

**казенное общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Сургутская школа с профессиональной подготовкой
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»**

Утверждена:
приказом № 224
от 01 сентября 2023 г.

Согласована:
Управляющим советом
протокол № 1
от 29 августа 2023 г.

Рассмотрена:
на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от 28 августа 2023 г.

**АДАптированная дополнительная
ОбЩЕОбРАЗОВАТЕЛЬная (общеразвивающая) ПРОГРАММА**

«РИТМИКА И ТАНЕЦ»

Срок реализации программы: 5 лет

Возраст обучающихся: 7 лет – 21 год

Количество часов в год (для одной группы):

102 часа – для группы 2 год обучения

51 час – для группы 3 год обучения

Педагог, реализующий программу: Колупаева О.К.

г. СУРГУТ
2023 год

I. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Ритмика и танец» разработана Колупаевой О.К., педагогом дополнительного образования КОУ «Сургутская школа с профессиональной подготовкой».

Программа является модифицированной, составлена на основе программы экспериментального курса *Богомоловой Л.В.* «Основы танцевальной культуры» с учетом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ.

Программа рассчитана для обучающихся с ОВЗ в возрасте с 7 лет до 21 года. Срок реализации программы - 5 лет.

В 2023-2024 учебном году занятия проводятся в 2 группах:

1 группа (2 год обучения) – 2 раза в неделю по 1,5 учебных часа (34 учебные недели – 102 учебных часа).

2 группа (3 год обучения) - 1 раз в неделю, 1,5 учебных часа (34 учебные недели – 51 учебный час).

Для смены труда и отдыха предусмотрена перемена в 10 минут после 1 часа занятия.

Занятия объединения проводятся в оснащённом помещении.

Перед занятиями обязательно проводится проветривание зала.

Занятия проводятся для детей с ограниченными возможностями здоровья только с письменного заявления родителей (законных представителей), с учетом желания детей и медицинского допуска. Все занятия проводятся бесплатно, в свободное от учебных занятий время.

В дни карантина и активированные дни адаптированная дополнительная общеобразовательная программа реализуется в полном объеме, используя дистанционную форму обучения.

Актуальность программы

Хореография — искусство танца. Познать, ценить искусство – одна из величайших радостей человека, облагораживающая его духовный мир. Стремление к прекрасному, не всегда даже осознанное, живет в каждом человеке. А вот умению видеть, слышать и вникать в смысл и красоту произведения искусства следует учиться. Как и другие виды искусства, хореография отражает социальные проблемы взаимоотношения людей, формирует целостное восприятие окружающего мира. Специфика её в том, что чувства, переживания человека, она передаёт в пластической образно-художественной форме.

Посредством знакомства школьников с искусством хореографии можно осуществить как эстетическое, так и физическое воспитание детей, развить у них художественный вкус, воспитать благородство манер, а танцевальные упражнения и движения укрепляют мышцы тела, вырабатывают правильную осанку, развивают ловкость, пластику и координацию движения.

Благодаря танцам происходит активное общение детей, ведь из всех видов увлечений танец наиболее ярко выражает непосредственность, искренность эмоционального порыва. Присущая молодости спонтанная энергия, направленная в нужное русло, питает эстетический, интеллектуальный и моральный рост ребёнка.

Новизна программы заключается в том, что каждый ребенок имеет индивидуальную форму развития и претендует на право валеологического сопровождения его индивидуального маршрута. Не обучающиеся должны адаптироваться к системе образования и воспитания, а программы и методы обучения должны приравниваться к ребенку и формировать у него осознанную мотивацию к получению знаний и развитию собственного здоровья.

И если в системе дошкольного воспитания разработаны специальные программы музыкально — ритмической деятельности детей, направленной на воспитание у каждого ребёнка творческого начала, то в большинстве школ такой предмет как хореография отсутствует. Соответственно нет и образовательных программ по хореографии.

Организация занятий хореографии обусловлена необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей с умственной отсталостью средствами музыкально-ритмической деятельности.

Отличие программы заключается в специфических средствах воздействия на обучающихся, свойственных ритмике, способствующих общему развитию школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому вкусу.

Программа направлена на изучение народного танца. Развитие русского народного танца тесно связано со всей историей русского народа. Каждая новая эпоха, новые политические, экономические, административные и религиозные условия отражались в формах общественного сознания, в том числе и в народном творчестве. Все это несло с собой известные перемены в быту русского народа, что, в свою очередь, накладывало отпечаток и на танец, который на многовековом пути своего развития подвергался различным изменениям.

Русский народный танец один из наиболее распространенных и древних видов народного творчества. Он возник на основе трудовой деятельности человека. В танце народ передает свои мысли, чувства, настроения, отношения к жизненным явлениям.

Русский народный танец - это яркое, красочное творение народа, являющееся эмоциональным художественным специфическим отображением его быта, характера, мыслей, чувств, эстетических взглядов и понимание красоты окружающего мира.

При разработке программы учитывались способности обучающихся, их индивидуальные и возрастные особенности.

Цель: приобщить обучающихся ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до танцевального фольклора.

