


Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики  
«Общеобразовательная школа № 5 города Глазова»  
(ГКОУ УР «ОШ № 5 города Глазова»)

**Адаптированная дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Танцевальный»**

РАССМОТРЕНО  
Методическое объединение  
педагогов дополнительного образования  
ГКОУ УР «ОШ №5 города Глазова»  
Протокол №1 от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Педагогический совет  
ГКОУ УР «ОШ №5 города Глазова»  
Протокол № 5 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГКОУ УР «ОШ № 5 города Глазова»  
 Я.Е. Корлякова  
Приказ № 01-04/426 от «30» августа 2024 г.



Направленность: художественная.  
Адресат рабочей программы: обучающихся 12-17 лет  
с умственной отсталостью (интеллектуальными  
нарушениями).  
Срок реализации программы: 2024-2025 учебный  
год.  
Составил: Чупина Н.В., педагог дополнительного  
образования

Глазов  
2024- 2025 учебный год

## 1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальный» составлена на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закона Удмуртской Республики от 21 марта 2014 года № 11-РЗ «О реализации полномочий в сфере образования»;
- Федерального закона от 27.07.2006 г. №149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» и Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных»;
- Федерального закона от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования для детей до 2030 года»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказа Минпросвещения России от 11 февраля 2022 г. № 69 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115»;
- Приказа Министерства просвещения от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006г №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства образования и науки Удмуртской Республики от 20.03.2018г № 281 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Удмуртской Республике»;
- Приказа Министерства образования и науки Удмуртской Республики от 20.04.2018г № 460 «Об утверждении Концепции персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Удмуртской Республике»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Устава Учреждения;
- Адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГКОУ «ОИШ № 5 города Глазова» на 2024-2025 уч.г.;
- Локальных актов школы, регламентирующих организацию образовательного процесса.

### **Направленность программы.**

Чрезвычайно благоприятным для развития творческих способностей является такой вид искусства, как танец. Танец как синтетический вид искусства сочетает в себе: музыку, телодвижение, артистичность. Образовательной областью данной программы является искусство. По тематической направленности — художественно-эстетическая.

### **Актуальность программы.**

Творчество, его формирование и развитие — одна из интереснейших и таинственных проблем, привлекающая внимание исследователей разных специальностей. Изучение этой проблемы актуально в связи с тем, что главное условие прогрессивного развития общества — человек, способный к творческому созиданию.

**Адресат программы.** Возрастная группа рассчитана на детей с 12-17 лет. Данная программа предусматривает использование традиционных и современных приёмов обучения, позволяет заложить основы для формирования основных компонентов учебной деятельности: умение видеть цель и действовать согласно с ней, умение контролировать и оценивать свои действия.

**Методы обучения. Форма реализации.** «При реализации рабочей программы «Танцевальный» кружок возможно применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. При электронном обучении формой организации учебного процесса может быть: онлайн-консультация, презентации, самостоятельная работа, творческие работы, печатные материалы, видеоматериалы, аудиоматериалы, карточки, фотографии, анимация.

Для организации электронного обучения используются следующие цифровые образовательные ресурсы: социальные сети ВК мессенджер

**Сроки реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Режим занятий.** Программа кружка рассчитана на 1 год (102 часов). Занятия проводятся во второй половине дня 2 раза в неделю и предназначена для детей с умственной отсталостью и интеллектуальными нарушениями (5-11 кл). Программа составлена с учётом психофизических и индивидуальных особенностей детей. Продолжительность занятий 60 минут.

**Цель:** систематическое и последовательное обучение детей танцевальным элементам, снятие телесных напряжений, установление невербальных контактов с другими детьми.

#### **Задачи:**

1. Снятие мышечного и психологического напряжения средствами танцевального движения, снятие тревожности.
2. Воспитание силы воли, внимания, самостоятельности, координации движений, чувства ритма, умения согласовывать свои движения с музыкой.
3. Укрепление здоровья, оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата.
4. Развитие интереса к хореографическому искусству, воспитание общей и эстетической культуры.
5. Освоение несложных танцевальных элементов по показу и самостоятельно.
6. Формирование нравственности и культуры поведения у учащихся.
7. Изучение культурных и духовно-нравственных традиций русского народа.
8. Формирование культуры межнационального (межэтнического) общения в соответствии с нормами морали и традициями народов Российской Федерации.

Форма обучения: групповые и индивидуальные занятия.

## 2. Содержание программы.

В танцевальном искусстве красота и совершенство формы неразрывно связаны с красотой внутреннего содержания. В этом единстве заключена сила его эстетического, нравственного воздействия. На занятиях обучающиеся овладевают практическими умениями и навыками в области хореографии; развиваются индивидуальные творческие способности обучающихся. В дальнейшем обучающиеся показывают свои выступления на концертах, принимают участие в общественно-массовых мероприятиях.

