Воспитание сценической культуры
10.2.	Индивидуальная работа	-	-	6	Практическая работа	
11.	<b>Общefизическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>		
11.1.	Упражнения лежа и сидя на полу	-	2	6	Практическое задание	Воспитание трудолюбия
11.2.	Понятие «Растяжка»	-	-	4	Практическое задание	
12.	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Открытое занятие	Воспитание уверенности в себе
	<b>Всего:</b>	<b>144 ч</b>	<b>28</b>	<b>116</b>		

## Содержание изучаемого курса (дети 6-9 лет)

### Раздел 1. Введение.

#### 1.1. Вводное занятие.

*Теория:* Правила внутреннего распорядка Дворца. Знакомство со сверстниками и окружающим пространством. Знакомство с содержанием программы. Инструктаж по технике безопасности.

### Раздел 2. Развитие ориентации в пространстве.

#### 2.1. Ориентировка «на себе», «от себя».

*Теория:* Усвоение знаний о расположении частей собственного тела.

*Практика:* Развитие зрительно-двигательной координации и различие основных групп направлений (вперед-назад, вверх-вниз, направо-налево). Различие правой и левой руки, ноги, плеча. Повороты вправо, влево. Задание



«Покажи направление» («Посмотри, что есть вверху?») (солнышко, лампочки и пр.). «Что находится внизу?» (дорожка, трава, корзинка и т.д.).  
Давай посмотрим, какие предметы расположены справа от тебя, кто стоит слева от тебя).

## **2.2. Ориентировка «от предмета».**

*Практика:* Умение определять словом положение того или иного предмета по отношению к другому. Игра «Давай меняться», «Что изменилось?», «На плоту». Игровое упражнение «Далеко - близко» (Как ты думаешь, Маша сидит? (близко). Зеркало висит? Шкаф стоит? Коврики лежат? Колонка далеко? (далеко)). Игровое упражнение «Высоко - низко» (Летит самолет: высоко или низко? /высоко, ребенок поднимает руки/. Коврик лежит на полу: высоко или низко? /низко, опускает руки).

## **2.3. Ориентировка в пространстве в движении.**

*Практика:* Положение прямо (анфас), полуоборот, профиль. Шаги вперед лицом. Шаги боком. Подскоки вперед и назад. Двигательный диктант (*Сначала хлопни, затем топни, потом подними руки*). Свободное размещение по залу, пары, тройки. Игровое упражнение «Выполни задание». Беседа по теме «Вчера-сегодня-завтра» (Что мы делали вчера? Что сегодня? Что будем делать завтра).

# **Раздел 3. Развитие «мышечного чувства».**

## **3.1 Работа с отдельными частями тела.**

*Теория:* Беседа о важности развития чувствительности каждой части тела.

*Практика:* Сгибание кистей вниз-вверх, отведение их вправо, влево, руки вытянуты в стороны на уровне плеч. Сгибание коленей, загибание стопы вниз-вверх, в стороны. Поднятие на полупальцы по I, II позициям. Шаги: бытовой, танцевальный, шаги на полупальцах, на пятках. Движение рук - имитация «Полоскание». «Трясти кистями». «Стряхнуть воду с кистей».

## **3.2 Напряжение и расслабление мышц.**

*Теория:* Беседа о важности умения напрягать и расслаблять мышцы. Важность правильного дыхания. Держим внимание на ощущении напряжения и расслабления.

*Практика:* Напряжение и расслабление мышц лица – щеки, губы, веки. Надуть щеки, почувствовать сопротивление, а затем сдуть. Нахмурить лоб, зажмурить глаза, плотно сомкнув веки, расслабить. Вытянуть губы трубочкой, оттянуть краешки губ в стороны. Игра в сердилки. Глубоко зевнув, потянуться, подняв руки вверх и поднявшись на носочки, с выдохом расслабиться, опустить руки, наклонив голову вперед. Лежа на спине, руки вдоль туловища - с выдохом расслабиться. Стойка в полунаклоне, руки свободно опущены - повороты туловища влево-вправо, при этом руки, расслабленно раскачиваясь, должны слегка отставать от основного движения. Напряжение и расслабление мышц шеи (наклоны головы). Напряжение и расслабление мышц плечевого пояса, корпуса, ног, живота.

## **Раздел 4. Музыкально-ритмические упражнения.**

### **4.1. Танцевальные точки зала**

*Теория:* Рассказ об основных танцевальных точках зала. Правила работы по точкам.

### **4.2. Работа с темпом и уровнем движения.**

*Практика:* Освоение понятия «мелодия и движение». Темп (быстро, медленно, умеренно). Движение под музыку и перестроение. Умение согласовывать музыку с движением. Исполнение танцевальных движений, шагов по правилам танцевальных точек зала. Ходьба на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши. Хлопки в такт музыке. Движение рук. Качание рук под музыку, плавно, непринуждённо. Игра «Самолеты и бабочки». Упражнения «быстро - медленно», "Три поросенка".

### **4.3. Упражнения с мячом.**

*Практика:* Работа с мячом по точкам зала. Передача мяча по кругу на сильную долю такта. Передача мяча в линии, в кругу, в колоннах. Темп (быстро, медленно, умеренно).

## **Раздел 5. Танцевальная азбука.**

### **5.1. Основные положения и движения корпуса.**

*Теория:* Рассказ об основных положениях и движениях корпуса. Понятие «Равновесие». Обучение правильному дыханию.

*Практика:* Пелвис (бедра): движения из стороны в сторону, вперед-назад, круги, подъем бедра вверх. Скрутка бедрами. Оттяжки бедрами и грудью. Круги бедрами и грудью. Волна руками. Движения плечами: подъем одного-двух поочередно вверх; движение плеч вперед-назад. Движение грудной клеткой: из стороны в сторону; вперед-назад; подъем и опускание.

### **5.2. Шаги.**

*Практика:* Танцевальный шаг назад (в медленном темпе). Шаг на полупальцах назад. Шаг с высоким подъёмом колена вперед на полупыльцах. Спортивная ходьба, делая маховые движения руками. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом. Выдвижение ноги: в сторону и вперед из III позиции; вперед и в сторону из III позиции в сочетании с полуприседанием.

### **5.3. Перестроения.**

*Теория:* Виды построений. Правила построений.

*Практика:* Построения по линиям. Построение в колонну по одному, в пары и обратно на месте и на шагах. Перестроение из колонны в шеренгу и обратно. Построение в шахматном порядке, клин. Круг, сужение и расширение круга. Свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг.