Задачи:

Образовательные:

- формирование у обучающихся первоначального представления о танцевальном искусстве как источнике народной мудрости, красоты и жизненной силы.

Воспитательные:

- формирование бережного отношения к культурным традициям как своего, так и других народностей России;
- развитие сферы эстетических чувств и мыслей каждого обучающегося;
- совершенствование этического поведения и общения обучающихся.

Развивающие:

- формирование и развитие исполнительско - творческих навыков и умений;
- развитие самостоятельного мышления, проявления творческой фантазии, собственной инициативы, желания творить вместе с учителем, а затем создавать что-то своё.

Программа сочетает элементы музыкально-ритмического воспитания и методику изучения основ классического, бального и народного танца.

Классический танец воспитывает строгий вкус, чувство меры, благородную, сдержанную манеру исполнения. Народный танец является одним из средств выражения самобытности народа, его духа, характера, традиций. Бальный танец играет немаловажную роль в формировании внутренней культуры ребенка, освоении норм этикета, развитии чувства коллективизма, ответственности, внимания к окружающим.

Тем самым решается одна из основных задач, стоящих перед педагогом — научить ребенка чувствовать, видеть и творить по законам красоты.

Ожидаемые результаты

Обучающиеся должны знать:

1 год обучения

- музыкальные термины;
- характер музыки;
- виды темпа;

- музыкальные размеры;
- содержание музыкальных игр и упражнений.

2 год обучения

- средства музыкальной выразительности;
- правила построения в шеренгу, колонну, круг; позиции ног и рук;
- правила построения корпуса;
- характерные особенности женской и мужской пляски;

3 год обучения

- историю возникновения русского танца;
- направления развития русского танца: хоровод, пляска, перепляс;
- разновидности танцевального направления;
- методику исполнения танцевальных комбинаций у станка и на середине зала;
- правила исполнения дробей и вращений;
- характер и манеру исполнения танцев, предлагаемых программой.

4 год обучения

- накопление представлений о ритме, синхронном движении.
- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- умение координировать свои усилия с усилиями других;

5 год обучения

- Элементы партерной гимнастики.
- Элементы классического экзерсиса на середине
- Элементы народного танца.
- Этюды.

Обучающиеся должны уметь:

1 год обучения

- точно реагировать на изменения темпа;
- уметь вовремя начать и закончить движения в соответствии с музыкой;
- воспроизводить хлопками и притопами ритмические рисунки;
- ориентироваться в танцевальном зале;

2 год обучения

- иметь навык вежливого обращения к партнёру по танцу;
- передавать характер, стиль, художественный образ танца, созданный музыкой;
- выполнять танцевальные ходы и движения русского танца;
- правильно выполнять присядочные движения (мальчики);
- выполнять поклон в народном характере;
- выполнять движения в «зеркальном отражении»;

3 год обучения

- самостоятельно исполнять любое движение или танцевальную комбинацию, обращая внимание на выразительность и техничность исполнения;
- выполнить дробь в такт, из-за такта, соединить их в простую комбинацию;
- исполнить вращение на месте, в продвижении на беге и прыжках (девочки);
- свободно и осознанно исполнить любой танец в соответствии с программным репертуаром.

4 год обучения

- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- правильно исполнять танцевальные шаги, подскоки, повороты на 1/4, 1/2 круга;

5 год обучения

- Определять возможности своего тела, выполнять движения партерного экзерсиса правильно, плавно и без рывков.
- port de bras; demi – plie; battement tendu; passé; relleve.
- поклон в русском характере; различные виды шагов; танцевальные движения;(мальчики): присядку; виды хлопков; «гусиный шаг» ;(девочки): вращение на полупальцах.
- Безошибочно танцевать тренировочные этюды, передавая характер и темп музыкального сопровождения.

Содержание контроля

Оценке и контролю результатов обучения подлежат:

- **формирование** хореографической культуры как неотъемлемой части эстетической культуры;
- **развитие** музыкальности: музыкального слуха, чувства ритма, музыкальной памяти и восприимчивости музыки, способности к сопереживанию; образного и ассоциативного мышления, творческого воображения; приобщение к эстетическому искусству посредством танца, как одного из самых доступных и массовых видов хореографии.
- **освоение** образов современной хореографии, усвоении знаний о танцах, музыкальной грамоте и искусстве танца, особенностях танцевального языка; музыкальном фольклоре и современном творчестве танца, выявление особенностей воздействия звуков музыки на чувства, настроение человека, определение компонентов, связывающих танец с другими видами искусства и жизнью;
- **овладение** практическими умениями и навыками в различных видах танцевальной деятельности: музыкально-пластическом движении. Импровизации, драматизации исполняемых произведений;
- **воспитание** устойчивого интереса к танцу, танцевальному искусству своего народа и других народов мира; музыкального вкуса обучающихся; потребности в самостоятельном общении с танцем и музыкой, эмоционально-ценностного отношения к танцу; слушательской и исполнительской культуры обучающихся.

Контроль в рамках реализации программы носит мотивационно-стимулирующий и корректирующий характер.