### Учебно-тематический план

№ раздела	Название раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	0
2	Элементы классической хореографии	3	0	3
3	Партерная гимнастика	3	0	3
4	Элементы народно-сценического танца	8	1	7
5	Элементы эстрадного танца	5	1	4
6	Постановка танцевальной композиции	52	1	51
7	Выступления	30	0	30
	Итого	102	4	98

### Содержание изучаемого курса

№	Название раздела, темы	Количество часов	Дата	Знания, умения
1	Вводное занятие. ПБР.	1	03.09	Знать и выполнять правила безопасной работы.
2	Различные упражнения, направленные на развитие низа стопы.	1	03.09	Знать упражнения для профилактики плоскостопия
3	Укрепление мышц ног.	1	04.09	Знать и выполнять упражнения на укрепление мышц ног
4	Укрепление мышц спины, пресса.	1	10.09	Знать упражнения для укрепления спины, пресса
5	Позиции и положения ног и рук, головы в композиции	1	10.09	Знать и уметь показать исходные позиции ног и рук
6	Развитие гибкости и выворотности.	1	11.09	Исполнять движения классического характера

7	Разучивание различных вариантов поклонов	1	17.09	Знать и уметь исполнять различные виды поклонов
8	Упражнения на расслабление и напряжение различных групп мышц, для развития равновесия.	1	17.09	Уметь держать равновесие
9,10	Связки движений в новой композиции	2	18.09 24.09	Уметь выполнить изученные танцевальные движения;
11	Повороты направо, налево, кругом.	1	24.09	Уметь ориентироваться в пространстве, на любой площадке
12,13	Выработка легкости исполнения движений.	2	25.09	Уметь выполнить изученные танцевальные движения;
14	Различные варианты хлопковых комбинаций, упражнения на определение характера музыки.	1		Прохлопывать различные виды комбинаций
15,16	Отработка движений композиций.	2		Уметь выполнить изученные танцевальные движения
17,18	Подготовка ко Дню учителя	2		Уметь выполнить изученные танцевальные движения
19	Укрепление мышц спины, пресса.	1		Знать упражнения для укрепления спины, пресса
20	Развитие гибкости и выворотности.	1		Знать и уметь выполнить изученные виды шага
21	Развитие равновесия.	1		Уметь держать равновесие
22-27	Отработка упражнений композиции.	6		Уметь исполнять упражнения, танцевальные движения, хореографические композиции
28,29	Свободное размещение по залу с последующим возвращением в колонну, шеренгу, круг.	2		Выполнять передвижения в пространстве зала
30,31	Разучивание упражнений композиции. Работа над отдельными элементами танца. Значение синхронности	2		Выразительно исполнять танцевальные движения.
32,33	Отработка упражнений	2		Выразительно исполнять танцевальные движения.
34-36	Отработка движений композиции	3		Выразительно исполнять танцевальные движения.
37-43	Отработка движений композиции	7		Выразительно исполнять танцевальные движения.

44-47	Подготовка к «Марафону»	4		Понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение танца на выступлениях.
48-54	Разучивание упражнений композиции	7		Танцевать индивидуально и в коллективе, соблюдая ритм, темп и музыкальные фразы
55-59	Подготовка к Новогодним ёлкам	5		Уметь выполнять изученные танцевальные движения
60-64	Работа над отдельными элементами танцев	5		Знать порядок движений композиции
65-66	Разучивание упражнений композиции	2		Уметь правильно повторять показанные движения
67	Отработка движений композиций	1		Уметь выполнить изученные танцевальные движения
68-70	Отработка движений композиций	3		Уметь выполнить изученные танцевальные движения
71,72	Разучивание упражнений композиции	2		Уметь правильно повторять показанные движения
73-75	Отработка движений композиций	3		Уметь выполнить изученные танцевальные движения
76-78	Постановка и отработка различных номеров с учетом индивидуальных исполнительских способностей.	3		Танцевать индивидуально и в коллективе, соблюдая ритм, темп и музыкальные фразы
79	Развитие шага (растяжки)	1		Знать и уметь выполнить изученные виды шага
80	Позиции и положения ног и рук, связки движений	1		Знать и уметь показать исходные позиции ног и рук
81	Фигурная маршировка, ходьба с перестроением – линия, колонка, диагональ, змейка.	1		Уметь чётко маршировать под музыку
82	Упражнения на расслабление и напряжение различных групп мышц, для развития равновесия	1		Уметь держать равновесие
83	Упражнения на определение характера музыки	1		Уметь воспринимать и передавать в движении образ
84-86	Разучивание движений композиции	3		Уметь выполнить изученные танцевальные

				движения
87-90	Отработка движений композиций	4		Уметь выполнить изученные танцевальные движения
91-94	Подготовка к празднику	4		Понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение танца на выступлениях.
95-98	Постановочная работа	4		Осознать свою значительность в коллективе
99-102	Отработка движений композиций	4		Уметь выполнить изученные танцевальные движения

### 3. Планируемые результаты

#### Планируемые результаты.

##### Личностные.

Обучающиеся должны научиться:

- Укреплению и развитию мышечного аппарата.
- Чувствовать ритм, эмоционально отзываться на музыку, иметь выразительность движений.
- Музыкально-ритмическим навыкам.
- Координации движений, пластичности.
- Умению ориентироваться в пространстве (в зале).
- Выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами, передавать несложный музыкальный ритмический рисунок.