### **5.4. Работа с реквизитом.**

*Практика:* Упражнения с лентами. Бег с лентами. Выполнение фигур в воздухе. Махи и круги; восьмерки; змейки; спирали; броски.

## **Раздел 6. Элементы классического танца.**

### **6.1. Позиции рук и ног. Понятие выворотности.**

*Практика:* Изучение позиций рук: подготовительная, I, II, III. Работа над правильной хореографией рук. Изучение позиций ног: I, II, VI. Работа стопой в положение «батман тандю». Выворотность бедра. Работа над выворотностью стопы и координацией движений.

### **6.2. Прыжки.**

*Теория:* Виды прыжков, их название. Правила опускания на стопу после прыжка. Понятие «Равновесие».

*Практика:* Выполнение прыжков у станка. Последовательность опускания на стопу после прыжка.

### **6.3. Перегибы корпуса.**

*Практика:* Выполнение перегибов корпуса вперед, назад и в стороны. Понятие «ровной спины». Понятие «Внутренний стержень».

## **Раздел 7. Координация движения.**

### **7.1. Упражнения на координацию движения.**

*Практика:* Стойка на двух ногах – ноги на ширине плеч, в этом положении поднятие на полупалец. Стойка на двух ногах – закрыть глаза. Стойка на одной ноге с открытыми, потом с закрытыми глазами. Шаг по залу на полупальцах. Наклоны корпуса из положения стоя – ноги на ширине плеч. В положении лежа махи ногами, руками, круговые движения. Ходьба по ровной линии с поднятыми руками. Повороты вокруг собственной оси.

### **7.2. Упражнения с реквизитом.**

*Практика:* Передвижение по полосе препятствий (с использованием реквизита – кубиков, резинок, мячей и др.). Работа в парах с мячом – перекачивание между партнерами. Удерживание груза на голове (кубика) в положении стоя.

## **Раздел 8. Учебно-тренировочная работа.**

### **8.1. Демонстрация движения, его музыкальная раскладка.**

*Теория:* Демонстрация движения, его музыкальная раскладка. Исполнение в медленном, а затем обычном темпе. Понятие о темпе, ритме, повторяемости.

### **8.2. Работа руками.**

*Практика:* Правила работы руками одновременно с работой головой, одновременно с выполнением танцевальных шагов. Выполнение движений одноименными и разноименными руками и ногами.

### **8.3. Танцевальные комбинации.**

*Теория:* Рассказ о соединении элементов в связку, а связок в комбинацию и танец.

*Практика:* Ходьба: бодрая, маршеобразная, спокойная, умение пройти под музыку. Соединение нескольких элементов в танцевальные комбинации без музыки и под музыку. Упражнения на диагонали, четкость линии,

интервалы. Разучивание и отработка танцевальных комбинаций с использованием элементов из групп «Пластика», «Шаги», «Перестроения».

## **Раздел 9. Партерная гимнастика.**

### **9.1. Развитие голеностопного сустава.**

*Теория:* Беседа о важности развития выворотности и укрепления голеностопного сустава.

*Практика:* Лежа на спине, круговые движения стопами по часовой стрелке и против, вытягивая стопы к полу. Шаги - бытовой, танцевальный, шаги на полупальцах, на пятках, с носка на пятку, с пятки на носок. Шаги на внутренней и внешней стороне стопы. Плавный пережат с носка на пятку во время ходьбы, оттягивая носок ступни, с пятки на носок.

### **9.2. Развитие боковых мышц и укрепление осанки.**

*Теория:* Беседа о важности укрепления осанки. Техника исполнения упражнений на гибкость корпуса.

*Практика:* Упражнения на гибкость корпуса. Наклоны корпуса вперед, назад в стороны с рукой и без рук, круговые движения. Планочка боковая. Упражнения «Кораблик», «Лодочка», «Дракон», «Рыбка», «Бабочка и тюльпан». Выполнение упражнений «Кольцо», «Уголок», «Складочка», «Корзиночка».

## **Раздел 10. Постановочная работа.**

### **10.1. Работа над танцем.**

*Теория:* Рассказ об элементах и связках, на которых построен танец.

*Практика:* Разучивание и отработка I части танца. Разучивание и отработка II части танца. Отработка I и II частей танца.

### **10.2. Индивидуальная работа.**

*Практика:* Индивидуальное исполнение элементов и связок танца в игровой форме. Индивидуальное исполнение всего танца.

## **Раздел 11. Общефизическая подготовка.**

### **11.1. Упражнения лежа и сидя на полу.**

*Теория:* Беседа о правильном исполнении упражнений лежа и сидя на полу (положение плеч и поясницы), о правильном дыхании во время упражнений.

*Практика:* Махи, поднимания, удержания ног (с вытянутым подъемом и сокращенной стопой). Махи ногами в положении лежа на спине, ритм дыхания во время выполнения упражнений в партере. «Морская звезда». «Морской конек». Наклоны корпуса в различные стороны в положении сидя на коленях и лежа на полу. «Краб». «Кошечка», «Дуб», «Слоник». Упражнения для укрепления различных групп мышц (шеи, плечевого пояса, спины, живота, рук и ног).

### **11.2. Понятие «Растяжка».**

*Практика:* Упражнения для развития гибкости спины «Ящерица», «Лодочка». «Змея». Прогибы спины на коленях, из положения стоя.

Полушпагат, шпагат продольный. Шпагат поперечный. «Мостик». «Бабочка».

### **Раздел 12. Итоговое занятие.**

*Практика:* Открытое занятие. Подведение итогов усвоения программы 1 года обучения.