Виды контроля:

- **предварительный** – диагностика способностей, обучающихся;
- **текущий** – наблюдение за успешностью освоения обучающимися танцевального умения и развитием хореографического мастерства;
- **итоговый** – анализ результатов выступления обучающихся в рамках школьных, межшкольных, городских и окружных мероприятий.

В ходе контроля ведется мониторинг индивидуальных достижений (развития) обучающихся (Приложение 1).

Формы подведения итогов реализации программы: оформление портфолио по результатам участия обучающихся в школьных концертах, праздниках, городских, региональных, всероссийских конкурсах, фестивалях в течение срока обучения по программе.

II. Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теоретическая часть	Практическая часть
1.	<u>Первый год обучения</u> Музыкально-ритмические и ритмопластические навыки	102		
1.1.	Раздел 1. Ритмика	18		
1.1.1.	<i>Музыка и движения.</i> Темп. Характер музыкального произведения. Контрастная музыка (быстрая-медленная, весёлая-грустная). Музыкальный размер 4/4, 2/4, 3/4. Тактирование. Выделение сильной доли такта. Музыкальная фраза	3,5	1,5	2
	Подбор различных видов движения (шаги, бег, прыжки, повороты и др.), соответствующих характеру музыки. Выделение сильной доли такта хлопком, притопом. Отработка на ходьбе и беге начала и окончания музыкальной фразы в такт музыки	7,25		7,25
1.1.2.	<i>Пространственная ориентация.</i> Шеренга. Колонна. Правила построения и перестроения по два, по четыре. Фигурная маршировка с перестроениями из колонны в шеренгу и обратно. Круг. Принцип дробления и собирания круга. Линия танца. Нумерация точек зала. Повороты на месте на 1/4 и 1/2 круга	7,25		7,25
1.2.	Раздел 2. Азбука хореографии	19,5		

1.2.1.	<i>Правила постановки корпуса. Положение стопы и подъёма. Выворотность. Позиции ног (6, 1,2,3). Позиции (1,2,3) и положения рук.</i>	1,5	1,5	
	<i>Разучивание и отработка элементов танцевальной разминки. Полуприседание по 1,2,3 позициям. Выдвижение ноги вперёд и в сторону. Наклоны вперед и в сторону. Прыжки на двух ногах по 6 и 2 (невыворотной), вытягивая колени и подъём. Подъём на полу пальцы по 1,2,3 позициям (сохранение равновесия)</i>	18		18
1.3.	Раздел 3. Танцевальные движения	25,5		
1.3.1.	<i>Танцевальные движения. Упражнения для развития гибкости рук, плечевого пояса и шеи. Шаги: строевой, скользящий, на носочках, приставной. Танцевальный шаг с носка. Прямой и боковой галопы. Подскоки на одной и двух ногах. Перескоки. Притопы. Кружения на переступаниях, на подскоках. Хлопки в ладоши (различные сочетания). Хлопушки по бедру</i>	25,5		25,5
1.4.	Раздел 4. Развитие актёрского мастерства	7,5		
1.4.1.	<i>Язык жестов — пантомима. Передача при помощи жестов и мимики характера, чувств, настроения</i>	1,5	1,5	
1.4.2.	<i>Танцевальные шаги и движения в образах животных, птиц. Этюды, передающие явления природы (падают снежинки, идёт дождь и др.). Тематические игры: «Весёлый оркестр», «магазин игрушек», «Солдатушки-бравы ребятушки», «Зеркало», «Трамвайчик», «Куклы» (по выбору учителя). Инсценировка детских песен (по выбору учителя)</i>	6		6

1.5.	Раздел 5. Музыкально - развивающие игры.	7,5		
1.5.1.	«Стрекозы»	1,5		1,5
1.5.2.	«Паучок»	1,5		1,5
1.5.3.	«Обезьянки»	1,5		1,5
1.5.4.	«Чок да чок»	1,5		1,5
1.5.5.	«Сороконожка»	1,5		1,5
1.6	Раздел 6. Закрепляющие, обобщающие занятия.	23		
1.6.1.	Хореографические этюды	13		11,5
1.6.2.	Танцевальные композиции	13		11,5
1.7.	Раздел 7. Открытое занятие	1		
1.7.1	Открытое занятие			1
2.	<u>Второй год обучения</u> Русский народный танец	102		
2.1.	Раздел 1. Музыкальная грамота	4		
2.1.1.	Музыкальное вступление. Вступительные и заключительные аккорды. Затактное построение мелодии	2	2	
2.1.2.	Подготовка рук на музыкальное вступление. Начало движения из-за такта	2		2
2.2.	Раздел 2.Элементы русского танца	8		
2.2.1.	Положение рук в танце (в сольном, парном, массовом)	2	1	1

