

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 31.08.2021  
Протокол №1



Утверждаю  
Директор МБОУ «Школа

№65»

«Школа №65»

/ Ж.В. Соркина /

**АДАптированная дополнительная  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
социально-гуманитарной направленности**

**«Детский танец»**

«Школа искусств» в составе Муниципального  
бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная татарско - русская школа №65  
с углубленным изучением отдельных предметов»  
Московского района города Казани

Возраст обучающихся: 7-12 лет  
(инклюзивная группа ресурсного класса)

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов:  
72 часа

Разработчик:  
Каргина Е.В.

Казань  
2021

## Содержание:

1.	Пояснительная записка .....	3
2.	Содержание Программы.....	5
3.	Учебно-тематический план .....	9
4.	Содержание занятий .....	10
5.	Перечень учебно-методического обеспечения.....	14
6.	Список литературы (основной и дополнительной).....	15

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Детский танец» предназначена для обучения обучающихся детей ресурсного класса МБОУ «Школа №65» с расстройством аутистического спектра. Программа «Детский танец» имеет художественно-эстетическую направленность.

Рабочая программа реализуется в педагогических условиях МБОУ «Школа 65» рассчитана на 1 учебный год, в программе представлены занятия по освоению азов ритмики, азбуки классического, русского и балльного танцев.

**Ожидаемый результат:** овладение учащимися с РАС первичными навыками искусства танца.

**Цель программы:** формирование первоначальных навыков в искусстве танца.

### **Задачи:**

1. Развивать двигательную активность и координацию движений.
2. Формировать правильную осанку.
3. Формировать умение выразительно двигаться в танце.
4. Формировать восприятие музыкальных образов и выражать их в движении, согласовывая движения с характером музыки;
5. Развивать творческие способности: рефлексия собственных движений, придумывать «свой» игровой образ и «свой» танец.

**Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе:**

### **Должен знать:**

- хореографические названия изученных элементов;
- основные позиции рук и ног танца;
- подготовительные танцевальные движения и рисунки

### **Должен уметь:**

- точно воспроизводить, самостоятельно выполнять изученные элементы танца.
- прямо и стройно держаться, свободно двигаться под музыку;
- различать динамические изменения в музыке;
- внимательно слушать музыку;
- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным;

### **Педагогический эффект:**

1. Укрепление физического и психического здоровья дошкольников.
2. Развитие музыкальных способностей (эмоциональная отзывчивость, слуховые представления, чувство ритма).

### **Способы определения результативности:**

- отзывы родителей
- анкеты родителей
- открытые уроки для родителей

- отчетный концерт
- экспертиза качества исполнения концертных номеров при участии в праздниках, спектаклях, концертах.

***Система контроля***

1. Педагогический дневник (нормативы гибкости, выворотности, растяжки)
2. Экспертные листы

## Содержание Программы

### 2.1. Организация образовательного процесса

Программа рассчитана на работу с обучающимися детьми с ОВЗ ресурсного класса в течение 1 года. Программа базируется на научных данных возрастной психологии и физиологии детей с ОВЗ. Учебный материал рассчитан по кварталам обучения.

Продолжительность занятия – 20 минут. Количество занятий в неделю – 2 раза. Учебная нагрузка в год 72 часа.

#### *Основные методы обучения*

Методы обучения – способы совместной деятельности педагога и воспитанников, при помощи которых наилучшим образом усваивается учащимися музыкально-ритмический материал, прививаются навыки, формируется и развивается эстетический вкус и музыкально-двигательные способности.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении: рассказ, беседа, обсуждение, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Метод танцевального показа – это такой способ обучения, при котором педагог демонстрирует танцевальную композицию или элементы и анализирует их.

Метод устного изложения учебного материала – с его помощью педагог сообщает детям знания об истории и современном состоянии хореографии. Ритмики. Рассказывает об отдельных танцах и танцевальной музыке. Показывая и разъясняя, те или иные танцевальные композиции педагог помогает ребенку понять характер ритмической, танцевальной лексики и особенности танцевальной музыки.

Методы танцевально-практических действий.

Методы познавательной деятельности детей: иллюстративно-объяснительный метод репродуктивный метод.