**Учебно-тематический план  
(дети 9-12 лет)**

№	Разделы программы	Общее кол-во часов	В том числе		Формы контроля/ аттестации	Воспитательная работа
			Теория	Практика		
1.	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-		
1.1.	Вводное занятие	2	2	-	Беседа. Педагогическое наблюдение	Воспитание ответственности
2.	<b>Развитие ориентации в пространстве</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>		
2.1	Ориентировка «на себе», «от себя»	-	2	2	Устный опрос	Воспитание стремления к развитию
2.2	Ориентировка «от предмета»	-	-	4	Практическое задание	
2.3	Ориентировка в пространстве в движении	-	-	6	Практическое задание	Воспитание трудолюбия
3.	<b>Развитие «мышечного чувства»</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>		
3.1.	Работа с отдельными частями тела	-	2	6	Педагогическое наблюдение	Воспитание стремления к развитию
3.2	Напряжение и расслабление мышц	-	2	4	Практическая работа	Воспитание трудолюбия
4.	<b>Музыкально-ритмические упражнения</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>		
4.1.	Танцевальные точки зала	-	2	-	Беседа - рассказ	Воспитание культуры общения
4.2	Работа с темпом и уровнем движения	-	-	6	Практическая работа	
4.3	Упражнения с мячом	-	-	2	Практическое задание	
5.	<b>Танцевальная азбука</b>	<b>32</b>	<b>6</b>	<b>26</b>		
5.1.	Основные положения и движения корпуса	-	2	6	Практическая работа	Воспитание интереса к хореографическому искусству
5.2.	Шаги	-	-	8	Практическая работа	
5.3.	Перестроения	-	4	6	Практическое задание	
5.4.	Работа с реквизитом	-	-	6	Практическая работа	
6.	<b>Элементы классического танца</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>20</b>		
6.1.	Позиции рук и ног. Понятие выворотности	-	2	8	Практическое задание	Воспитание трудолюбия
6.2.	Прыжки	-	2	6	Практическая работа	
6.3	Перегибы корпуса	-	2	2	Практическое задание	
6.4.	Работа с хореографическими комбинациями	-	2	4	Практическое задание	

7.	<b>Координация движения</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>		
7.1.	Упражнения на координацию движения	-	-	8	Педагогическое наблюдение	Воспитание стремления к развитию
7.2.	Упражнения с реквизитом	-	-	4	Практическое задание	
8.	<b>Учебно – тренировочная работа</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>24</b>		
8.1	Демонстрация движения, его музыкальная раскладка	-	2	-	Практическая работа. Устный опрос	Воспитание культуры общения в коллективе
8.2.	Работа руками	-	-	8	Практическое задание	
8.3.	Танцевальные комбинации	-	4	16	Просмотр выученных элементов Практическая работа	
9.	<b>Партерная гимнастика</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>		
9.1.	Развитие голеностопного сустава	-	2	8	Практическая работа	Воспитание стремления к развитию
9.2.	Развитие боковых мышц и укрепление осанки	-	2	8	Практическая работа	
10.	<b>Постановочная работа</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>28</b>		
10.1.	Работа над танцем	-	4	20	Практическая работа	Воспитание сценической культуры
10.2.	Индивидуальная работа	-	-	8	Практическая работа	
11.	<b>Общefизическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>		
11.1.	Упражнения лежа и сидя на полу	-	4	8	Практическое задание	Воспитание трудолюбия
11.2.	Понятие «Растяжка»	-	-	8	Практическая работа	
12.	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Открытое занятие	Воспитание уверенности в себе
	<b>Всего:</b>	<b>216 ч</b>	<b>42</b>	<b>174</b>		

## Содержание изучаемого курса (дети 9-12 лет)

### Раздел 1. Введение.

#### 1.1. Вводное занятие.

*Теория:* Правила внутреннего распорядка Дворца. Знакомство со сверстниками и окружающим пространством. Знакомство с содержанием программы. Инструктаж по технике безопасности.

### Раздел 2. Развитие ориентации в пространстве.

#### 2.1. Ориентировка «на себе», «от себя».

*Теория:* Усвоение знаний о расположении частей собственного тела.

*Практика:* Развитие зрительно-двигательной координации и различие основных групп направлений (вперед-назад, вверх-вниз, направо-налево). Повороты вправо, влево. Задание «Покажи направление» («Посмотри, что

есть вверху?» (солнышко, ветки деревьев и пр.). «Что находится внизу?» (дорожка, трава и т.д.). Давай посмотрим, какие предметы расположены справа от тебя, кто стоит слева от тебя). Игра «Передай мяч назад».

## **2.2. Ориентировка «от предмета».**

*Практика:* Умение определять словом положение того или иного предмета по отношению к другому. Игра «Давай меняться», «Что изменилось?», «На плоту». Игровое упражнение «Далеко - близко» (Как ты думаешь, Маша сидит? (близко). Зеркало висит? Шкаф стоит? Коврики лежат? Колонка далеко? (далеко)). Игровое упражнение «Высоко - низко» (Летит самолет: высоко или низко? /высоко, ребенок поднимает руки/. Коврик лежит на полу: высоко или низко? /низко, опускает руки).

## **2.3. Ориентировка в пространстве в движении.**

*Практика:* Положение прямо (анфас), полуоборот, профиль. Подскоки вперед и назад. Двигательный диктант (*Сначала хлопни, затем топни, потом подними руки*). Свободное размещение по залу, пары, тройки. Игровое упражнение «Выполни задание». Беседа по теме «Вчера-сегодня-завтра» (Что мы делали вчера? Что сегодня? Что будем делать завтра). Шаги вперед лицом, вперед спиной. Подскоки в комбинации с галопом. Игровое упражнение «Построение» (предложить детям встать друг за другом или использовать реквизит).

# **Раздел 3. Развитие «мышечного чувства».**

## **3.1. Работа с отдельными частями тела.**

*Теория:* Беседа о важности развития чувствительности каждой части тела.

*Практика:* Сгибание кистей вниз–вверх, отведение их вправо, влево, круговые вращения. Руки вытянуты в стороны на уровне плеч. Сгибание коленей, загибание стопы вниз–вверх, в стороны. Поднятие на полупальцы по I, II, III, VI позициям. Шаги: бытовой, танцевальный, шаги на полупальцах, на пятках. Движение рук - имитация «Полоскание». «Трясти кистями». «Стряхнуть воду с кистей». «Стряхнуть воду с ног». «Ронять руки». Разведение рук в стороны с напряжением «растягивание резинки». Полуприседания по I, II, III позициям.

## **3.2. Напряжение и расслабление мышц.**

*Теория:* Беседа о важности умения напрягать и расслаблять мышцы. Важность правильного дыхания. Держим внимание на ощущении напряжения и расслабления.

*Практика:* Напряжение и расслабление мышц лица – щеки, губы, веки. Игра в сердилки. Глубоко зевнув, потянуться, подняв руки вверх и поднявшись на носочки, с выдохом расслабиться, опустить руки, наклонив голову вперед. Лежа на спине, руки вдоль туловища - с выдохом расслабиться. Стойка в полунаклоне, руки свободно опущены - повороты туловища влево-вправо, при этом руки, расслабленно раскачиваясь, должны слегка отставать от основного движения. Напряжение и расслабление мышц рук и ног, упражнения для ступней: подъёмы, отведение от себя, к себе.