2.2.2.	<i>Танцевальные движения.</i> «Гармошка», «Ёлочка», «Ковырялочка», «Припадания по 6 позиции на месте и в повороте», «Кружения» (девочки). Полуприсядки и полные присядки по 6 и 1 позициям (мальчики)	3		3
2.2.3.	<i>Танцевальные шаги, бег.</i> Шаг с притопом. Шаг с точкой. Переменный шаг на всю ступню. Боковой приставной шаг. Боковой шаг с выведением рабочей ноги на каблук. Бег с поджатыми ногами. Бег соскоком по 6 позиции. Прыжки	3		3
2.3.	Раздел 3. Танцевальный и игровой репертуар	35		
2.3.1.	<i>Хороводы.</i> Рисунки хороводов	3	3	
	<i>Построение хороводов</i> (по усмотрению учителя)	4	1	3
2.3.2.	«Сударушка»	4	1	3
2.3.3.	«Весёлая пара»	4	1	3
2.3.4.	«Па де грас»	4	1	3
2.3.5.	«Элефан»	4	1	3
2.3.6.	«Золушкин вальс»	4	1	3
2.3.7.	Музыкальная игра «Цепочки»	4	1	3
2.3.8.	Музыкальная игра «Тройки»	4	1	3
2.4.	Раздел 4. «Танцевальная мозаика»	54		
2.4.1.	Работа над танцевальными постановками.			54
2.5.	Раздел 5. Заключительное занятие	1		

2.5.1	Концерт			1
3	<u>Третий год обучения</u>	102		
3.1	Раздел 1. Ритмика	17		
3.1.1	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию движений. Упражнения на расслабление мышц.			17
3.2	Раздел 2. Азбука хореографии	17		
3.2.1.	Основные комбинации в парах народного танца, перестроение в колонну, по одному			17
3.3	Раздел 3. Танцевальные движения	35		
3.3.1	Исполнение элементов плясок и танцев. Упражнения на различение элементов народных танцев.			35
3.4	Раздел 4. Развитие актёрского мастерства	30		
3.4.1	Язык жестов – пантомима. Передача при помощи жестов и мимики характера, чувств, настроения. Танцевальные шаги и движения в образах животных, птиц. Этюды, передающие явления природы (падают снежинки, идёт дождь и др.).			30
3.5	Раздел 5. Заключительное занятие «Концерт»	3		
3.5.1	Концерт			3
4	<u>Четвертый год обучения</u> Народный и эстрадный танец	102		
4.1.	Раздел 1.Экзерсис на середине зала	4		

4.1.1.	Введение. Станок и его назначение	1	1	
	Полуприседания и полные приседания. Батман тандю. Батман тандю жете. Каблучный батман. Флик-фляк. Па тортье. Дробные выстукивания. Прыжки. Присядки и разножки с фиксацией ног на полу	3		3
4.2.	Раздел 2. Элементы русского танца	6		
4.2.1	<i>Ходы проходки.</i> Проскальзывающий, шаркающий шаги. Шаг на ребро каблука. Дробная «дорожка». Па де баск (припляс). Шаг польки.	2		2
4.2.2.	<i>Движения русского танца.</i> «Ковырялочка» с полуповоротом», «Моталочка», «Припадания по 3 позиции», вращения на шаге и беге (девочки), присядки, хлопушки (мальчики), простой «ключ»	4		4
4.3.	Раздел 3. Танцевальный репертуар	18		
4.3.1.	«Русский лирический»	3	1	2
4.3.2.	«Барыня»	3	1	2
4.3.3.	«Перепляс»	3	1	2
4.3.4.	«Московская кадрили»	3	1	2
4.3.5.	«Русский медленный»	3	1	2
4.3.6.	«Полька»	3	1	2
4.4.	Раздел 4. Элементы народных танцев и отслеживание современных тенденций в мире танца	73		
4.4.1.	<i>Дроби и дробные ходы.</i> Дробный ход вперед с проскальзывающим ударом	16		16

	каблучка. Дробный ход назад. Дробный «ключ». Дробь в такт. Дробь из-за такта. Комбинированные дроби			
4.4.2.	<i>Движение русского танца. «Верёвочка». Вращение на прыжках (девочки). «Мельница». «Ползунок». «Подсечка» (мальчики)</i>	16	4	12
4.4.3.	Элементы народов мира: <i>Татарский, украинский, башкирский, казахский, молдавский, танцы восточных народов</i>	16	4	12
4.4.4.	Современный танец, эстрадный танец	25		25
4.5.	Раздел 5. Заключительное занятие «Класс-концерт»	1		
4.5.1	«Класс-концерт»			1
5	<u>Пятый год обучения</u> Народный, стилизованный танец	51		
5.1	Раздел 1. Элементы народных танцев и отслеживание современных тенденций в мире танца	49,5		
5.1.1	Этюды		6	43,5
5.2	Раздел 2. Заключительное занятие «Класс-концерт»	1.5		
5.2.1	«Класс-концерт»			1.5

III. Содержание изучаемого курса

1 год (первый год обучения) – 102 часа

Музыкально-ритмические и ритмопластические навыки.

Раздел 1. Ритмика (7 часов)

Музыка и движения. Темп. Характер музыкального произведения. Контрастная музыка (быстрая-медленная, весёлая-грустная). Музыкальный размер 4/4, 2/4, 3/4. Тактирование. Выделение сильной доли такта. Музыкальная фраза.

