

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики  
«Школа №92 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»  
(ГКОУ УР «Школа № 92»)

И.о. директора ГКОУ «Школа № 92»



УТВЕРЖДАЮ

Д.В. Дедков

«28.08.2023г.»

**Дополнительная адаптивная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Современный танец»**

Уровень сложности программы: стартовый  
Возраст обучающихся : 8-13 лет  
Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:  
Педагог дополнительного образования  
Манчик Олеся Николаевна

Ижевск

## Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
Пояснительная записка.....	3 стр.
Цель и задачи программы.....	4 стр.
Учебный план 1 г.о .....	6 стр.
Содержание учебного плана 1 г.о.....	7 стр.
Планируемые результаты.....	8 стр.
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий программы	
Календарный учебный график.....	9 стр.
Условия реализации программы.....	14 стр.
Формы аттестации и контроля.....	14 стр.
Оценочные материалы.....	16 стр.
Методические материалы.....	20 стр.

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### Пояснительная записка

Направленность программы – обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, создание условий для развития творческих способностей обучающихся с умственной отсталостью, творческой активности и самореализации личности.

#### Новизна, актуальность программы.

Занятия танцами в коррекционном образовательном учреждении 8 вида обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей с ОВЗ средствами музыкальных и подвижных игр, музыкально-ритмической деятельности, ознакомления с новыми музыкальными произведениями, публичными выступлениями, посещениями концертов и т.д.

Специфические средства воздействия, свойственные танцевальной деятельности, способствуют общему развитию учащихся школы 8 вида, коррекции недостатков физического развития, общей моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности, развитию музыкального слуха, этическому и эстетическому воспитанию.

В процессе занятий танцами осуществляется развитие представлений о пространстве и умения ориентироваться в нём. Упражнения с предметами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать её характер, развивают способность переживать содержание музыкального образа, передавая его зрителю мимикой, жестами, пластикой, настроением, сценическим костюмом. Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у ребёнка активность и воображение, координацию и выразительность движений.

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования мышления, памяти, внимания, восприятия.

Знания, умения, навыки, полученные на занятиях, помогут учащимся адаптироваться в большом школьном коллективе, в окружающем мире, занять досуг любимым делом, открывают дверь в мир прекрасного, задают вектор направления к здоровому образу жизни.

Программа «Современный танец» является программой художественно-эстетической направленности и адаптирована для детей с ограниченными возможностями здоровья и используется в работе с учащимися легкой степенью умственной отсталости.

### **Цель и задачи программы.**

Главная цель дополнительного образования программы танцевального кружка «Зажигай» - укрепление физического здоровья детей, развитие творческой активности и самореализации.

В процессе обучения школьников решаются следующие **задачи**:

- обучать хореографическим азам, танцевальным шагам и элементам, основным элементам акробатики;
- развивать отдельные группы мышц и всю мышечную систему организма в целом;
- развивать правильную осанку и походку;
- развивать воображение и творческое мышление, побуждая детей к самотворчеству;
- воспитывать определённые качества личности: смелость, настойчивость, выдержку, терпение, умение работать в команде;
- корректировать образное и пространственное мышление, память, внимание;
- формировать навыки культурного поведения в обществе.

### **Уровень сложности**

Программа имеет стартовый (1 год обучения) уровень сложности.

### **Адресат программы**

Программа предназначена для обучающихся ГКОУ УР«Школа №92» Устиновского района.

### **Возраст детей.**

Программа рассчитана на обучающихся 8-13 лет. Реализуется во 2 и 4 классах.

**Сроки реализации:** 1 год, 36 учебных недель 144 часа.

### **Формы и режим занятий.**

Занятия проходят по 4 раза в неделю по одному академическому часу.

Наполняемость каждой группы - 12 человек. Занятия проводятся в зеркальном зале школы.

### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

Первая учебная четверть является важным подготовительным этапом обучения. Основная цель занятий первого этапа заключается в укреплении мышечной системы организма ребёнка и в обучении хореографическим азам, основным движениям народного танца, танцевальным шагам через систему игр и игровых упражнений. Проводится контрольный срез общей физической подготовки.

На втором этапе обучения (вторая, третья учебная четверти) происходит оттачивание выученных элементов, соединение элементов в цепочку, рисунок. Основная цель второго этапа заключается в точном, синхронном исполнении танцевального рисунка в такт звучащей мелодии.

На заключительном этапе проводятся занятия над совершенствованием физических данных учащихся (растяжка, пластика, координация). Расширяются представления о танце, вводится термин «акробатический танец». К концу учебного года учащиеся должны красиво, синхронно, эмоционально исполнять танец под музыкальное сопровождение перед зрительской аудиторией.

**Формы проведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.**

1. Участие в общешкольных мероприятиях.
2. Участие в районных конкурсах.
3. Участие в интернет-- конкурсы

**Учебный план первого года обучения**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Презентация кружка, задачи	10	4	6	собеседо- вание
2.	Общая физическая подготовка	38	4	34	
3.	Хореография	54	6	48	зачёт

<b>4.</b>	<b>Ритмика</b>	52	5	47	зачёт
<b>5.</b>	<b>Эстрадный танец</b>	31	5	26	зачёт
	<b>Итого</b>	144	24	120	

## Содержание учебного плана 1-го года обучения

### Раздел 1. Презентация кружка, задачи

#### Теория:

На вводном занятии проводится знакомство с деятельностью кружка. Все дети проходят инструктажи по технике безопасности, правила поведения в школе, а также правила пожарной безопасности. На этом занятии рассказывается о роли танцевальной культуры в мировой культуре; ученики узнают о расписании и ходе занятий на этот год.

#### Практика:

Проверка чувства ритма, мышечной памяти, танцевальной пластики.

### Раздел 2. Общая физическая подготовка

#### Теория:

Правила выполнения упражнений с физической нагрузкой

#### Практика:

Выполнение общих физических упражнений на выносливость для укрепления организма.

### Раздел 3. Хореография

#### Теория:

Знакомство с основными направлениями хореографии. Знакомство со станком.

#### Практика:

Различные виды хореографических упражнений.

### Раздел 4. Ритмика

#### Теория:

Знакомство с ритмико-гимнастическими упражнениями, способствующими развитию музыкально-двигательных навыков.

#### Практика:

Упражнения на ориентировку в пространстве, упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление мышц.

### Раздел 4. Эстрадный танец.

#### Теория:

Знакомство с основными видами эстрадного танца.

#### Практика:

Разучивание различных танцевальных связок. Подготовка танца «Часики», «Гномики», «Моряки».

### **Планируемые результаты стартового уровня**

#### **Предметные:**

Обучающиеся знают:

- что такое коллективный танец;
- начальные навыки танцевального искусства.

#### **Личностные:**

- проявляют интерес к занятиям.

#### **Метапредметные:**

#### **Регулятивные УУД:**

- умеют оценивать качество своего исполнения и своих товарищей.

#### **Познавательные УУД:**

- умеют определять характер исполняемого танца.

#### **Коммуникативные УУД:**

- научится слушать своих товарищей.

### **Планируемые результаты базового уровня**

#### **Предметные:**

- овладение практическими умениями и навыками в танцевальной деятельности.
- приобретение навыков по танцевальной грамоте;

#### **Личностные:**

- сформированность навыков межличностных отношений детей (дружба, доброжелательность, справедливость);

#### **Метапредметные:**

#### **Регулятивные УУД:**

- обучающийся научится адекватно воспринимать оценку педагога;
- научится оценивать свои действия.

#### **Познавательные УУД:**

- сформированность умений и навыков работы в танцевальном коллективе.