Напряжение и расслабление мышц шеи, плечевого пояса, корпуса, ног, живота. Менять степень напряжения мышц.

## **Раздел 4. Музыкально-ритмические упражнения.**

### **4.1. Танцевальные точки зала.**

*Теория:* Рассказ об основных танцевальных точках зала. Правила работы по точкам.

### **4.2. Работа с темпом и уровнем движения.**

*Практика:* Освоение понятия «мелодия и движение». Темп (быстро, медленно, умеренно). Движение под музыку и перестроение в различных темпах, определение характера музыки словами. Умение согласовывать музыку с движением. Исполнение танцевальных движений, шагов по правилам танцевальных точек зала. Ходьба на каждый счет и через счет с хлопками в ладоши. Хлопки в такт музыке. Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги (притопами) или хлопком. Игра «Самолеты и бабочки». Упражнения «быстро - медленно», "Три поросенка". Ходьба под марш.

### **4.3. Упражнения с мячом.**

*Практика:* Работа с мячом по точкам зала. Передача мяча по кругу на сильную долю такта. Передача мяча в линии, в кругу, в колоннах. Темп (быстро, медленно, умеренно). Упражнения с мячом - удар о пол, согласуя движения с музыкой. Исполнение движений в различных темпах. Игры «Хлопай-топай» и др.

## **Раздел 5. Танцевальная азбука.**

### **5.1. Основные положения и движения корпуса.**

*Теория:* Рассказ об основных положениях и движениях корпуса. Понятие «Равновесие». Обучение правильному дыханию.

*Практика:* Пелвис (бедра): движения из стороны в сторону, вперед-назад, круги, подъем бедра вверх. Скрутка бедрами. Оттяжки бедрами и грудью. Круги бедрами и грудью. Волна руками. Движения плечами: подъем одного-двух поочередно вверх; движение плеч вперед-назад. Движение грудной клеткой: из стороны в сторону; вперед-назад; подъем и опускание.

### **5.2. Шаги.**

*Практика:* Танцевальный шаг назад (в медленном темпе). Шаг на полупальцах назад. Шаг с высоким подъемом колена вперед на полупыльцах. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом. Бег, вынося прямые ноги вперед. Выдвижение ноги: в сторону и вперед из III позиции; вперед и в сторону из III позиции в сочетании с полуприседанием. Приставной шаг лицом, к центру круга, на каждом шаге четко приставлять пятку к пятке.

### **5.3. Перестроения.**

*Теория:* Виды построений. Правила построений. Отличие линии от круга.

*Практика:* Построения по линиям. Построение в колонну по одному, в пары и обратно на месте и на шагах. Перестроение из колонны в шеренгу и

обратно. Построение в шахматном порядке, клин. Круг, сужение и расширение круга. Свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг.

#### **5.4. Работа с реквизитом.**

*Практика:* Упражнения с лентами. Бег с лентами. Выполнение фигур в воздухе. Махи и круги; восьмерки; змейки; спирали; броски.

### **Раздел 6. Элементы классического танца.**

#### **6.1. Позиции рук и ног. Понятие выворотности.**

*Теория:* Разучивание основных позиций рук и ног. Выворотность стопы.

*Практика:* Изучение позиций рук: подготовительная, I, II, III. Работа над правильной хореографией рук. Изучение позиций ног: I, II, III. Работа стопой в положение «батман тандю». Выворотность бедра. Работа над выворотностью стопы и координацией движений.

#### **6.2. Прыжки.**

*Теория:* Виды прыжков, их название. Правила опускания на стопу после прыжка. Понятие «Равновесие».

*Практика:* Выполнение прыжков у станка. Последовательность опускания на стопу после прыжка.

#### **6.3. Перегибы корпуса.**

*Теория:* Правила выполнения перегибов корпуса. Правильное дыхание.

*Практика:* Выполнение перегибов корпуса вперед, назад и в стороны. Понятие «ровной спины». Понятие «Внутренний стержень».

#### **6.4. Работа с хореографическими комбинациями.**

*Теория:* Элементы, из которых можно формировать комбинации, их сочетание.

*Практика:* Разучивание и отработка хореографических комбинаций рук: I – port de bras. Разучивание и отработка хореографических комбинаций ног: Battements tendus с I позиции в сторону, вперед, назад. Работа над постановкой корпуса.

### **Раздел 7. Координация движения.**

#### **7.1. Упражнения на координацию движения.**

*Практика:* Поднятие на полупалец на двух ногах – ноги на ширине плеч. Стойка на двух ногах – закрыть глаза. Стойка на одной ноге с открытыми, потом с закрытыми глазами. Шаг по залу на полупальцах. Наклоны корпуса из положения стоя – ноги на ширине плеч, потом ноги вместе. В положении лежа махи ногами, руками, круговые движения. Ходьба по ровной линии с поднятыми руками. Повороты вокруг собственной оси. «Ласточка».

#### **7.2. Упражнения с реквизитом.**

*Практика:* Передвижение по полосе препятствий (с использованием реквизита – кубиков, резинок, мячей и др.). Работа в парах с мячом – перекачивание между партнерами. Удерживание груза на голове (кубика) в положении стоя. Игра —соревнование кто больше закинет мелких мячиков в корзину.

## **Раздел 8. Учебно-тренировочная работа.**

### **8.1. Демонстрация движения, его музыкальная раскладка.**

*Теория:* Демонстрация движения, его музыкальная раскладка. Исполнение в медленном, а затем обычном темпе. Понятие о темпе, ритме, повторяемости.

### **8.2. Работа руками.**

*Практика:* Правила работы руками одновременно с работой головой, одновременно с выполнением танцевальных шагов. Выполнение движений одноименными и разноименными руками и ногами.

### **8.3. Танцевальные комбинации.**

*Теория:* Рассказ о соединении элементов в связку, а связок в комбинацию и танец.

*Практика:* Ходьба: бодрая, маршеобразная, спокойная, умение пройти под музыку. Соединение нескольких элементов в танцевальные комбинации без музыки и под музыку. Упражнения на диагонали, четкость линии, интервалы. Разучивание и отработка танцевальных комбинаций с использованием элементов из групп «Пластика», «Шаги», «Перестроения».

## **Раздел 9. Партерная гимнастика.**

### **9.1. Развитие голеностопного сустава.**

*Теория:* Беседа о важности развития выворотности и укрепления голеностопного сустава.

