

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Школа-интернат № 162»  
Автозаводский район, г. Нижний Новгород**

Принято  
на заседании Педагогического совета  
МКОУ «Школа-интернат № 162»  
Протокол от 29.08.2018г. № 1

Утверждено  
Приказом директора  
МКОУ «Школа-интернат № 162»  
от 01.09.2018 № 225-ОД

**Дополнительная адаптированная общеразвивающая  
программа дополнительного образования  
Танцевальный ансамбль «Оранжевый фреш»  
на 2018-2019 учебный год**

Программа рассчитана на 1 год.  
Возраст обучающихся – 7-15 лет  
Педагог: Разживина Оксана Викторовна

г. Нижний Новгород  
2018г

## Пояснительная записка

**Направленность** дополнительной адаптированной общеразвивающей программы танцевального ансамбля «Оранжевый фреш» художественная.

**Новизна программы.** Данная программа посредством учебного плана, содержания, форм и методов работы помогает обучающимся раскрепостить внутренние силы, даёт выход спонтанному чувству танцевального движения, обогащает танцевальный опыт ребёнка разнообразием ритмов и пластики. Программа обеспечивает в рамках школьного учреждения удовлетворение потребностей и запросов школьников как в области танцевального образования и воспитания, так и в области досуга и общения, концертно - исполнительской деятельности.

**Актуальность** данной программы состоит в овладении обучающимися с умственной отсталостью знаниями, умениями и навыками ряда танцевальных дисциплин, в необходимости всестороннего развития и социализации личности.

У детей с ограниченными возможностями здоровья двигательная активность существенно зависит от вида заболевания и не находит выхода в естественных играх, которыми с раннего детства занимаются обыкновенные дети. Это влечет за собой гиподинамию, а также недостаток знаний о своём организме и его возможностях.

Определенные физические упражнения способствуют развитию функциональных систем организма, повышают общий уровень здоровья, иммунитет, способность к адаптации, стимулирует умственную деятельность.

Надо отметить положительное влияние занятий танцами на развитие личности, что особенно ярко проявляется у детей с ограниченными возможностями здоровья. Систематическое занятие танцами способствует развитию статической выносливости, координации движений, повышению адаптивных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развития волевых качеств, работоспособности, что в целом создает для них благоприятный психологический климат.

Программа разработана на основе программы образцового хореографического коллектива «Щелкунчик» государственного образовательного учреждения дополнительного образования детей Центра эстетического воспитания детей Нижегородской области. ООО «Педагогические технологии», 2006 г. Авторы: Сомова Е.А., Лукинская Н.Ю. для детей с 7 лет.

В воспитании подрастающего поколения важная роль отводится хореографическому искусству. Танцевальное искусство в нашей стране приобретает все большую популярность, становится одним из самых действенных факторов формирования гармонично развитой, духовно богатой личности. Танцевать могут все дети, танец доставляет им большую радость, поэтому детей нужно учить танцевать.

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Медики, родители и педагоги повсеместно констатируют отставание, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей, неполноценность их здоровья. Это касается в первую очередь нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Полноценное физическое развитие, формирование правильной осанки, двигательных качеств, оптимального двигательного стереотипа через развивающее движение неразрывно связаны с гармоничной последовательной организацией нервной системы, её чувствительных и двигательных центров.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена тем, что танец как один из видов искусства, является средством эстетического воспитания, развивает художественный вкус, музыкальность, ритмичность. Работа с обучающимися в области

танца широко используется в повседневной работе коррекционной школы как средство всестороннего воспитания детей, развития их творческих способностей. Танец широко используется и как средство воспитания хороших манер, как фактор дисциплинирующий, как форму культурного и полезного отдыха.

Изучение народных танцев, помимо всего, имеет и образовательное значение, расширяет кругозор детей, вызывает интерес у них к народному творчеству.

**Цель программы:** развитие творческих способностей детей с умственной отсталостью по средствам изучения и знакомства с различными видами хореографического искусства на основе духовно-нравственных ценностей.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- научить выполнять упражнения для развития тела;
- обучить музыкальной грамотности средствами хореографии;
- разучить отдельные элементы танца;
- учить логичности и грамотности построения танцевальных движений;
- формировать специальные знания, умения и навыки, необходимые для успешной танцевальной деятельности;
- приобщить детей к танцевальной культуре, обогатить их танцевальный опыт: знание детей о танце, его истории.
- познакомить детей с различными видами танцев;
- создать условия для развития творческой активности детей, участвующих в танцевальной деятельности, а также поэтапного освоения детьми различных видов творчества.

**Развивающие:**

- развивать у учеников художественный вкус, музыкальность;
- развивать чувство такта, темпа;
- развивать координацию движений, тренировать мышечный аппарат;
- развивать силу ног, пластичность рук, гибкость тела, эластичность мышц и подвижность суставов;
- развивать лёгкость в выполнении упражнений;
- развивать технику исполнения движений, актёрскую исполнительность;
- развивать индивидуальные творческие способности учащихся;
- развивать творческое воображение;
- развивать коммуникативные качества личности.