Методы наглядного восприятия - способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям.

К этим методам можно отнести:

показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков.

Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично. При репродуктивном методе дети сами воспроизводят известный им по материал. Этот метод позволяет педагогу в процессе обучения осуществить контроль за усваиванием знаний, овладением танцевальными умениями и навыками.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Рассмотренные методы наглядного обучения и устного изложения материала сочетаются с методом ритмично-практических действий.

Педагогические игры – метод с использованием игровых приёмов и ситуаций.

Коллективно-творческое дело – метод применяется на такой стадии развития детского коллектива, когда воспитанники овладели определёнными навыками самостоятельной, практической и творческой деятельности.

Методические приемы варьируются в зависимости от используемого хореографического материала (игра, пляска, упражнение, хоровод и т.д.), его содержания; объема программных умений; этапа разучивания материала; индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Все приемы и методы направлены на то, чтобы хореографическая деятельность детей была исполнительской и творческой.

### **Музыкально-хореографические занятия в организации образовательного процесса.**

Основная форма образовательной работы с детьми с ОВЗ: музыкально-хореографические занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания.

Программой предусмотрены занятия теоретической дисциплиной: беседы о хореографическом искусстве, о дыхании в хореографии, об актёрском мастерстве и о танцевальных жанрах.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С детьми проводятся беседы — диалоги, обсуждения, рассказы, беседы, объяснения которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Работа по данной программе формирует у обучающихся ресурсного класса навыки танцевальной техники, превышающие базовую образовательную программу, а также нравственно-волевые качества личности: настойчивость в достижении результата, выдержку, умение контролировать свои движения, действовать в коллективе. Программа обеспечивает укрепление физического, психического и психологического здоровья детей.

Программа разработана с учётом принципов: систематичности, психологической комфортности, учёта особенностей здоровья, деятельностного подхода к развитию детей и ориентирована на развитие личности ребёнка.

Хореографическая деятельность включает выполнение следующих заданий:

1. Коллективно-порядковые навыки и умения: строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно, под музыку; приветствовать педагога; занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, не сутулиться, без лишнего напряжения в коленях и плечах); равняться в шеренге, в колонне; ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу; выполнять навыки основных движений ходьбы «торжественная», «спокойная», «таинственная»; выполнять бег: легкий и стремительный;

ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и несходя с его линий; ориентироваться в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.

2. Музыкально-ритмические навыки и умения: упражнять в умении самостоятельно различать темповые изменения в музыке, отвечать на них

движением; передавать в хлопках более сложный ритмический рисунок, чем в начале года; передавать в движениях смену частей музыкального произведения, чередования музыкальных фраз; самостоятельно начинать движения после вступления; менять движения со сменой частей, музыкальных фраз;  выразительно, ритмично передавать движения с предметами (ложки, палочки), согласовывая их с характером музыки.

3. Навыки и умения выразительного движения:  творчески использовать знакомые движения в свободных плясках, импровизациях, играх; бегать с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка;  двигаться в парах по кругу, сохраняя расстояние между парами;  бегать на полупальцах;  внимательно слушать танцевальную мелодию, чувствовать ее характер, выражать свои чувства словами, рисунками, движением;  узнавать плясовые движения по мелодии;  выполнять движения, отвечающие характеру музыки, самостоятельно меняя их в соответствии с двухчастной формой музыкального произведения; выполнять танцевальные движения: прямой галоп, пружинка, подскоки, движение парами по кругу, кружение по одному и в парах, мальчики – присядки (русские), хлопущки; ставить ногу на носок и на пятку, ритмично хлопать в ладоши, выполнять навыки движения из круга в рассыпную и обратно, подскоки; выполнять элементы классического и народно-сценического урока;  выполнять элементы польки, русской пляски; русский народный танец «У завалинки»; «Полька»; хореографические композиции: «Птичий двор», «Зимняя сказка», «Буратино».  выполнять движения с предметами (с куклами, игрушками, ленточками, шляпами, цветами); инсценировать хороводы;  приветствовать педагога и друг друга («Поклон – приветствие»).