*Практика:* Лежа на спине, круговые движения стопами по часовой стрелке и против, вытягивая стопы к полу. Шаги - бытовой, танцевальный, шаги на полупальцах, на пятках, с носка на пятку, с пятки на носок. Шаги на внутренней и внешней стороне стопы. Плавный перекат с носка на пятку во время ходьбы, оттягивая носок ступни, с пятки на носок.

### **9.2. Развитие боковых мышц и укрепление осанки.**

*Теория:* Беседа о важности укрепления осанки. Техника исполнения упражнений на гибкость корпуса.

*Практика:* Упражнения на гибкость корпуса. Наклоны корпуса вперед, назад в стороны с рукой и без рук, круговые движения. Планочка боковая. Упражнения «Кораблик», «Лодочка», «Дракон», «Рыбка», «Бабочка и тюльпан». Выполнение упражнений «Кольцо», «Уголок», «Складочка», «Корзиночка». Мостик.

## **Раздел 10. Постановочная работа.**

### **10.1. Работа над танцем.**

*Теория:* Рассказ об элементах и связках, на которых построен танец.

*Практика:* Разучивание и отработка I части танца. Разучивание и отработка II части танца. Отработка I и II частей танца.

### **10.2. Индивидуальная работа.**

*Практика:* Индивидуальное исполнение элементов и связок танца в игровой форме. Индивидуальное исполнение всего танца.

## **Раздел 11. Общефизическая подготовка.**

### **11.1. Упражнения лежа и сидя на полу.**

*Теория:* Беседа о правильном выполнении упражнений лежа и сидя на полу (положение плеч и поясницы), о правильном дыхании во время упражнений.

*Практика:* Махи, поднимания, удержания ног (с вытянутым подъемом и сокращенной стопой). Махи ногами в положении лежа на спине, ритм дыхания во время выполнения упражнений в партере. «Морская звезда». «Морской конек». Наклоны корпуса в различные стороны в положении сидя на коленях и лежа на полу. Упражнения для укрепления различных групп мышц (шеи, плечевого пояса, спины, живота, рук и ног). «Краб». «Кошечка».

### **11.2. Понятие «Растяжка».**

*Практика:* Упражнения для развития гибкости спины «Ящерица», «Лодочка». «Змея» Прогибы спины на коленях, из положения стоя. Полушпагат, шпагат продольный. Шпагат поперечный. «Мостик». «Бабочка».

## **Раздел 12. Итоговое занятие.**

*Практика:* Открытое занятие. Подведение итогов усвоения программы 1 года обучения.

## Методическое обеспечение

В работе с учащимися педагог следует принципам последовательности, доступности, наглядности в освоении материала, особенно важен начальный этап обучения, когда закладываются основы хореографических навыков; предполагается изучение азбуки музыкального движения, через освоение ритмических упражнений и игр: правильная постановка корпуса, ног, рук, головы; развитие выворотности и натянутости ног, гибкости корпуса, укрепления физической выносливости; освоение позиций рук, элементарных навыков координации движений и ориентации в пространстве, развития музыкальности, умения связывать движения с ритмом и темпом музыки. С первых занятий важна работа над культурой движения. Каждое движение имеет начало и окончание, амплитуду, характер. Оно должно исполняться в такт музыке.

Особое внимание уделяется музыкальному оформлению занятия. Оно должно быть разнообразным и качественным. Музыка подбирается к каждой части занятия, определяется ее структура, темп, ритмический рисунок, характер.

Весь процесс обучения построен от простого к сложному, где учитываются индивидуальные особенности учащихся: интеллектуальные, физические, музыкальные и эмоциональные данные, уровень их подготовки.

Дети уже на первом году обучения впервые пробуют свои силы на сцене, для них предполагается постановка несложных танцевальных номеров, большое внимание уделяется технике исполнения комбинаций, работе над освоением манеры исполнения движений. Усложняется танцевальный репертуар.

Для достижения цели, задач и усвоения содержания авторской АДОП необходимо опираться в процессе обучения на следующие хореографические принципы:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через танец;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.
- первичность постановки корпуса, осанки, апломб, формы рук.

*Принципы дидактики:*

- принцип развивающегося и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- принцип движения от простого к сложному;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

**Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:**

На занятиях используются следующие методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

- репродуктивный;
- словесный;
- наглядный;
- практический;
- стимулирование учебной деятельности;
- самостоятельной работы;
- контроль.

**Словесный метод:**

- рассказ (об известных исполнителях, музыке, танцевальных образах, т.д.);
- описание (перечисление и раскрытие признаков, характерных для того или иного движения);
- объяснение (изложение учебного материала - движения, которое будет исполняться);
- беседа (диалогическая форма изложения и освоения учебного материала).

**Наглядно-демонстрационный метод:**

- показ видеofilьмов, видеороликов (записи танцевальных, концертных номеров),
- демонстрация альбомов, иллюстраций и др.

**Объяснительно - иллюстративный:**

- показ танцевальных движений с объяснениями и комментариями.

**Практический:**

- упражнения – многократное повторение движений с целью формирования, отработки и совершенствования танцевальных умений и навыков.

**Проблемно-поисковый:**

- совместный с учащимися поиск новых связей, танцевальных движений для создания более яркого танцевального образа.

Совершенствование танцевальных движений происходит путем практического показа и словесных объяснений. Так как двигательные навыки человека формируются и развиваются с первых дней жизни человека.

Процесс усвоения материала предполагает поэтапность с учетом возрастных особенностей учащихся. В процессе обучения - полученные ранее знания, умения расширяются и закрепляются.

Педагог на занятии использует следующие методы работы:

*1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы. Общий характер музыки – дети учатся слушать*

музыку, воспринимать ее характер, отражать его в движениях и пластике, музыкально-танцевальных импровизациях. Темп – выполняются движения в различных темпах. Вырабатывается умение не только сохранять заданный темп, но и ускорять и замедлять его вместе с музыкой, а также сохранять заданный темп после временного прекращения музыки. Выполняются движения с различной амплитудой, разной силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков музыкального сопровождения.

2. *Метод использования слова*, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.

3. *Метод наглядного восприятия*, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

4. *Метод практического обучения*, где в учебно - тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

5. *Традиционный метод* широко используется при обучении - танцевальные движения, позы, переходы и рисунки танца разучиваются постепенно от простого к сложному: объясните и покажите движения или элементы сами, затем то же пусть повторяют учащиеся.

6. *Метод разучивания по частям*: разделите движение на простые части и разучите каждую часть отдельно с последующей группировкой частей в нужной последовательности в единое целое.