**Воспитательные:**

- воспитывать чувство уверенности, чувство ответственности;
- воспитывать сосредоточенность на занятиях;
- формировать у воспитанников навыки индивидуальной и коллективной деятельности;
- воспитывать чувство ответственности за дело, волю, аккуратность, дисциплинированность, инициативность, эмоциональную открытость и отзывчивость;
- воспитывать настойчивость в преодолении трудностей, достижении поставленных задач;
- способствовать социокультурному развитию личности воспитанника в процессе учебных занятий, концертных выступлений, музыкально – театральной и досуговой деятельности;
- формировать культуру общения со сверстниками и взрослыми;

- воспитывать нравственные и духовные качества через соответствующий подбор репертуарных произведений.

**Отличительные особенности программы.** Основой программы является репертуар, который разучивается и исполняется на школьных праздниках. В репертуар входят народные и детские танцы, построенные на национальном материале. Танцевальный материал даётся в упражнениях, движениях, включающих элементы классического, историко-бытового, народного и современного танца.

**Адресат:** дополнительная адаптированная общеразвивающая программа рассчитана на обучающихся с умственной отсталостью 7 - 11 лет (младшая группа) и обучающихся с умственной отсталостью 12 - 15 лет (средняя группа). Наполняемость групп по 15 человек. Все обучающиеся допущены к занятиям в творческом объединении школьным врачом.

**Объем и срок освоения программы:**

Программа разработана на один год. Работа проводится в форме практических занятий один раз в неделю. Длительность занятий 40 минут (1 академический час), 34 занятия в год. Объем и интенсивность занятий построены с учетом возрастного развития и физического состояния здоровья детей с умственной отсталостью. Программа творческого объединения построена по принципу «от простого к сложному». Программа рассчитана на младшую возрастную группу (7-11 лет) и среднюю возрастную группу (12-15 лет). Для каждой возрастной группы в программе разработаны тематическое планирование занятий.

Каждая возрастная категория существует автономно, имеет свой учебный план и репертуар, рассчитанный на 1 год обучения. Принимаются дети без учета специальных навыков, но имеющие медицинский допуск к занятиям хореографией.

Кабинет 22	Танцевальный ансамбль «Оранжевый фреш» (мл. группа)	Пятница 15.10-15.50	Педагог Разживина О.В.
	Танцевальный ансамбль «Оранжевый фреш» (ср. группа)	Пятница 16.00-16.40	

**Формы организации занятий:** групповая форма работы

**Ожидаемые результаты освоения программы творческого объединения танцевального ансамбля «Оранжевый фреш»:**

**К концу учебного года каждый обучающийся должен знать следующие движения:**

- боковой шаг с притопом, ковырялочку, елочку, гармошку;
- исполнить один народно-сценический танец;
- знать азбуку музыкального движения;
- в классическом танце знать позиции рук и ног;
- знать правила постановки корпуса в танце.

**К концу учебного года каждый обучающийся должен уметь следующие движения:**

- уметь правильно исполнять поклон;
- уметь вовремя начать движения и закончить его с концом музыкального движения;
- уметь изобразить в танцевальном шаге повадки кошки, лисы, зайца, медведя;

- в конце года дети должны знать и исполнить «Польку», хоровод, построенные на простейших элементах народно-сценического танца.

### **Младшая группа**

#### **Обучающиеся должны знать:**

- технику безопасности на занятиях в актовом зале;
- правила пользования необходимым инвентарем и оборудованием;
- технику выполнения элементарных танцевальных упражнений.

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- танцевать индивидуально и в коллективе, соблюдая ритм, темп и музыкальные фразы;
- уметь воспринимать и передавать в движении образ;
- ритмично двигаться;
- понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение в коллективе.

### **Средняя группа**

#### **Обучающиеся должны знать:**

- технику безопасности на занятиях в актовом зале;
- правила пользования необходимым инвентарем и оборудованием;
- основные характерные особенности движений и элементов, манеру исполнения русского народного танца; бального танца, современного танца

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- исполнять основные движения различных видов танцев;
- принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- танцевать индивидуально и в коллективе, соблюдая ритм, темп и музыкальные фразы;
- уметь воспринимать и передавать в движении образ;
- понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение танца на выступлениях.

Успешная реализация дополнительной общеразвивающей программы дополнительного образования возможна только при использовании **педагогических принципов:**

- принцип доступности и индивидуальности (учет возрастных особенностей, возможностей ребенка, индивидуальный подход к каждому воспитаннику);
- принцип постепенного повышения требований (выполнение ребенком все более трудных, новых заданий);
- игровой принцип (занятие строится на игре);
- принцип повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- принцип наглядности (практический показ движений).