#### **Коммуникативные УУД:**

- умение уважать друг к друга в процессе взаимоотношений и выполнения общих дел.

## Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

### Календарный учебный график

«у» - учебные занятия,

«к» - каникулярный период,

«а» - промежуточная/итоговая аттестация

Год обучения	Временные периоды											Всего о недель	Всего часов	
	Сентябрь, в том числе по неделям				Октябрь по апрель									Май
1	1у	2у	3у	4у	5-9у	10к	10-17у	18-19к	20-29у	30к	31-33у	34-36у	36	144

#### Календарно - тематическое планирование занятий кружка «Современный танец»

№ занятия в году	№ занятия в четверти	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
I четверть				
1	1	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Основные правила поведения в танцевальном зале.	1	01.09.21
2	2	Постановка корпуса: положение рук, ног. Поклон – приветствие.	1	2.09
3	3	Постановка корпуса: положение рук, ног	1	3.09
4	4	Упражнения на развитие правильной осанки.	1	4.09
5	5	Упражнения на развитие правильной осанки.	1	8.09
6	6	Шаг с высоким подъемом колена. Бег легкий, высокий.	1	9.09
7	7	Шаг с высоким подъемом колена. Упражнение «Подскоки».	1	10.09
8	8	Шаг марша. Ходьба с различным положением рук.	1	10.09
9	9	Танцевальный шаг с носка.	1	15.09
10	10	Танцевальный шаг с носка.		16.09
11	11	Шаг марша. Танцевальный шаг с носка.	1	17.09
12	12	Шаг марша. Танцевальный шаг с носка.		17.09
13	13	Подвижные игры под музыку «Найди свое место»	1	22.09
14	14	Ходьба с подскоками.	1	23.09
15	15	Ходьба с различным положением рук.	1	24.09
16	16	Танцевальный шаг с носка.	1	24.09

17	17	Танцевальный шаг с носка.		29.09
18	18	Подвижные игры под музыку «Найди свое место».	1	30.09
19	19	Упражнения с предметами(листья).	1	01.10
20	20	Упражнения с предметами(ленты).	1	01.10
21	21	Упражнения с предметами(платки).	1	06.10
22	22	Упражнения с предметами(платки).		07.10
23	23	Ритмические упражнения под музыку.	1	08.10
24	24	Сюжетно-образные движения «птицы летят».	1	08.10
25	25	Упражнения на развитие музыкально-ритмических навыков. Хлопки в разных плоскостях.	1	13.10
26	26	Галоп в парах на месте и по кругу в комбинации с мячами.	1	14.10
27	27	Галоп в парах на месте и по кругу в комбинации с мячами.		15.10
28	28	Ходьба по кругу с высоким поднятием колена.	1	15.10
29	29	Ходьба по кругу приставным шагом.	1	20.10
30	30	Ходьба по кругу приставным шагом со сменой направления.	1	21.10
31	31	Ходьба по кругу приставным шагом со сменой направления.	1	22.10
32	32	Сюжетно-образные движения «пингвины».	1	22.10
33	33	Сюжетно-образные движения «птенцы».	1	27.10
34	34	Ходьба по кругу с притопами.	1	28.10
35	35	Ходьба по кругу с притопами	1	29.10
36	36	Комбинация движений с лентами	1	29.10
2 четверть				
37		Комбинация движений с лентами	1	
38		Танец с лентами: положение рук, корпуса.	1	
39		Вращения. Комбинация движений с лентами.	1	
40		Вращения. Комбинация движений с лентами.		
41		Вращения. Комбинация движений с лентами.	1	
42		Движения танца – галоп, подскоки, приседания, вращения	1	
43		Движения танца – галоп, подскоки, приседания, вращения	1	
44		Сюжетно-образные движения: волк, лиса.	1	
45		Движения танца: приставной шаг по круг.	1	
46		Движения танца: приставной шаг по круг.	1	
47		Музыкальные игры.		
48		Игра на шумовых инструментах.		
49		Игра на шумовых инструментах.		
50		Игра на шумовых инструментах.		
51		Комбинация движений с листьями.		
52		Комбинация движений с листьями.		
53		Сюжетно-образные движения: утка, чайка .		
54		Приставной шаг по прямой.		
55		Сюжетно-образные движения:		