Структура занятия состоит из трех частей:

1 часть включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности - 1/3 часть общего времени занятия.

2 часть включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности - 2/3 общего времени занятия.

3 часть включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности - 2-3 минуты.

### **Формы обучения, используемые в образовательной деятельности**

По составу участников: фронтальные; групповые; индивидуальные.

По способу организации учебно-воспитательной деятельности: учебное занятие;  репетиционная деятельность;  концертная деятельность; работа с родителями; досуговые.



### Учебно-тематический план.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Музыка – наш друг	1	8	9
2.	Играем и танцуем вместе	1	6	7
3	Игровой стретчинг	1	10	11
4	Основы детского танца	1	15	16
5	Рисунок танца	1	10	11
6	Танцевальный калейдоскоп	1	17	18
	Итого:	6	66	72

## 4. Содержание занятий

### ТЕМА «Музыка- наш друг»

(Ознакомление с элементарными музыкальными понятиями)

#### Задачи:

- ✓ Формировать умение слушать музыку.
- ✓ Формировать умение воспринимать и оценивать музыку.
- ✓ Развивать умение организовать свои действия под музыку.

#### Содержание:

1. Характер музыкального произведения.
2. Слушая музыку, определить ее характер (веселая, грустная, тревожная).
3. Творческое задание: импровизация под заданные мелодии: веселую и грустную.
4. Создание заданного образа: кукла новая, кукла заболела; воробей весело перелетает с ветки на ветку, раненый воробей.

*Игра «Жуки и бабочки».*

- ✓ Темпы музыкальных произведений (быстрый, медленный, умеренный).
- ✓ Слушая музыку, определить ее темп (устно).

*Игра «Зайцы и охотник».*

- ✓ Творческое задание: изобразить черепаху, мышку.
- ✓ Исполнить движение «Пружинка» в соответствии с заданными различными темпами.
- ✓ Динамические оттенки (громко, тихо, умеренно).
- ✓ Слушая музыку, определить динамические оттенки (устно).
- ✓ Творческое задание: изобразить хлопками дождь стучит по крышам (громко); дождь моросит (тихо).

*Игра «Тихо и громко».*

- ✓ Ритмический рисунок.
- ✓ Воспроизведение хлопками и притопыванием ритмического рисунка.
- ✓ Комбинация с хлопками: перед собой, по коленям, над головой, по бедрам.
- ✓ Строение музыкального произведения (вступление, часть).

- ✓ Учить менять движение в соответствии с двухчастной формой музыкального произведения.

*Игра «Ку-чи-чи».*

- ✓ На примере изучаемых танцевальных этюдов учить самостоятельно начинать движение после вступления.

**Контроль пройденного материала:**

- ✓ выступление на Дне учителя в Школе № 65.

**ТЕМА «Играем и танцуем вместе» (Комплекс упражнений игровой ритмики)**

**Задачи:**

- ✓ Развивать внимание.
- ✓ Развивать координацию движений.
- ✓ Развивать зрительную и слуховую память.
- ✓ Подготовить детей к исполнению более сложных элементов.

**Содержание:**

1. Комплекс игровой ритмики «Джумба».
2. Движения рук («Путанка», «Догонялочки», «Жадина»).
3. Игра «Зверушки – наострите ушки».
4. Игры на внимание «Учительница», «Сделай этак, сделай так», «Вправо – влево».

**Контроль пройденного материала:**

- ✓ выступление на школьном мероприятии «День Мамы»

**ТЕМА «Игровой стретчинг»**

**Задачи:**

- ✓ Развивать и тренировать суставно-связочный аппарат.
- ✓ Улучшать эластичность мышц и связок.
- ✓ Развивать ловкость, силу, апломб (устойчивость), вестибулярный аппарат.

**Содержание:**

1. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Кошечка», «Качели», «Кораблик», «Кузнечик».
2. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед: «Книжка», «Горка», «Страус», «Черепашка», «Веточка».
3. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны: «Морская звезда», «Месяц», «Маятник», «Орешек», «Лисичка».
4. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Елочка», «Жучок», «Зайчик», «Велосипед».
5. Упражнения на укрепление и развитие стоп: «Лошадка», «Гусеница».
6. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса: «Пчелка», «Мельница».
7. Упражнения на упражнения для тренировки равновесия: «Аист», «Цапля», «Петушок», «Ласточка».
8. Дополнительные упражнения: «Березка», «Гребцы».