### **Форма аттестации освоения программы творческого объединения «Оранжевый фреш»**

**Метод диагностики:** наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий. При определении уровня развития ребенка, за основу взяты следующие **критерии:**

- **Чувство музыкального ритма** - способность воспринимать и передавать разные ритмические рисунки, основными средствами выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами. Темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке.
- **Эмоциональная отзывчивость** - выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции.
- **Танцевальное творчество** - способность правильно и «музыкально» исполнять танцевальные движения, комбинации, умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па».

**Комплексная оценка:**

- 1 - 1,7 балла - низкий уровень. (Требуется корректирующая работа педагога)  
 1,8 – 2,5 балла - средний уровень.  
 2,6 – 3 балла - высокий уровень.

**Критерии диагностики освоения дополнительной программы  
танцевального ансамбля «Оранжевый фреш»  
младшая группа**

<b>Чувство музыкального ритма</b>	
Начало года	Конец года
<p>1. <i>Хлопки под музыку.</i>            3 балла – самостоятельно выполняет хлопки под музыку.            2 балла – выполняет хлопки под музыку с небольшими неточностями.            1 балл – Хлопает под музыку с помощью педагога.            0 баллов – не может хлопать под музыку.</p>	<p>1. <i>Выделить хлопками сильные доли в музыке.</i>            3 балла – самостоятельно выделяет сильные доли в музыке.            2 балла – выделяет сильные доли в музыке с небольшими неточностями.            1 балл – выделяет сильные доли в музыке с помощью педагога.            0 баллов – не может выделить сильные доли в музыке.</p>
<p>2. <i>Смена движений со сменой частей музыки.</i>            3 балла – самостоятельно меняет движение со сменой частей музыки.            2 балла – меняет движение со сменой частей музыки с небольшими неточностями.            1 балл – меняет движение со сменой частей музыки при помощи педагога.            0 баллов – не слышит части музыки.</p>	<p>2. <i>Прохлопать ритмический рисунок под музыку.</i>            3 балла – самостоятельно выполняет хлопки под музыку.            1 балла – выполняет хлопки под музыку с небольшими неточностями.            1 балл – Хлопает под музыку с помощью педагога.            0 баллов – не может хлопать под музыку.</p>
	<p>3. <i>При помощи движений выделить смену частей музыки.</i>            3 балла – самостоятельно меняет движение со сменой частей музыки.            2 балла – меняет движение со сменой частей музыки с небольшими неточностями.            1 балл – меняет движение со сменой частей</p>

	музыки при помощи педагога. 0 баллов – не слышит части музыки.
<b>Эмоциональная отзывчивость</b>	
Начало года	Конец года
<p><i>1. Упражнение.</i> 3 балла – выразительно передает заданные образы. 2 балла – не очень выразительно передает заданные образы. 1 балл – передает заданный образ при помощи педагога. 0 баллов – не может передать заданные образы.</p>	<p><i>1. Упражнение.</i> 3 балла – выразительно передает заданный образ. 2 балла – не очень выразительно передает заданный образ. 1 балл – передает заданный образ при помощи педагога. 0 баллов – не может передать заданный образ.</p>
<p><i>2. Упражнени.</i> 3 балла – выразительно передает заданный образ. 2 балла – не очень выразительно передает заданный образ. 1 балл – передает заданный образ при помощи педагога. 0 баллов – не может передать заданный образ.</p>	<p><i>2. Упражнение.</i> 3 балла – выразительно передает заданные образы. 2 балла – не очень выразительно передает заданные образы. 1 балл – передает заданный образ при помощи педагога. 0 баллов – не может передать заданные образы.</p>
<b>Танцевальное творчество</b>	
Начало года	Конец года
<p><i>1. Повторить за педагогом танцевальные движения.</i> 3 балла – правильно и «музыкально» исполняет танцевальные движения. 2 балла – «музыкально» исполняет танцевальные движения, допуская небольшие неточности. 1 балл – исполняет танцевальные движения, допуская значительные неточности. 0 баллов – не может выполнить танцевальные движения.</p>	<p><i>1. Исполнить танцевальную комбинацию.</i> 3 балла – правильно и «музыкально» исполняет танцевальную комбинацию. 2 балла – «музыкально» исполняет танцевальную комбинацию, допуская небольшие неточности. 1 балл – исполняет, танцевальную комбинацию при помощи педагога. 0 баллов – не может выполнить танцевальную комбинацию.</p>
	<p><i>2. Выбрать движения согласно музыкальному материалу.</i> 2 балла – правильно выбирает движения. 2 балла – выбирает движения, допуская небольшие неточности. 1 балл – выбирает движения при помощи педагога. 0 баллов – не может выбрать движения.</p>
	<p><i>3. Придумать танцевальную комбинацию на заданную музыку.</i> 3 балла – легко придумывает комбинацию, не путает стили музыки.</p>