		волк, лиса.		
56		Танец с лентами. Повторение основных движений		
57		Танец с лентами. Повторение основных движений		
58		«Гномики». Знакомство с музыкальным материалом.	1	
59		«Гномики». Разучивание элементов танцевального упражнения.	1	
60		«Гномики». Разучивание элементов танцевального упражнения.	1	
61		«Гномики». Разучивание элементов танцевального упражнения.		
62		«Гномики». Разучивание элементов танцевального упражнения.		
63		«Гномики». Разучивание элементов танцевального упражнения.		
64		Передача ритмического рисунка хлопками, притопами	1	
65		Передача ритмического рисунка хлопками, притопами	1	
66		Подвижные музыкальные игры на внимание	1	
67		Галоп, подскоки, бег, вращения, хлопки, притопы .	1	
68		Галоп, подскоки, бег, вращения, хлопки, притопы .	1	
69		Сюжетно-образные движения: лягушка, медведь.	1	
70		Упражнения с платочками.	1	
71		Упражнения с платочками	1	
72		Пляска с платочками	1	
73		Пляска с платочками	1	
74		Композиционная работа.	1	
75		Композиционная работа.		
76		Танец «Морячки». Знакомство с музыкальным материалом.	1	
77		Танец «Морячки». Положение корпуса, движение рук.	1	
78		Танец «Морячки». Приставной шаг по кругу.	1	
79		Танец «Морячки». Движение в парах.	1	
80		Танец «Морячки». Движение в парах.	1	
81		Танец «Морячки». Хлопки с наклонами в парах.	1	
82		Танец в парах. Знакомство музыкальным материалом.	1	
83		Танец в парах. Знакомство с движениями .	1	
84		Танец в парах. Знакомство с движениями .	1	
85		Отработка элементов танца под счет.	1	
86		Отработка элементов танца под музыку.	1	
87		Отработка элементов танца под музыку.	1	

88		Музыкально-образные движения: ходьба по мостику, перепрыгивание луж т.д.	1	
89		Упражнения с мячом. Знакомство.	1	
90		Упражнения с мячом.	1	
91		Упражнения с мячом под музыкальное сопровождение.	1	
92		Танец с мячом. Знакомство.	1	
93		Танец с мячом. Движение по кругу и в колоннах.	1	
94		Танец с мячом. Передача мяча партнеру под музыкальное сопровождение.	1	
95		Упражнения на координацию движений.	1	
96		Упражнения на координацию движений.		
97		Подвижные музыкальные игры.	1	
98		Подвижные музыкальные игры.		
99		Упражнения с лентами.	1	
100		Упражнения с лентами.	1	
101		Упражнения с лентами.		
102		Я герой сказки. (имитация движений под музыку)	1	
103		Я герой сказки. (имитация движений под музыку)	1	
104		Знакомство с музыкальным материалом «калинка».	1	
105		Знакомство с танцем «Плясовая».	1	
106		Танец «Плясовая». Ходьба с заданиями.	1	
107		Танец «Плясовая». Ходьба с высоким подниманием носка.	1	
108		Танец «Плясовая». Ходьба с заданиями.	1	
109		Танец «Плясовая» .Перестроения.	1	
110		Танец «Плясовая». Ходьба, перестроение.	1	
111		Танец «Плясовая». Отработка основных перестроений.	1	
112		«Часики». Знакомство с музыкальным материалом.	1	
113		Часики». Знакомство с движениями.	1	
114		«Часики». Отработка Движений по кругу.	1	
115		«Часики». Отработка движений в парах.	1	
116		«Часики» .Отработка движений в парах.	1	
117		«Часики» .Отработка движений в парах.		
118		«Часики» .Композиционная работа.		
119		Музыкально- образные движения: самолёт, паровоз,т.д.	1	
120		Подвижные музыкальные игры.	1	
121		«Часики». Отработка хлопков под музыку.	1	
122		«Спортивный танец». Перестроение из круга в шеренгу.	1	
123		«Спортивный танец».Отработка движений из круга в шеренгу.		
124		Спортивный танец». Отработка движений в шеренге.		