Подбор различных видов движения (шаги, бег, прыжки, повороты и др.), соответствующих характеру музыки. Выделение сильной доли такта хлопком, притопом. Отработка на ходьбе и беге начала и окончания музыкальной фразы в такт музыки.

Пространственная ориентация. Шеренга. Колонна. Правила построения и перестроения по два, по четыре. Фигурная маршировка с перестроениями из колонны в шеренгу и обратно. Круг. Принцип дробления и собирания круга. Линия танца. Нумерация точек зала. Повороты на месте на 1/4 и 1/2 круга.

Раздел 2. Азбука хореографии (5 часов)

Правила постановки корпуса. Положение стопы и подъёма. Выворотность. Позиции ног (6, 1,2,3). Позиции (1,2,3) и положения рук.

Разучивание и отработка элементов танцевальной разминки. Полуприседание по 1,2,3 позициям. Выдвижение ноги вперёд и в сторону. Наклоны вперед и в сторону. Прыжки на двух ногах по 6 и 2 (невыворотной), вытягивая колени и подъём. Подъём на полупальцы по 1,2,3 позициям (сохранение равновесия).

Раздел 3. Танцевальные движения (2 часов)

Танцевальные движения. Упражнения для развития гибкости рук, плечевого пояса и шеи. Шаги: строевой, скользящий, на носочках, приставной. Танцевальный шаг с носка. Прямой и боковой галопы. Подскоки на одной и двух ногах. Перескоки. Притопы. Кружения на переступаниях, на подскоках. Хлопки в ладоши (различные сочетания). Хлопушки по бедру.

Раздел 4. Развитие актёрского мастерства (4 часов)

Язык жестов – пантомима. Передача при помощи жестов и мимики характера, чувств, настроения.

Танцевальные шаги и движения в образах животных, птиц. Этюды, передающие явления природы (падают снежинки, идёт дождь и др.). Тематические игры: «Весёлый оркестр», «магазин игрушек», «Солдатушки-бравы ребята», «Зеркало», «Трамвайчик», «Куклы» (по выбору учителя). Инсценировка детских песен (по выбору учителя).

Раздел 5. Музыкально развивающие игры (45 часов)

«Поклон с бубнами»; «У Жирафа»; «Наши пальчики»; «Стрекозы»; «Воробышки»; «1.2.3... мы идем»; «Капуста»; «Паровоз»; «Паучок»; «Обезьянки»; «Чок да чок»; «Сороконожки»; «Бурый медведь»; «Кыш муха»; «Лютики - Ромашки».

Раздел 6. Закрепляющие, обобщающие занятия. (38 часа)

Хореографические этюды.

Танцевальные композиции.

Раздел 7. Открытое занятие (1 час)

2 год (второй год обучения) – 102 часа

Русский народный танец

Раздел 1. Музыкальная грамота (4 часов)

Музыкальное вступление. Вступительные и заключительные аккорды. Затактное построение мелодии.

Подготовка рук на музыкальное вступление. Начало движения из-за такта.

Раздел 2. Элементы русского танца (8 часов)

Положение рук в танце (в сольном, парном, массовом).

Танцевальные движения. «Гармошечка», «Ёлочка», «Ковырялочка», «Припадания по 6 позиции на месте и в повороте», «Кружения» (девочки). Полуприсядки и полные присядки по 6 и 1 позициям (мальчики).

Танцевальные шаги, бег. Шаг с притопом. Шаг с точкой. Переменный шаг на всю ступню. Боковой приставной шаг. Боковой шаг с выведением рабочей ноги на каблук. Бег с поджатыми ногами. Бег соскоком по 6 позиции. Прыжки.

Раздел 3. Танцевальный и игровой репертуар (35 часа)

Хороводы. Рисунки хороводов.

Построение хороводов (по усмотрению учителя). «Сударушка». «Весёлая пара». «Па де грас». «Элефан». «Золушкин вальс». Музыкальная игра «Цепочки». Музыкальная игра «Тройки».

Раздел 4. «Танцевальная мозаика» (54 часов)

Танцы народов мира

Раздел 5. Заключительные занятия (1 час)

3 год (третий год обучения) – 102 часа

Раздел 1. Ритмика (17 часов)

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

Раздел 2. Азбука хореографии (17 часов)

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

Раздел 3. Танцевальные движения (35 часов)

Исполнение элементов плясок и танцев. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

Раздел 4. Развитие актёрского мастерства (30 часов)

Особенности сюжетного танца. Танец роботов. Танец кукол. Выход танца «Улыбка» - шаги с подскоками. Круг. Полукруг. Соскоки с разворотом корпуса. Движение «воздушный поцелуй». Понятие – сольная партия в танце. Первое соло. Основной шаг. «Колесо». Второе соло – поддержка на руках у мальчика в повороте. Тематика постановки детских танцев. Игровой танец. Музыкальное сопровождение детского танца.

Раздел 5. Заключительное занятие «Класс-концерт» (3 час)

4 год обучения – 102 часа

Народный и эстрадный танец.

Раздел 1. Экзерсис на середине зала (4 часов)

Введение. Станок и его назначение.