	<p>2 балла – придумывает комбинацию, но иногда требуется подсказка педагога.</p> <p>1 балл – затрудняется в придумывании танцевальной комбинации.</p> <p>0 баллов – не может придумать.</p>
--	---

**Критерии диагностики освоения дополнительной программы  
танцевального ансамбля «Оранжевый фреш»  
средняя группа**

<b>Чувство музыкального ритма</b>	
Начало года	Конец года
<p>1. <i>Прохлопать и протопать ритмический рисунок под музыку.</i> 3 балла – самостоятельно выполняет ритмический рисунок под музыку. 2 балла – выполняет ритмический рисунок под музыку с небольшими неточностями. 1 балл – выполняет ритмический рисунок под музыку с помощью педагога. 0 баллов – не может выполнить ритмический рисунок под музыку.</p>	<p>1. <i>Упражнение</i> 3 балла – самостоятельно выделяет сильные и слабые доли в музыке, может безошибочно начать движение на указанную долю музыкального такта. 2 балла – выделяет сильные и слабые доли в музыке с небольшими неточностями. 1 балл – выделяет сильные и слабые доли в музыке с помощью педагога. 1 баллов – не может выделить сильные и слабые доли в музыке.</p>
<p>2. <i>Выделить хлопками сильные доли в музыке.</i> 3 балла – самостоятельно выделяет сильные доли в музыке. 2 балла – выделяет сильные доли в музыке с небольшими неточностями. 1 балл – выделяет сильные доли в музыке с помощью педагога. 1 баллов – не может выделить сильные доли в музыке.</p>	<p>2. <i>Прохлопать ритмический рисунок под музыку.</i> 3 балла – самостоятельно выполняет ритмический рисунок под музыку. 2 балла – выполняет ритмический рисунок под музыку с небольшими неточностями. 1 балл – выполняет ритмический рисунок под музыку с помощью педагога. 0 баллов – не может выполнить ритмический рисунок под музыку.</p>
<p>3. <i>Выделить фразы и части музыкального материала.</i> 3 балла – самостоятельно выделяет фразы и части музыки. 2 балла – выделяет фразы и части музыки с небольшими неточностями. 1 балл – выделяет фразы и части музыки с помощью педагога. 1 баллов – не может выделить фразы и части музыки.</p>	<p>3. <i>Упражнение.</i> 3 балла – самостоятельно различает музыкальные размеры – 2/4, 4/4, 3/4. балла – различает музыкальные размеры – 2/4, 4/4, 3/4 с небольшими неточностями. 1 балл – различает музыкальные размеры – 2/4, 4/4, 3/4 при помощи педагога. 0 баллов – не различает музыкальные размеры.</p>
<b>Эмоциональная отзывчивость</b>	
Начало года	Конец года
<p>1. <i>Упражнение «Грустно - весело»</i> 3 балла – самостоятельно, выразительно передает заданные образы, характер</p>	<p>1. <i>Упражнение».</i> 3 балла – самостоятельно, выразительно передает заданные</p>

<p>музыки. 2 балла – не очень выразительно передает заданные образы, характер музыки. 1 балл - передает заданные образы, характер музыки. При помощи педагога. 0 баллов – не может передать заданный образ, характер музыки.</p>	<p>образы, характер музыки. 2балла – не очень выразительно передает заданные образы характер музыки. 1 балл - передает заданные образы, характер музыки. При помощи педагога. 0 баллов – не может передать заданный образ, характер музыки.</p>
<p>2. <i>Упражнение.</i> 3 балла – самостоятельно, выразительно передает заданные образы, характер музыки. 2 балла – не очень выразительно передает заданные образы, характер музыки. 1 балл - передает заданные образы, характер музыки. При помощи педагога. 0 баллов – не может передать заданный образ, характер музыки.</p>	<p>2. <i>Упражнение.</i> 3 балла – самостоятельно, выразительно передает заданные образы, передает характер музыки при помощи движений и эмоций. 2балла – не очень выразительно передает заданные образы, передает характер музыки при помощи движений и эмоций. 1 балл - передает заданные образы, характер музыки.</p>
<b>Танцевальное творчество</b>	
Начало года	Конец года
<p>1. <i>Повторить за педагогом танцевальную комбинацию.</i> 3 балла – правильно и «музыкально» исполняет танцевальную комбинацию. 2 балла – «музыкально» исполняет танцевальную комбинацию, допуская небольшие неточности. 1 балл – исполняет, танцевальную комбинацию при помощи педагога 1. баллов – не может выполнить танцевальную комбинацию.</p>	<p>1. <i>Исполнить танцевальную композицию.</i> 3 балла – правильно и «музыкально» исполняет танцевальную композицию. 2 балла – «музыкально» исполняет танцевальную композицию, допуская небольшие неточности. 1 балл – исполняет, танцевальную композицию при помощи педагога 0 баллов – не может выполнить танцевальную композицию.</p>
<p>2. <i>В зависимости от характера и вида музыкального материала выбрать танцевальные движения.</i> 3 балла – правильно выбирает движения. 2 балла – выбирает движения, допуская небольшие неточности. 1 балл – выбирает движения при помощи педагога. 0 баллов – не может выбрать движения.</p>	<p>2. <i>Импровизация под музыку.</i> 3 балла – легко и свободно импровизирует под музыку. 2балла – не уверенно импровизирует под музыку. 1 балл – с трудом импровизирует под музыку. 0 баллов – не может импровизировать.</p>