7. *Целостный метод разучивания*, этим методом удобно разучивать простые движения, а также сложные движения, которые нельзя разложить на отдельные самостоятельные части - проучите движение целиком в замедленном темпе.

8. *Временное упрощение*, этот метод применяется для разучивания особенно сложных движений: упростите форму сложного движения, а затем движение постепенно усложняйте, приближаясь к законченной форме. Уделяется внимание при повторении и закреплении: на характер и манеру исполнения того или другого движения.

Учащиеся должны знать специализированную терминологию, пользоваться ею на занятии. Использование точной, грамотной терминологии позволит постепенно отойти от практического показа, разовьет внимательность учащихся и их способность воспринимать словесную информацию.

В процессе реализации программы применяются следующие технологии - обучения и воспитания:

- *технология коллективного взаимобучения* позволяет развивать у учащихся умение работать в команде, коммуникабельность и самостоятельность работы;
- *технология адаптивной системы* способствует обучению учащихся приемам практической работы, самоконтролю, умению самостоятельно

добывать знания, помогать педагогу в создании дифференцированных условий для усвоения учебного материала;

- *технология исследовательского обучения* строит образовательный процесс как поиск новых познавательных ориентиров, альтернативных решений создания танцевально-постановочных проектов массовых мероприятий;
- *технология игрового обучения* предполагает использование разнообразных игр с прилагаемым аудиоматериалом;
- *технология сохранения и укрепления здоровья (здоровьесберегающая)* оказывает помощь в оздоровлении и физическом развитии учащихся путем проведения различных оздоровительных мероприятий, в том числе и с участием родителей.

Педагог на занятиях по обучению танцевальной хореографией использует следующие здоровьесберегающие технологии:

*Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса* (обстановка и гигиенические условия в кабинете; психологический климат на занятии; эмоциональные разрядки на занятии; наличие, место, содержание и продолжительность на занятии моментов оздоровления - физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек). *Технологии оптимальной организации учебного процесса и физической активности учащихся* (правильная организация занятия; использование каналов восприятия; учет зоны работоспособности учащихся; распределение интенсивности умственной деятельности). *Психолого-педагогические технологии* (снятие эмоционального напряжения; охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни; технологии музыкального воздействия; комфортное начало и окончание занятия).

На занятиях хореографией детям обеспечиваются условия обучения (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Также учащиеся на занятиях получают не только физическую нагрузку, но и обогащаются духовно и нравственно, получают эстетическое наслаждение и большой заряд положительных эмоций. Занятие хореографией формирует правильную осанку, тренирует мышечную силу, дает организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Происходит развитие музыкально-ритмической координации, мышечного чувства, осанки, стопы; музыкально-двигательной памяти. Идёт укрепление суставно-двигательного связочного аппарата, развитие природных физических данных, коррекция опорно-двигательного аппарата.



***С целью сохранения здоровья детей и снятия эмоционального напряжения проводятся релаксирующие упражнения.***

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие приемы:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

### **Специальные методы**

Рекомендуется использовать наглядные и практические методы, использовать простые пошаговые схемы, алгоритмические предписания, таблицы, памятки.

Кадровые условия: наличие консультационной помощи педагога-психолога (по запросу участников образовательных отношений и при необходимости).

*Алгоритмизация деятельности:*

Необходимо адаптировать материалы в соответствии с возможностями учащихся; использование наглядных пошаговых планов занятия с обязательной предварительной консультацией.

*Для успешной реализации программы разработаны и рекомендуются для применения следующие дидактические материалы: иллюстрационный и демонстрационный материал:*

- ауди и видео материалы танцевальных коллективов;
- иллюстрации с изображением танцевальных костюмов,
- фотографии танцевальных коллективов;

*раздаточный материал:*

- реквизит для танцевальных постановок,
- реквизит для занятий.

### **Структура учебного занятия**

Виды занятий определяются содержанием программы и предусматривают теоретическое и практическое обучение.

Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной, заключительной.

*В подготовительной части решаются следующие задачи:*

- организация учащихся;
- повышение внимания и эмоционального состояния учащихся;
- умеренное разогревание тела;
- ознакомление с задачами и содержанием занятия;
- подготовка к основной части занятия (разогревание двигательного аппарата).

Основные средства: музыкально-ритмические упражнения, строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; элементы хореографии. Подбор упражнений предусматривает последовательное воздействие на голеностопные, коленные, тазобедренные суставы.

*Основная часть* направлена на:

- развитие и совершенствование основных физических качеств;
- формирование правильной осанки; воспитание творческой активности;
- совершенствование ранее разученных движений танцев и его элементов, фигур, композиций, а также освоение новых;
- отработка композиций и т.д.

Средства основной части занятия: упражнения на силу, растягивание и расслабление (экзерсисы); хореографические упражнения; танцевальные композиции; постановочная работа.

*Заключительная часть* решает задачи:

- постепенное снижение нагрузки;
- снижение утомления;
- повышение эмоционального тонуса или снятие чрезмерного возбуждения;
- краткий анализ работы, подведение итогов;
- определение задач следующего занятия.

При этом педагог стремится к тому, чтобы итоговое суждение было сформулировано самими детьми, побуждает их к рефлексии. В заключение дается оценка деятельности группы в целом и отдельных детей.

Основными средствами являются: спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые элементы, исполнение которых доставляет детям радость.

## **Воспитательная деятельность**

**Цель воспитания** - создание единого воспитательного пространства объединения для личностного развития учащихся, самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа РФ.

*Особенностями воспитательной деятельности является то, что в процессе каждого занятия педагоги дополнительного образования способствуют гармоничному развитию, самостоятельности детей и подростков, решая воспитательные задачи.*

### **Задачи воспитания:**

- усвоение знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);

- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

**Основные целевые ориентиры воспитания:**

- формирование уважения к художественной культуре, искусству народов России;
- развитие восприимчивости к разным видам искусства;
- приобретение опыта творческого самовыражения в танцевальном искусстве, опыта участия в концертах, конкурсах и т.п.;
- развитие заинтересованности в презентации своего творческого продукта;
- стремление к сотрудничеству в детском коллективе, привитие уважения к старшим;
- развитие ответственности, воли и дисциплинированности в творческой деятельности;
- приобретение опыта художественного творчества как социально значимой деятельности.

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является *учебное занятие*.