Полуприседания и полные приседания. Батман тандю. Батман тандю жете. Каблучный батман. Флик-фляк. Па тортье. Дробные выстукивания. Прыжки. Присядки и разножки с фиксацией ног на полу.

Раздел 2. Элементы русского танца (6 часов)

Ходы проходки. Проскальзывающий, шаркающий шаги. Шаг на ребро каблука. Дробная «дорожка». Па де баск (припляс). Шаг польки.

Движения русского танца. «Ковырялочка» с полуповоротом», «Моталочка», «Припадания по 3 позиции», вращения на шаге и беге (девочки), присядки, хлопушки (мальчики), простой «ключ».

Раздел 3. Танцевальный репертуар (18 часа)

«Русский лирический». «Барыня». «Перепляс». «Русский медленный». «Московская кадрили». «Полька».

Раздел 4. Элементы народных танцев и отслеживание современных тенденций в мире танца (73 часов)

Комбинирование полуприседаний и приседаний. Комбинирование батманов. Ронд де жамб партер. Подготовка к «верёвочке». Гранд батман жете. «Качалка». *Дроби и дробные ходы.* Дробный ход вперёд с проскальзывающим ударом каблучка. Дробный ход назад. Дробный «ключ». Дробь в такт. Дробь из-за такта. Комбинированные Дроби и дробные ходы. Дробный ход вперёд с проскальзывающим ударом каблучка. Дробный ход назад. Дробный «ключ». Дробь в такт. Дробь из-за такта. Комбинированные дроби. Движение русского танца. «Верёвочка». Вращение на прыжках (девочки). «Мельница». «Ползунок». «Подсечка» (мальчики). Элементы народных танцев: татарский, украинский, башкирский, казахский, молдавский, танцы восточных народов. Современный танец, эстрадный танец.

Раздел 5. Заключительное занятие «Класс-концерт» (1 час)

5 год обучения – 51 час

Раздел 1. Элементы народных танцев и отслеживание современных тенденций в мире танца. (51 час)

1. Техника изоляции.

• Один из основных принципов современного танца. Изолированные движения всех частей тела – головы, плеч, рук, корпуса, бедер, ног. На первом этапе обучения координируется 1, а затем 2 центра в одновременном параллельном или разнонаправленном движении, ритмический рисунок ровный, без синкоп.

2. Основные шаги

• приставной шаг с plie. Сначала изучается в чистом виде, а потом соединяется с работой корпуса

• выпады в сторону, сначала изучаются в чистом виде, а затем с поворотом корпуса • подъем на носки, разворот стоп «краб»

3. Основные движения корпусом

• Раскачивание корпусом вперед-назад, из стороны в сторону.

4. Прыжки

- прыжки на месте
- прыжки вперед – назад
- прыжки вправо-влево
- прыжки «крестом»
- прыжки «ноги вместе - ноги врозь»

5. Танцевальная комбинация.

• Танцевальная комбинация строится на основе изученных элементарных движений.

Раздел 2. Заключительное занятие «Класс-концерт» (1 час)

IV. Методические обеспечения

Программа предполагает создание для обучающихся комфортной среды, в которой они чувствуют себя уверенно и свободно. Этому должен способствовать комплекс методов, форм и средств образовательного процесса.

Занятия должны быть разнообразными как по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, разучивание упражнений тренировочного характера, разучивание и повторение танцев), так и по набору применяемых методов: беседа в виде вопросов и ответов; наблюдение обучающихся за объяснением и показом педагога; разучивание и повторение движений, танцев.

В ходе реализации программы используются следующие приемы: Словесные (рассказ, беседа); наглядные (видеоматериалы, просмотр выступлений детских танцевальных коллективов, фотографии, буклеты; практические (объяснение и показ педагогом движений, поз, переходов, рисунков танца с последующим повторением учениками; разучивание по частям; временное упрощение заданий, соединение отдельных комбинаций в фигуры танца). Методические приемы активного обучения позволяют разнообразить учебную деятельность, реализовать лично - ориентированный подход в обучении.

Формирование знаний осуществляется исследовательским методом, который заключается в сочетании наглядности, осмыслении, творческим поиском обучающихся.

Использование следующих форм организации учебного процесса:

- учебное занятие;
- занятие-наблюдение;
- практические занятия;
- конкурсы и развлекательные программы;
- концертная деятельность.

Кадровые ресурсы:

Адаптированную дополнительную общеобразовательную программу «Ритмика и танец» реализует педагог дополнительного образования, имеющий соответствующее образование, подтвержденное дипломом.

Материально-техническое оснащение:

- стулья;
- зеркала,
- грим;
- реквизиты, сценические костюмы;
- декорации.

Технические средства:

- видеомаягнитофон/видеоплеер (общешкольный);
- аудиоцентр/магнитофон;
- мультимедийный проектор (общешкольный);
- персональный компьютер для учителя (ноутбук);
- аппаратура для музыкального оформления.

Методические пособия:

1. Т. Ткаченко «Народные танцы. Часть 1» 2002г., М.
2. Т. Ткаченко «Народные танцы. Часть 2». 2002г., М.
3. Г.П. Гусев «Методика преподавания народного танца. Валдос, 2004г., М

Информационно-методическое обеспечение

1. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008.
2. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей» // Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41.