125		Спортивный танец».Отработка движений в шеренге.		
126		Спортивный танец».Отработка движений в шеренге		
127		Спортивный танец».Отработка основных перестроений.		
128		Галоп в парах на месте и по кругу в комбинации с флажками	1	
129		Галоп в парах на месте и по кругу в комбинации с флажками	1	
130		Галоп в парах на месте и по кругу в комбинации с флажками		
131		Вращение – повороты вокруг себя.	1	
132		Вращение – повороты вокруг себя.		
133		Подскоки вокруг себя, на месте. Прыжки с выносом ноги назад, в сторону.	1	
134		Подскоки вокруг себя, на месте. Прыжки с выносом ноги назад, в сторону.	1	
135		Знакомство с танцевальным этюдом «Неволяшки».		
136		«Неволяшки». Знакомство с основными движениям .		
137		«Неволяшки». Знакомство с основными движениям		
138		«Неволяшки». Отработка движений в парах.		
139		«Неволяшки». Отработка движений в парах.		
140		«Неволяшки». Отработка основных перестроений.		
141		«Неволяшки». Отработка основных перестроений		
142		«Неволяшки». Композиционная работа.		
143		«Неволяшки». Композиционная работа.		
144		Урок- концерт.		

### Условия реализации программы:

Для успешной реализации программы необходимы материально-техническое оснащение кабинета и методическое обеспечение учебного процесса.

- Занятия проводятся на базе ГКОУ УР «Школа № 92» в зеркальном зале, который соответствует требованиям противопожарной безопасности, производственной санитарии и гигиены труда. В кабинете есть зеркало, хореографический станок,
- Для проведения занятий в наличии имеется дидактический материал, методическая литература по проведению занятий. Музыкальный центр, фонотека, канцтовары. При необходимости экран, компьютер и мультимедийный проектор.

**Учебно-методический комплекс** включает в себя следующие компоненты:

- методические разработки и конспекты занятий,

- диски с мультимедийными записями.

В процессе обучения по данной образовательной программе используются следующие **основные методы и формы обучения**: объяснительно-иллюстративный: беседа, рассказ, лекция; репродуктивный: практические занятия.

**Формы аттестации:** зачёт

Отслеживание результативности программы осуществляется методами психологической и педагогической диагностики и включает оценку знаний, практических умений, навыков, достижений детей, осмысление динамики изменений в развитии личности ребёнка. Диагностика проводится в течение учебного года - в октябре, январе и апреле месяце.

Мониторинг результативности осуществляется на основе:

- Наблюдения
- Собеседование
- Анкетирования, тестирования
- Творческих работ
- Анализа проведённых мероприятий

По итогам деятельности вручаются грамоты и призы за достижение высоких результатов в практической деятельности, а также благодарственные письма родителям за понимание и поддержку интересов ребёнка.

Аттестация проводится в форме отчётного концерта. Комплексная оценка знаний, умений и навыков осуществляется по следующим критериям:

- Артистизм
- Танцевальная техника

Наличие критериев обозначается отметкой «+», отсутствие – «-». По совокупности 2-х критериев обучающиеся получают зачет.

Результаты аттестации фиксируются в зачетном листе

-----  
1) См.приложение №1.

2) См.приложение №2.

## Приложения.

приложение №1

### Мониторинг результативности

**В репертуаре итогового концерта представлены танцы:**

- 1.
- 2.