##### Метапредметные.

Обучающиеся должны развить:

- Интерес к специальным знаниям по теории и истории искусства.
- Творческую активность.
- Эстетическое восприятие, художественный вкус, творческое воображение.
- Умение общаться в коллективе, проявляя дружелюбие и активность;
- Эмоциональный отклик и интерес к музыкально-ритмическим движениям;
- Дисциплину, проявление ответственности и выдержки на протяжении всего занятия

##### Предметные результаты:

Обучающиеся должны научиться:

- Двигаться плавнее, шире и более пространственно.
- Стать более сильными и гибкими, координированными.
- Взаимосвязи исполнения движения с дыханием.
- Свободному импровизационному движению.
- Избавляться от скованности и зажатости.

Обучающиеся должны знать:

- Виды танцев (классический, народный, бальный).
- Музыкальные жанры (песня, танец, марш).
- Взаимосвязь движения, ритма и музыки.
- Название основных танцевальных шагов.
- Правила гигиены тела, тренировочной одежды.
- Правила сценического поведения.

**Обучающиеся должны уметь:**

- Активизировать свою фантазию.
- Анализировать работу свою и товарищей с точки зрения реализации замысла.
- Легко, пластично двигаться, согласуя движения с построением музыкального произведения.
- Передавать в движениях характер музыки.
- Танцевать несколько танцевальных композиций.

#### 4. Комплекс организационно-педагогических условий рабочей программы:

##### - Годовой календарный учебный график

	1 четверть 02.09- 25.10	2 четверть 05.11 – 29.12	3 четверть 09.01. – 21.03	4 четверть 31.03 – 28.05	Год 02.09- 28.05.
Количество часов из них:	24	24	33	21	102
количество ур. на проведение контр. работ					-
количество часов на практич. часть	22	22	26	28	98
часы, отведённые на пров. экскурсий					

##### - Условия реализации рабочей программы

- 1) *материально – технические условия:*  
светлый просторный класс с зеркалами, спортивная форма и обувь, фонотека, костюмы,
- 2) *информационно – образовательная среда:*  
при организации занятий используются технические средства обучения: компьютер, колонки, телевизор
- 3) *учебно – методическое и информационное обеспечение*

Материал для прикладной творческой деятельности	Образцы, наглядные пособия для творческой деятельности	Методические разработки	Электронные образовательные ресурсы
1. фонограммы	1. видеозаписи	1. Программа кружка по дополнительному образованию	<a href="http://piruet.info">http://piruet.info</a> <a href="http://www.monlo.ru/time">http://www.monlo.ru/time</a> <a href="http://www.psychlib.ru">www. psychlib.ru</a> <a href="http://www.horeograf.com">www. horeograf.com</a> <a href="http://www.balletmusic.ru">www.balletmusic.ru</a> <a href="http://pedagogic.ru">http://pedagogic.ru</a> <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="http://www.fizkultura-vsem.ru">http://www.fizkultura-vsem.ru</a> <a href="http://www.rambler.ru/">http://www.rambler.ru/</a> <a href="http://www.google.ru">www.google.ru</a>



## 5. Формы аттестации в дополнительном образовании.

- постановка художественных номеров и танцевальных композиций разных жанров;
- участие в конкурсах, фестивалях и концертах разного уровня.

### Оценка уровня усвоения программы

Методы оценивания: наблюдение, опрос, индивидуальная беседа, творческое задание

Уровни усвоения:

Низкий – программный материал усвоил не полностью, допускает существенные ошибки при выполнении практических заданий. Не умеет применять на практике полученные знания и умения.

Средний - программный материал усвоил полностью, но при выполнении практических заданий допускает незначительные ошибки. Полученные знания и умения на практике применяет частично. Имеет творческие достижения на уровне школы.

Высокий - программный материал усвоил полностью. Полученные знания и умения на практике применяет. Имеет творческие достижения на уровне города, Республики, России.

**Формы аттестации.** Подведение итогов реализации программы проводится в форме: участия в конкурсах, фестивалях, творческого отчета, открытого занятия

## 6. Информационно-методическое обеспечение программы

1. Барабаш Л.Н.  
Хореография для самых маленьких. – Мозырь.: ООО ИД «Белый ветер», 2002 г.
2. Ваганова А.Я.  
Основы классического танца. – СПб.: Лань, 2003г.
3. Ермак Н.Н.  
Занимаемся, играя: физкультурные занятия для 2-ой младшей группы. - Мозырь: Белый ветер, 2005г.
4. Набойкина Е.Л.  
Сказки и игры с «особым» ребенком. – СПб.: Речь, 2006г.
5. Чистякова М.И.  
Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова.-М.:Просвещение: ВЛАДОС, 1995 г.
6. Фирилева Ж.И., Сайкина Е.Г.  
СА-ФИ-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс 2000г.
7. Холл Д.  
Уроки танцев. Лучшие уроки обучения танцам; пер. с англ. Т.В. Сидориной. - М.: АСТ: Астрель, 2009г.