Учитывая возрастные особенности и особенности нозологической группы учащихся, традиционные занятия целесообразно чередовать с занятиями такого плана, как:

*Занятие-беседа.* Детям дается общее представление об основах ориентации в пространстве и координации движения, формируется понятие о видах и стилях хореографии, выразительных средствах. Беседы ведутся в доступной, живой, увлекательной форме.

*Занятие-игра.* Методические приемы таких занятий многообразны и варьируются в зависимости от:

- наличия различных видов деятельности: музыкальные игры, танцы, упражнения;
- особенности содержания и построения игры, танца, упражнения и комплекса программных умений;
- последовательности усвоения одного и того же навыка;
- последовательности разучивания отдельных игр, и т.д.

Занятия направлены на развитие у детей творческой активности, пластической выразительности, вовлечение всех детей в импровизационную деятельность.

*Занятие-экскурсия.* С группами учащихся, проводится экскурсия на сцену, во время которой они знакомятся с секретами «закулисья» и сцены, получают понятия о театральном свете, о поведении во время концерта, массовых мероприятий, приобретают навыки ориентации в пространстве зал–сцена.

Ход занятия направлен на создание условий для активного участия всех детей в решении учебных задач; совмещения деятельности, протекающей при непосредственном участии педагога, с самостоятельной деятельностью детей.

Самостоятельная деятельность детей организуется на занятиях в целях закрепления знаний, отработки навыков и умений. Для контроля учащихся проводятся упражнения, музыкальные игры.

В ходе обучения используются следующие формы организации учебно-воспитательного процесса: групповая, индивидуальная.

Групповая – обучение ведется со всей группой.

Индивидуальная – предусмотрена для формирования индивидуального почерка каждого танцора и подготовки к выступлениям.

Педагоги используют особые методы и средства для решения воспитательных задач для установления эмоционально-положительного взаимодействия детей ОВЗ с окружающими;

— формирования доброжелательного отношения к детям и их семьям со стороны всех участников образовательных отношений коллектива;

— построение воспитательной деятельности всех педагогов с учётом индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребёнка;

— обеспечивается внутриучрежденческая психолого-педагогической поддержка семей обучающихся с особыми образовательными потребностями.

В качестве поощрения детей за их достижения, проявление ими активности, организуется поощрительные посещения различных мероприятий Дворца и города.

Все участники объединения награждаются после участия в конкурсе и концертах в торжественной обстановки получают дипломы, поощрительные призы.

К методам оценки результативности реализации программы в части воспитания отнести:

- *педагогическое наблюдение;*
- *отзывы родителей;*
- *оценка творческих результатов.*

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	«Герои России»	январь	Беседа	Полученные знания, ответ на вопросы педагога
2.	Конкурс «Лучше всех»	апрель	Участие в конкурсе	Видео- и фотоматериалы
3.	Новогодний утренник/концерт	декабрь	утренник/концерт	Видео- и фотоматериалы
4.	Отчетный концерт	май	Отчетные концерты	Видео- и фотоматериалы
5.	Открытое занятие	декабрь	Открытое занятие	Видео- и фотоматериалы
6.	«Знакомство с секретами «закулисья» и сцены»	ноябрь	Экскурсия на сцену	Полученные знания, ответ на вопросы педагога
7.	«Три сигнала светофора»	май	Беседа	Полученные знания, ответ на вопросы педагога
8.	Посещение спектаклей МБУДО БДДТ	январь	Посещение спектаклей	Полученные эмоции и отзывы учащихся

## Взаимодействие с родителями

Форма взаимодействия	Тема	Сроки
Родительские собрания	Организационное собрание. План работы детского объединения	сентябрь
	Беседа о культуре поведения на занятиях	сентябрь, март
	Подведение итога за 1 полугодие	декабрь
	Подведение итога за 2 полугодие	май
Совместные мероприятия	Посещения детей с родителями концертных программ МБУДО БДДТ	в течение года
	Отчетные концерты детского объединения	декабрь, май
Анкетирование родителей	Анкетирование родителей о качестве предоставляемых услуг	ноябрь
Индивидуальные консультации	Индивидуальные беседы с родителями о творческом развитии их детей	октябрь, февраль
	Беседа о культуре поведения на праздничных мероприятиях	декабрь, май

## Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимо иметь:

- просторный, зал со станками и зеркалами;
- специальное напольное покрытие, позволяющее учащимся свободно двигаться в танцевальной обуви;
- технические средства обучения: музыкальный центр с компакт-дисками, USB-выходом, колонка, аукс (разъем для подключения внешнего носителя), фонограммы, ноутбук с доступом к сети Интернет;
- раздевалки.

Форма для занятий учащихся: танцевальная обувь, репетиционные костюмы.

### Информационное обеспечение, используемое для реализации программы

1. <https://yandex.ru/video/search?text=Зенина%20Н.Н.%20Краткая%20методика%20преподавания%20классического%20танца>
2. <https://tancor.info>
3. <https://tcsso-video.ru>
4. <https://welovedance.ru>
5. <https://salda.ws/video.php?q=детская хореография>
6. [https://divadance.ru/reports/allfvideo\\_filmy\\_o\\_ballete](https://divadance.ru/reports/allfvideo_filmy_o_ballete)

#### *Видеоматериалы, видеозанятия:*

- диски с записью выступлений известных танцоров;
- уроки азбуки хореографии для начинающих, 2015г. (DVD- диск);
- мастер-класс "Классический танец, как основа хореографии"

Ибрагимов А.В;

В целях повышения интереса к танцам, в целях приобретения учащимися новых качеств – артистизма, коммуникабельности, умения преподнести себя, чувства коллективизма, отношения к окружающему миру, развития своих творческих способностей и фантазии, в целях обретения гибкости и пластичности, пропаганды здорового образа жизни, используются научно-познавательные и учебные фильмы:

#### *Фильмы:*

- 1) «Танцующие призраки»
- 2) «Танец дорожке жизни»
- 3) «Тренер»-2018, Россия
- 4) «Чемпионы: Быстрее. Выше. Сильнее»
- 5) «Черный лебедь»

### Список литературы для педагога

1. Башаева А.В. Обучение сюжетно-ролевой игре детей с проблемами интеллектуального развития". – Санкт-Петербург.: Лань, 2018.
2. Белопольская Н.Л. Психологическая диагностика личности детей с задержкой психического развития. – М. : Спектр,2020.