#### **Контроль пройденного материала:**

- ✓ выступление на мероприятиях, посвященных новогодним праздникам.

#### **ТЕМА «Основы детского танца»**

##### **Задачи:**

- ✓ Развивать мускулатуру ног, рук, спины.
- ✓ Формировать правильную осанку и координацию движений.
- ✓ Подготовить детей к изучению более сложных элементов, этюдов, танцев.

##### **Содержание:**

1. Шаги:
  - ✓ бытовой,
  - ✓ танцевальный легкий шаг с носка,
  - ✓ на полупальцах,
  - ✓ легкий бег,
  - ✓ шаг с подскоком,
  - ✓ боковой подскок – галоп,
  - ✓ бег легкий с оттягиванием носков;
2. Постановка корпуса
3. Позиции ног: I-я, VI-я
4. Подготовка к изучению позиций рук
5. этюд «Воздушный шар»
6. Танцевальные положения рук:
  - ✓ на поясе,
  - ✓ за юбочку,

- ✓ за спиной,
- ✓ на поясе в кулачках.

7. Полуприсядания (demie plie) по VI позиции, I позиции

8. Выдвижение ноги ( battement - tendu):

- ✓ вперед по VI позиции,
- ✓ в сторону по I позиции.

9. Подъем на полупальцы (releve) по VI позиции

10. То же в сочетании с п/присяданиями

11. Прыжки (allegro) saute по VI позиции

#### **Контроль пройденного материала:**

- ✓ выступление на открытом занятии.

### **ТЕМА «Рисунок танца»**

#### **Задачи:**

- ✓ Формировать умение ориентироваться в пространстве.
- ✓ Научить детей держать равнение в рисунке и соблюдать интервалы.

#### **Содержание:**

1. Рисунок танца «Круг»:
2. движения по линии танца. Игра «Часы»;
3. движение в круг, из круга. Игра «Надувала кошка шар».
4. Рисунок танца «Линия».
5. Рисунок танца «Колонна».
6. Рисунок танца «Змейка»:
7. Игра «Змейка»;
8. Танец «Мышиная история» (выход на танец «змейкой»).
9. Рисунок танца «Спираль»
10. Игра «Клубочек».
11. Свободное размещение в зале.
12. Игра «Горошины».

#### **Контроль пройденного материала:**

- ✓ выступление на открытом занятии

### **ТЕМА «Танцевальный калейдоскоп» (Этюды и импровизация на основе изученных движений)**

### **Задачи:**

- ✓ Научить детей двигаться в соответствии с музыкой.
- ✓ Развивать память, актерское мастерство.
- ✓ Готовить к концертной деятельности.

### **Контроль пройденного материала:**

- ✓ выступление на городском ежегодном конкурсе «Весенняя капель».
- ✓ открытый урок.

### *Комментарии к содержанию.*

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки детей на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

Уровень знаний и умений учащихся проверяется во время проведения открытых уроков, утренников, смотров, конкурсов и концертов хореографических коллективов, промежуточной и итоговой аттестации.

## **5. Перечень учебно-методического обеспечения**

Занятия хореографией необходимо проводить в танцевальном зале, оборудованном станками, зеркалами.

Техническое оснащение: музыкальный центр (магнитофон), MP3, CD диски, USB-флешки, иллюстрации.

## 6. Список литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб: Просвещение, 1996.
2. Бриске И.Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2005.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 1980.
4. Захаров В.М. Радуга русского танца. – М.: Вита, 1986.
5. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 1993.
6. Константинова Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 1994.
7. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 1993.
8. .Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
9. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Вартус, 1982.
10. Усова О.В. Театр танца О.Усовой. Методическое пособие. – Шадринск: Изд-во ПО «Исеть», 2002 – 175 с
11. Белкина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М.: Просвещение, 1984.
12. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003.
13. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.