Календарно-тематическое планирование

Младшая группа

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Количество часов
I четверть			
Музыкальная грамота			
1	04.09.23	Окружающий мир и музыка. Что такое музыка?	1,5
2	07.09.23	Характер музыкального произведения, темп, динамические оттенки.	1,5
3	11.09.23	Строение музыкального произведения.	1,5
4	14.09.23	Метр. Музыкальный размер.	1,5
Элементы русского танца			
5	18.09.23	Позиции и положения рук.	1,5
6	21.09.23	Положения рук в групповых танцах.	1,5
7	25.09.23	Движения рук. (в сольном, парном, массовом)	1,5
8	28.09.23	Характерные положения рук у юношей, девушек.	1,5
9	02.10.23	Характерные положения рук у юношей, девушек.	1,5
10	05.10.23	Шаги (Гармошка. Припадания Переменный. С переступанием.)	1,5
11	09.10.23	Танцевальные шаги, бег. Шаг с притопом. Шаг с точкой. Переменный шаг на всю ступню. Прыжки. Дробь (Дробная дорожка. Дробь с подскоком.)	1,5
12	12.10.23	Основные движения русского народного танца.	1,5
Танцевальный и игровой репертуар			
13	16.10.23	Хоровод. Рисунки хороводов	1,5
14	19.10.23	«Сударушка». Тройной ход с ударами	1,5
15	23.10.23	«Сударушка». Тройной ход с выносом ноги вперед на носок	1,5
16	26.10.23	«Сударушка». Тройной ход с выносом ноги вперед на каблук	1,5
17	27.10.23	«Весёлая пара». Проход вперед с переменным шагом	1,5
II четверть			
18	09.11.23	«Весёлая пара». Проход назад с переменным шагом	1,5
19	13.11.23	«Весёлая пара». Переход со сменой партнера	1,5
20	16.11.23	«Па де грас». Основной шаг с правой ноги	1,5
21	20.11.23	«Па де грас» (И)-1-2-3-4	1,5
22	23.11.23	«Па де грас». Деми-плие по 3 позиции ног	1,5
23	27.11.23	«Па де грас». Перенос тела с двух ног на одну	1,5
24	30.11.23	«Элефан». Работа рук. Хлопки на счет 7	1,5
25	04.12.23	«Элефан». Шаги на счет 7	1,5
26	07.12.23	«Элефан». Поворот корпуса с наклоном	1,5
27	11.12.23	«Элефан». Поворот головы на счет 4	1,5
28	14.12.23	«Золушкин вальс». Партнеры вращаются в вальсе по квадрату, против часовой стрелки.	1,5
29	18.12.23	«Золушкин вальс». Относительно друг друга партнёры вращаются по часовой стрелке.	1,5
30	21.12.23	«Золушкин вальс». Основной шаг на 1-2-3	1,5
31	25.12.23	«Золушкин вальс». Основной шаг на 1-2-3	1,5
32	28.12.23	«Золушкин вальс». Поклон в паре	
III четверть			
33	11.01.24	Музыкальная игра «Тройки». Работа в тройках	1,5
34	15.01.24	Музыкальная игра «Тройки». Работа в тройках	1,5
35	18.01.24	Музыкальная игра «Тройки». Работа в тройках	1,5

Танцевальная мозаика			
36	22.01.24	Хлопушки	
37	25.01.24	Маятник	1,5
38	29.01.24	Присядки	1,5
39	01.02.24	Елочка	1,5
40	05.02.24	Гармошка	1,5
41	08.02.24	Русский ключ	1,5
42	12.02.24	Ковырялочки	1,5
43	15.02.24	Круг	1,5
44	19.02.24	Звездочка	1,5
45	22.02.24	Карусель	1,5
46	26.02.24	Цепочка	1,5
47	29.03.24	Шаг простой	1,5
48	04.03.24	Шаг переменный	1,5
49	07.03.24	Шаг с переменным притопом	1,5
50	11.03.24	Шаг с переменным каблуком	1,5
51	14.03.24	Шаг с переступанием	1,5
52	18.03.24	Дроби. Дробная дорожка	1,5
53	21.03.24	Дроби. Дробь с подскоком	
IV четверть			
54	01.04.24	Дробь одинарная	1,5
55	04.04.24	Веровочка	1,5
56	08.04.24	Молоточка	1,5
57	11.04.24	Падебаск	
58	15.04.24	Припадание с продвижением в сторону	1,5
59	18.04.24	Припадание вперед без продвижения	
60	22.04.24	«Подбивка» с переступанием	1,5
61	25.04.24	Голубцы	1,5
62	27.04.24	Вращения с открытыми руками (I позиция классическая)	1,5
63	02.05.24	Бегунок по диагонали, рампе, кругу	1,5
64	06.05.24	Прыжки с поджатыми ногами в повороте	1,5
65	13.05.24	Положение рук на поясе (ладони лежат на талии)	1,5
66	16.05.24	Положение рук по 2 позиции	1,5
67	20.05.24	Положение рук в 3 позиции	1,5
Заключительные занятия			
68	23.05.24	Заключительное занятие	1,5