**II. Учебно-тематический план дополнительной программы  
творческого объединения танцевального ансамбля «Оранжевый фреш»  
младшая группа**

Тема	Общее количество часов	В том числе		Всего недель/часов
		Теоретические (час)	Практические (час)	
Введение. Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях.	3	2	1	3
Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец.	10	2	8	10
Основы народного танца	10	2	8	10
Танцевальные этюды, эстрадный танец.	7	1	6	7
Постановка танцев. Отработка номеров	5	1	4	5
Отчётный концерт	1	-	1	1
<b>Всего по программе:</b>	<b>37</b>	<b>9</b>	<b>28</b>	<b>37</b>

**Учебно-тематический план дополнительной программы  
творческого объединения танцевального ансамбля «Оранжевый фреш»  
средняя группа**

Тема	Общее количество часов	В том числе		Всего недель/часов
		Теоретические (час)	Практические (час)	
Введение. Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях.	4	2	2	4
Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец.	10	2	8	10
Основы народного танца.	10	2	8	10
Танцевальные	7	2	5	7

этюды, эстрадный танец.				
Постановка танцев. Отработка номеров	5	1	4	5
Отчётный концерт	1	-	1	1
<b>Всего по программе:</b>	<b>37</b>	<b>9</b>	<b>28</b>	<b>37</b>

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**дополнительной общеразвивающей программы**  
**творческого объединения танцевального ансамбля «Оранжевый фреш»**

	Даты		№ Недели	Кол-во часов
				1 год обучения
Сентябрь	01.09.-02.09		1	0
	03.09-08.09		2	1
	19.09-15.09		3	1
	17.09-22.09		4	1
Октябрь	24.09-29.09		5	1
	01.10-06.10		6	1
	08.10-13.10		7	1
	15.10-20.10		8	1
	22.10-27.10		9	1
Ноябрь	29.10-03.11		10	1К
	05.11-10.11		11	1
	12.11-17.11		12	1
	19.11-24.11		13	1
Декабрь	26.11-01.12		14	1
	03.12-08.12		15	1
	10.12-15.12		16	1
	17.12-22.12		17	1А
Январь	24.12-29.12		18	1К
	07.01-12.01		20	1
	14.01-19.01		21	1
	21.01-26.01		22	1
Февраль	28.01-02.02		23	1
	04.02-09.02		24	1
	11.02-16.02		25	1
	18.02-23.02		26	1
Март	25.02-02.03		27	1
	04.03-09.03		28	1
	11.03-16.03		29	1
	18.03-23.03		30	1
Апрель	25.03-30.04		31	
	01.04-06.04		32	1
	08.04-13.04		33	1
	15.04-20.04		34	1
	22.04-27.04		35	1
Май	29.04-04.05		36	1
	06.05-11.05		37	1
	13.05-18.05		38	1
	20.05-25.05		39	1А
	27.05-01.06		40	1
всего учебных недель/ часов			37	
всего часов по программе		Теорет.	9	
		Практ	28	

Условные обозначения:  ведение занятий по расписанию

А Промежуточная аттестация

К Каникулярный период

Праздничные дни: 4 ноября, 1-6 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая

### **III. Содержание дополнительной общеразвивающей программы дополнительного образования танцевального ансамбля «Оранжевый фреш» младшая группа**

**Вводное занятие.** Задачи объединения. План работы. Знакомство с репертуаром. Знакомство с искусством хореографии. Инструктаж по ТБ.

**1. Введение. Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях.** Место хореографии в современном мировом искусстве. Просмотр видеоматериалов о творчестве великих танцоров. Понятие о выразительных средствах классического и народного танцев. Освоение терминологии танцора. Периодические издания по хореографии. Составление иллюстрированного словарика танцевальных терминов. Информация о хореографических училищах.

Азбука природы музыкального движения. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны вперёд, назад, в сторону, круговые движения). Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Понятие о профессиональных заболеваниях танцора.