### **Критерии оценивания.**

#### *Правильность исполнения:*

- танец исполнил без ошибок;
- при исполнении были допущены неточности танцевальных движений;
- плохо выучил танцевальные движений.

#### *Эмоциональность исполнения:*

- исполнил танец, сумев передать собственный взгляд на его характер и танцевальный образ;
- исполнил танец, выполняя задачи педагога;
- исполнение танца не было наполнено яркими эмоциями и музыкальными образами.

#### *Культура исполнения:*

- поведение во время выступления, внешний вид, отношение к зрителям на высоком уровне;
- не проявил достаточной ответственности при работе;
- плохая дисциплина и недостойный внешний вид.

		ФИО ребенка	Критерии		
			Правильность исполнения	Эмоциональность исполнения	Культура исполнения
	1.				
	2.				
	3.				
	4.				
	5.				
	6.				
	7.				
	8.				
	9.				
	10.				
	11.				
	12.				

## Аттестация

Аттестация проводится в форме отчетного концерта. Комплексная оценка знаний, умений и навыков осуществляется по следующим показателям:

1. Артистизм
2. Исполнительская техника

При наличии высокой и средней оценки обучающиеся получают зачет. Результаты аттестации фиксируются в зачетном листе.

### АРТИСТИЗМ

Критерии оценки:

1. Высокая - яркое, эмоциональное исполнение.
2. Средняя – невысокая эмоциональная отзывчивость на исполнение танца.
3. Низкая – не эмоциональное, вялое исполнение.

### ИСПОЛНИТЕЛЬСКАЯ ТЕХНИКА

Критерии оценки:

1. Высокая – качественное исполнение, без ошибок.
2. Средняя – допускаются небольшие ошибки в точности движений.
3. Низкая – «отсутствие» роста.

### ЗАЧЕТНЫЙ ЛИСТ

№	Фамилия, имя ребенка	Артистизм	Исполнительская техника	Форма аттестации
1.				
2.				

3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ПРОГРАММЫ  
(1 год обучения)**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел, тема</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Приемы, методы организации УВП</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Техническое оснащение занятий</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
1.	<b>Презентация кружка, задачи.</b>	<i>Лекция-беседа, иллюстрация</i>	<i>беседа, показ хореографического станка, инструктаж по технике безопасности</i>	<i>Учебник по ритмике</i>	<i>Доска, плакаты</i>	<i>собеседование</i>
2.	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<i>Лекция-беседа, показ, практическая работа.</i>	<i>Объяснение, практическая работа, личный пример, упражнения.</i>	-	<i>Доска, мел.</i>	<i>зачет</i>
3.	<b>Хореография</b>	<i>Практическая работа</i>	<i>Практическая работа</i>	<i>Учебник по хореографии</i>	<i>Хореографический станок</i>	<i>зачет</i>
4.	<b>Ритмика</b>	<i>Практическая работа</i>	<i>Практическая работа</i>	<i>Дидактические материалы по ритмике</i>	<i>Наличие музыкальной аппаратуры, экрана.</i>	<i>Зачет</i>

5.	<b>Эстрадный танец</b>	<i>Практическа ая работа</i>	<i>Практическа я работа</i>	-	<i>Наличие музыкальной аппаратуры, сценических костюмов.</i>	<i>Зачет</i>
----	------------------------	----------------------------------	---------------------------------	---	--	--------------

### Список литературы

1. Е.Е. Биндусов, А.Ю. Патрикеев «Особенности развития координации у детей» М.; Малаховка, 2005.
2. Н.Г. Павлов «300 + 1 игра для детей» М.; Эксмо, 2011. – 319с.
3. А.Ю. Патрикеев «Подвижные игры 1-4 классы» М.; Вако, 2007. – 175с.
4. Интернетресурсы.
5. Журнал «Открытый урок» (Школьная библиотека).