3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» – СПб.: КАРО, 2019.
4. Долгополова, Л.А. Психолого-педагогические основания индивидуального подхода в работе педагога-хореографа – М: Флинта, 2018.
5. Демакова, И.Д. Воспитательная деятельность педагога в современных условиях– СПб.: КАРО, 2018.
6. Горшкова Е. Выразительные движения. Танец души. / Ред. сост. Баскаков В.Ю. М.: Институт Общегуманитарных исследований, 2018.
7. Забрамная С.Д. Психолого-педагогическая диагностика умственного развития детей. - М., 2018.
8. Валукин Е.П. Проблемы наследия в хореографическом искусстве / Е.П. Валукин. – М., 2012.
9. Эльконин Д.Б. Психология развития М.: Академия, 2001.
10. Физическая культура в начальных классах: пособие / И.М. Бутин и др. -Москва: ВЛАДОС ПРЕСС, 2001. -175 с.: ил., табл.
11. Сейтвелиева, Э.Э. Развитие координации у детей старшего дошкольного возраста как педагогическая проблема /Э.Э. Сейтвелиева // Вопросы дошкольной педагогики. -2016. -№ 1.-С. 54-56.
12. Назаренко, Л.Д. Развитие двигательного-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков: монография / Л.Д. Назаренко. - Москва: Теория и практика физической культуры, 2001. -332 с.
13. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях -Москва: Дивизион, 2006. -290 с
14. Безруких, М.М. Возрастная физиология. Физиология развития ребенка: учебное пособие / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. - Москва: Академия, 2003. -416 с
15. Бабенкова, Е. А., Федоровская, О. М. Игры, которые лечат. – М. : ТЦ Сфера, 2009.

*Интернет-ресурсы:*

1. <https://nsportal.ru/kultura/muzykalnoe-iskusstvo/library/2020/05/25/osnovnye-printsipy-pedagogicheskoy-sistemy-a-ya>
2. <http://spisok-literaturi.ru/istoriya-sozdannyh-spiskov-literatury/spisok-literaturyi-na-temu-tanets-balet-horeografiya-soderzhaschiy-slova-ritmika-detskiy-sad-214066.html>;
3. <https://mirznanii.com/a/277148-22/metodika-prepodavaniya-khoreograficheskikh-distiplin-uchebno-metodicheskoe-posobie-dlya-spetsialnosti-sotsialno-kulturnaya-deyatelnost-i-narodnoe-khudozhestvennoe-tvorchestvo-spetsializatsii-khoreograficheskoe-tvorchestvo-kirov-22/>
4. <https://multiurok.ru/files/gumanno-lichnostnaia-tekhnologii-a-amonashvi-2.html>

**Вопросы к вводу контролю знаний и умений учащихся  
по авторской адаптированной дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе «Мир танца»**

**(оценивается от 0 до 3 баллов)**

<b>Ф.И. учащихся</b>	<b>Ориентация в пространстве</b>	<b>Координация движения</b>	<b>Комплекс ОФП</b>	<b>Итог</b>
	Различие правой и левой руки, ноги, плеча	Умение ходить по ровной линии с руками на поясе	Умение сидя на полу сгибать и разгибать обе ноги одновременно	
	Умение шагать вперед лицом	Умение держать кубик двумя руками	Умение выполнять продольный полушпагат	
	Умение шагать боком	Умение бросать и ловить мяч	Умение выполнять «Бабочку»	

Педагог \_\_Севрюкова М.А.\_\_\_\_\_  
 Педагог \_\_Филатова И.С.\_\_\_\_\_  
 Педагог \_\_Попова Т.О.\_\_\_\_\_  
 Педагог \_\_Головинский А.В.\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



**Вопросы и задания промежуточной аттестации  
по авторской адаптированной дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе «Мир танца» 1 года обучения**

**(оценивается от 0 до 3 баллов)**

№ п/п	Ф.О. учащегося	Ориентация в пространстве	Координация движения	Танцевальная азбука, работа с реквизитом	Итог
		Различие правой и левой руки, ноги, плеча	Умение ходить по ровной линии с поднятыми руками	Выполнение махов и кругов лентой в воздухе	
		Задание «Покажи направление»	Удерживание кубика на голове в положении стоя	Построение в линию	
		Умение шагать боком	Стойка на двух ногах – закрыть глаза	Построения в шахматном порядке	
		Повороты вправо, влево	Поднятие на полупалец на двух ногах – ноги на ширине плеч		

Вывод \_\_\_\_\_

Педагог\_\_ Севрюкова М.А. \_\_\_\_\_

Педагог\_\_ Филатова И.С. \_\_\_\_\_

Педагог\_\_ Попова Т.О. \_\_\_\_\_

Педагог\_\_ Головинский А.В.. \_\_\_\_\_

Старший методист/курирующий методист \_\_\_\_\_

**Критерии сформированности качеств знаний учащихся по авторской адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе « Мир танца»**

**(оценивается от 0 до 3 баллов)**

3 балла – свободно ориентируется в пространстве, хорошая координация движений, эмоционально передает образы, грамотно выполняет движения в соответствии с музыкой, четко следует композиционному построению хореографической постановки. Хорошо владеет навыками культуры движения.

2 балла – недостаточно отработаны основные умения и навыки: частично допускает неточности при исполнении некоторых движений; не всегда эмоционально передает образы, не всегда уверенно ориентируется в пространстве, относительно хорошая координация движений, выполняет элементарные движения в соответствии с музыкой, не всегда следует композиционному построению.

1 балл – незначительная положительная динамика. Недостаточно передает образы, часто допускает ошибки при ориентации в пространстве, не очень хорошая координация движений, выполняет движения не всегда в соответствии с музыкой.

0 баллов – Плохо сосредотачивается на задании и запоминает танцевальные элементы, практически не может их повторить. Отсутствие позитивной динамики, сохранение или даже нарастание трудностей поведения. Плохо ориентируется в пространстве, не очень хорошая координация движений.

### **Форма обратной связи для родителей**

*Уважаемые родители, пожалуйста, ответьте на вопросы.*

#### **Устраивает ли вас режим работы в выбранной группе?**

- Полностью устраивает
- Не совсем устраивает
- Совсем не устраивает

#### **Устраивает ли вас качество работы педагога с детьми?**

- Полностью устраивает
- Не совсем устраивает
- Совсем не устраивает

#### **Устраивает ли вас концертная деятельность детского объединения?**

- Полностью устраивает
- Не совсем устраивает
- Совсем не устраивает

#### **Устраивает ли вас техническое состояние танцевального класса?**

- Полностью устраивает
- Не совсем устраивает
- Совсем не устраивает

**СПАСИБО ЗА ОТВЕТЫ**