**Практическая работа:** освоение различных танцевальных позиций и упражнений для головы, туловища, рук и ног.

**2. Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец.** Понятие об экзерсисе. Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Основные шаги танца. Прыжки. Танцевальные элементы. Полуприседания и полное приседание. Подъём на полупальцы. Шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменной ног, с продвижением вперёд, назад, с поворотами на 1/4 круга. Каблучное упражнение. Маленькие броски ногой. Круг ногой по полу. Прыжки и махи ногами. Подготовка к верёвочке. Дробные выстукивания. Изучение некоторых характерных танцев.

Понятие об особенностях тела, о темпераменте, о чувстве ритма, о музыкальном слухе и координации движений.

**Практическая работа:** освоение поз и движений классического танца.

**3. Основы народного танца.** Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперёд, в сторону, дроби на 1/8, гармошка, ёлочка. Работа над этюдами (украинский этюд, белорусский этюд, кавказский этюд). Детские танцы (снежинки, хоровод с подснежниками, матрёшки, танец солнечных зайчиков). Упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины и шеи. Понятие о режиме дня танцора и о здоровом образе жизни.

Понятие о природных задатках, способствующих успеху в танцевальном искусстве, и о путях их развития. Понятие об особенностях работы опорно-двигательного аппарата юного танцора. Понятие о профессиональном мастерстве танцора. Правила танцевального этикета.

**Практическая работа:** освоение поз и движений народных танцев.

**4. Танцевальные этюды. Эстрадный танец**  
**Танцевальная разминка.** Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лёжа, стоя. Техника прыжков и вращений. Итальянский танец. Испанский танец. Прибалтийские танцы. Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата. Виды тренинга корпуса, бёдер, диафрагмы, мимики перед зеркалом, танцевального шага, основных поворотов и т.п.

**Практическая работа:** освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца; индивидуальная работа с наиболее продвинутыми (одарёнными) учениками.

**5. Постановка танцев.** Отработка номеров. Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в классическом танце. Отработка эстрадно-вокального танца. Тренинг современной танцевальной пластики. Отработка исполни

тельской техники прыжков и вращений, исполнительского мастерства в ритме вальса, танго, ча-ча-ча. Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.

**Практическая работа:** освоение исполнительского мастерства танцора.

#### **6. Отчётный концерт.**

Подготовка пригласительных билетов на отчётный концерт. Отработка ритуала встречи гостей. Подготовка помещения для приёма гостей. Оформление зала и сцены. Подготовка ведущего концерта. Репетиции. Подготовка видео- и фотосъёмки. Разбор итогов отчётного концерта.

**Заключительная беседа** с обучающимися и их родителями о перспективах продолжения занятий и о продолжении хореографического образования детей, проявивших способности и стремление к освоению

### **Содержание дополнительной общеразвивающей программы дополнительного образования танцевального ансамбля «Оранжевый фреш» средняя группа**

#### **1. Теория. Вводное занятие**

- Организационная работа.
- Техника безопасности.
- История танца.

#### **2. Азбука музыкального движения**

- Вырабатывать осанку, умение держать голову и корпус прямо.
- Различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз.
- Учить передавать в движении простейший ритмический рисунок.
- Воспитывать дружеские взаимоотношения в танцах, умение подчинять свои интересы интересам всего коллектива.

#### **3. Пантомима.**

- Основы мимики.
- Беспредметные действия.
- Тренировка мышц лица.
- Актерское мастерство.

#### **4. Разучивание танцевальных движений**

- Шаг и бег в различных рисунках.
- Разучивание музыкальных движений, включающие коллективно-порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмические движения для дальнейшего использования при разучивании танцев.

#### **5. Разучивание танцев**

- Сюжетно-акробатический танец.

#### **6. Просмотр дисков по хореографии**

- «Танцуем все» MP3; народные и бальные танцы.
- «Танцуй с нами» DVD. Бальные танцы.

#### **7. Спортивная азбука**

- Растяжка.
- Тренировка по акробатике (индивидуально).
- Парная акробатика.

#### **8. Ритмика**

- Выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца

#### **9. Концертное выступление.**

**Календарно-тематическое планирование  
дополнительной общеразвивающей программы дополнительного образования  
танцевального ансамбля «Оранжевый фреш»  
младшая группа**