Календарно-тематическое планирование

Старшая группа

№ п/п	Дата проведения (план)	Тема занятия	Количество часов
I четверть			
Ритмика			
1	06.09.23	Вводное занятие. Упражнения на координацию движений.	1,5
2	13.09.23	Танцевально-ритмическая гимнастика	1,5
3	20.09.23	Ритмические упражнения на координацию движений	1,5
4	27.09.23	Средства и характеристики музыкальной выразительности	1,5
5	04.10.23	Эмоциональная выразительность	1,5
Азбука хореографии			
6	11.10.23	Упражнения для головы (наклоны головы вперед, в стороны и по точкам; полукруговые движения)	1,5
7	18.10.23	Марш по кругу, шаг бытовой и танцевальный, размер 2/4	1,5
8	25.10.23	Упражнения для рук, кистей и пальцев	1,5
II четверть			
9	08.11.23	Притопы (удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой, притоп, поочередные удары равномерно и с паузой)	1,5
10	15.11.23	Построение по линиям	1,5
Танцевальные движения			
11	22.11.23	PREPARATION [препарасьон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.	1,5
12	29.11.23	DEMI PLIE [деми плие] – неполное, маленькое «приседание», полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола	1,5
13	06.12.23	EN TOURNANT [ан турнан] – от гл. «вращать»; поворот корпуса во время движения.	1,5
14	13.12.23	JETE [жете] – бросок ноги на месте или в прыжке	1,5
15	20.12.23	PAS DE BOURREE [па де буре] – чеканный танцевальный шаг, переступание с небольшим продвижением.	1,5
16	27.12.23	PIQUE [пике] - легкий укол кончиками пальцев "рабочей" ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.	1,5
III четверть			
17	10.01.24	PLIE [плие] – приседание	1,5
18	17.01.24	ALLEGRO [аллегро] – быстро; «веселый», «радостный»; часть урока, состоящая из прыжков, выполняемая в быстром темпе.	1,5
19	24.01.24	ASSEMBLE [ассамбле] - от гл. соединять, собирать; прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе в воздухе.	1,5
20	31.01.24	TOUR [тур] – поворот.	1,5
21	07.02.24	TOUR EN L' AIR [тур ан лер] – тур в воздухе	1,5
Развитие актёрского мастерства			
22	14.02.24	Знакомство. Разминка.	1,5
23	21.02.24	Упражнения. «Молекулы».	1,5
24	28.02.24	Беседа. «Зажимы и комплексы»	1,5
25	06.03.24	Упражнения. «Внимательность и наблюдательность»	1,5
26	13.03.24	Упражнение пантомима «Ехал грека через реку».	1,5

27	20.03.24	Упражнения. «Баланс и координация»	1,5
IV четверть			
28	03.04.24	Упражнения. «Взаимодействие и партнерство»	1,5
29	10.04.24	Упражнение «Свидание вслепую»	1,5
30	17.04.24	Этюд и миниатюра	1,5
31	24.04.24	Этюд и миниатюра	1,5
32	08.05.24	Завершающее упражнение «Свечка»	1,5
Заключительное занятие «Класс-концерт»			
33	15.05.24	Подготовка к концерту	1,5
34	22.05.24	Заключительное занятие «Класс-концерт»	1,5

V. Список литературы

1. *Барышникова Т.* Азбука хореографии. - Москва.- Айрис-Пресс.- 1999
2. *Богомолова Л.В.* Основы танцевальной культуры/ программа экспериментального курса. - Москва.- Новая школа.- 1993
3. *Боттомер П.* Урок танца. - Москва.- Эксмо-Пресс.- 2003
4. *Ваганова А.Я.* Основы классического танца. - Ленинград.- Искусство.- 1985
5. *Идом Х., Кэтрэк Н.* Хочу танцевать. - Москва.- Махаон.- 1998
6. *Костровицкая В.С., Писарев А.А.* Школа классического танца. - Санкт-Петербург.- Искусство.- 2001
7. *Кудрявцева В.* Приглашаем танцевать. - Москва.- Советский композитор.- 1989
8. Танцы и ритмика в начальной школе/ методическое пособие. - Москва.- 1995
9. *Ткаченко Т.Т.* Народный танец. - Москва. 2002

Список литературы для обучающихся:

1. *Бочкарева, Н.И.* Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии [Текст]/Н.И. Бочкарева. – Кемерово, 1998.– 63 с.
2. *Буренина А. И.* Ритмическая мозаика. С – Петербург, 2000. – С5.
3. *Буренина, А.И.* Коммуникативные танцы – игры для детей: учебное пособие/ А.И. Буренина. – СПб.: Издательство “Музыкальная палитра”, 2004.
4. *Колодницкий, Г.А.* Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей / Г.А. Колодницкий. – М.: Гном-Пресс, 2000. – 61с.
5. *Пуляева Л.Е.* Некоторые аспекты методики работы с детьми в хореографическом коллективе: Учебное пособие. Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2001. – 80 с.