№ урока	Темы	Сроки проведения занятия (план)	Сроки проведения занятия (факт)	Кол-во часов
1.	Водное занятие. Понятия об основных танцевальных движениях. Техника безопасности.	07.09.		1
2.	Ознакомление с содержанием занятий. Игровой тренинг «Давайте познакомимся».	14.09.		1
3.	Изучение позиций ног «основная стойка», «узкая дорожка».	21.09.		1
4.	Изучение позиций рук внизу, впереди, вверху, в стороны.	28.09.		1
5.	Понятия о координации движения, о позиции и положении рук и ног.	05.10.		1
6.	Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов. Фигурная маршировка.	12.10.		1
7.	Разучивание танцевального движения «расческа». Поклон.	19.10.		1
8.	Коллективные танцы. Хоровод.	26.10.		1
9.	Разучивание позиций рук «звёздочка».	02.11.		1
10.	Повторение построений: колонна, шеренга.	09.11.		1
11.	Изучение позиций рук в парах «воротики», повторение поклона.	16.11.		1
12.	Изучение позиций рук «лодочка», приставного шага.	23.11		1
13.	Темп музыкального произведения в танцевальных движениях.	30.11		1
14.	Метроритм. Элементы классического танца.	07.12		1
15.	Игровые технологии. «Аист» (на координацию движений).	14.12		1
16.	Игровые технологии. «Ласточка»(на координацию движений).	21.12		1
17.	Игровые технологии. «Ромашка» (познавательные игры).	28.12		1
18.	Игровые технологии. «Восточный танец» (на воображение) Техника безопасности.	11.01		1
19.	Игра «Азбука природы музыкального движения»	18.01		1

20.	Игровые технологии. Парные композиции.	25.01.		1
21.	Игровые технологии. «Изгиб» (познавательные игры).	01.02.		1
22.	Игровые технологии. «Ромашка» (познавательные игры).	08.02.		1
23.	Игротанцы: шаг на полу пальцах.	15.02 .		1
24.	Пропоем, прохлопаем любимую мелодию (на развитие слуха).	22.02		1
25.	«Колокол». «Великий мастер» (упражнения на снятие внутренних зажимов).	01.03		1
26.	Функциональное название и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лёжа, стоя.	15.03		1
27.	Техника прыжков и вращений. Итальянский танец.	22.03		1
28.	Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата.	29.03		1
29.	Виды тренинга корпуса, бёдер, диафрагмы, мимики перед зеркалом и т. п.	05.04		1
30.	Разучивание шуточного танца «Тополёк», позиции рук «бараночка».	12.04		1
31.	Повторение изученных позиций ног и позиций рук.	19.04		1
32.	Разучивание прыжков «весёлые ножки», позиций рук «открытые» и «закрытые».	26.04		1
33.	Отработка сложных моментов танца.	05.03		1
34.	Отработка изученных танцев.	10.05.		1
35.	Элементы народного танца.	17.05.		1
36.	Отчетный концерт	24.05.		1
37.	Игровые технологии. Итоговое занятие.	31.05.		1

**Календарно-тематическое планирование  
дополнительной общеразвивающей программы дополнительного образования  
танцевального ансамбля «Оранжевый фреш»  
средняя группа**

№ урока	Темы	Сроки проведения занятия (план)	Сроки проведения занятия (факт)	Кол-во часов
38.	Техника безопасности Правила поведения на танцевальных занятиях. Игровой тренинг «Давайте познакомимся».	07.09.		1
39.	Упражнение для корпуса. Разучивание элементов танца «Хорошее настроение»	14.09.		1
40.	Упражнения на «квадрате».	21.09.		1
41.	Упражнения на «квадрате».	28.09.		1
42.	Упражнение классического дренажа. Повторение элементов танца «Хорошее настроение».	05.10.		1
43.	Упражнение классического дренажа. Повторение элементов танца «Хорошее настроение».	12.10.		1
44.	Позы классического танца. Ритмический тренаж.	19.10.		1
45.	Прогон танца «Хорошее настроение».	26.10.		1
46.	Постановка рук и ног в танце. Движение в образе: «Девочка и мячик». Разучивание движений танца «Вальс».	02.11.		1
47.	Портретная гимнастика. Постановка танца. Разучивание современных движений к танцу.	09.11.		1
48.	Портретная гимнастика. Постановка танца. Разучивание современных движений к танцу.	16.11.		1
49.	Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с переменной ног. Постановка головы.	23.11		1
50.	Постановка корпуса. Боковой галоп, шаг с вытянутыми носочками. Разучивание движений танца	30.11		1
51.	Постановка корпуса. Боковой галоп, шаг с вытянутыми носочками. Разучивание движений танца	07.12		1
52.	Разучивание мужской и женской партии «Поклон» вперед и назад.	14.12		1
53.	Разучивание мужской и женской партии «Ковырялочка» вперед и	21.12		1

	назад. Разучивание движений современного танца.			
54.	Танцевальное движение «Пружинка с поворотом», «Подскоки в повороте». Игровые технологии.	28.12		1
55.	Ритмический тренаж: ходьба парами, змейкой, звёздочкой. Постановка корпуса. Повторение танца.	11.01		1
56.	Ритмический тренаж: ходьба парами, змейкой, звёздочкой. Постановка корпуса. Повторение танца.	18.01		1
57.	Портретная гимнастика: упражнение «Велосипед», «Бабочка». Разучивание движений к танцу «Колыбельная».	25.01.		1
58.	Классический тренаж. Соединение и постановка современного танца. Разучивание движений к танцу «Колыбельная».	01.02.		1
59.	Гимнастика. Танцевальные движения «Большой и маленький квадрат», «Шаги с поднятием колена и рук». Соединение движений танца «Колыбельная».	08.02.		1
60.	Гимнастика. Танцевальные движения «Большой и маленький квадрат», «Шаги с поднятием колена и рук». Соединение движений танца «Колыбельная».	15.02 .		1
61.	Партерный экзерсис: упражнения на натяжение и расслабление мышц тела. Разучивание движений к танцу «Колыбельная».	22.02		1
62.	Партерный экзерсис: упражнения на натяжение и расслабление мышц тела. Разучивание движений к танцу «Колыбельная».	01.03		1
63.	Партерный экзерсис. Разучивание движений к танцу «Колыбельная».	15.03		1
64.	Репетиция танца: синхронность движений, отработка четкости и ритмичности движений.	22.03		1
65.	Классический тренаж: деми-плие по 6-й позиции, батман тандю в сторону, вперед, назад крестом. Отработка всех выученных танцев.	29.03		1
66.	Классический тренаж: деми-плие по	05.04		1

	6-й позиции, батман тандю в сторону, вперед, назад крестом. Отработка всех выученных танцев.			
67.	Классический тренаж: деми-плие по 6-й позиции, батман тандю в сторону, вперед, назад крестом, сотэ. Подготовка к отчетному концерту. Отработка всех выученных танцев и подтанцовок.	12.04		1
68.	Классический тренаж: деми-плие по 6-й позиции, батман тандю в сторону, вперед, назад крестом, сотэ. Подготовка к отчетному концерту. Отработка всех выученных танцев и подтанцовок.	19.04		1
69.	Отработка эстрадного танца. Тренинг современной танцевальной пластики.	26.04		1
70.	Генеральная репетиция к отчетному концерту.	05.03		1
71.	Подготовка танцевальных костюмов. Создание сценического макияжа, репетиция к отчетному концерту.	10.05.		1
72.	Генеральная репетиция к отчетному концерту.	17.05.		1
73.	Отчетный концерт	24.05.		1
74.	Итоговое занятие. Игровые технологии.	31.05.		1

#### **IV. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы дополнительного образования танцевального ансамбля «Оранжевый фреш»**

##### **1. Материально-технические условия:**

**Помещения** - высота помещений для занятий хореографией не должна быть менее 3,0 м.

**Мебель** - банкетки или стулья.

##### **Организационные условия:**

- занятия детей в учреждениях дополнительного образования могут проводиться в пятницу, включая и каникулы;

- рекомендуемая наполняемость учебных групп – не более 15 детей;

- занятия с группой детей. Группы разновозрастные;

- расписание занятий составляется с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательных учреждениях;

- продолжительность занятий обучающихся в творческом объединении танцевальный ансамбль «Оранжевый фреш» 40 минут (1 академический час)

- занятия хореографией, должны проводиться только в специальной одежде.

**Технические средства обучения:** магнитофон, кассеты, музыкальные инструменты, DVD диски, USB носители, диски с записями, фортепиано.

- для отработки элементов танца;
- в ритмической тренировке;
- при знакомстве с музыкальным репертуаром;
- для самооценки;
- на праздничных выступлениях, концертах, фестивалях.

##### **Внешние условия:**

- участие в конкурсах, фестивалях, экскурсии, различных мероприятиях;

##### **Методы обучения:**

- Игровой;
- Демонстрационный (метод показа);
- Метод творческого взаимодействия;
- Метод наблюдения и подражания;
- Метод упражнений;
- Метод внутреннего слушания.

##### **Приемы обучения:**

- Метод показа. Разучивание нового движения, позы руководитель предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте.
- Метод наглядности. Этот метод включает в себя слуховую наглядность (слушание музыки во время исполнения танцев), зрительное и тактильное проявление наглядности, которые сочетаются со слуховыми впечатлениями (показ певческих приемов, движений, картинок, игрушек и др.).
- Игровой метод. У подростков с легкой умственной отсталостью игровой рефлекс доминирует, они лучше все воспринимают через игру. На музыкально-ритмических занятиях у них формируются знания, умения и навыки в различных

видах деятельности, связанных с музыкой: восприятие музыки, музыкально - ритмические движения (танцевальные и гимнастические движения, несложные их композиции под музыку).

- Коррекционная работа базируется на целенаправленном развитии у детей восприятия музыки. Обучение восприятию музыки направлено на развитие у них эмоциональной отзывчивости на музыку и формирование восприятия основных ее элементов.

**Основные формы проведения занятий:**

- Танцевальные репетиции;
- Игра;
- Беседа;
- Праздник

## **V. Список использованной литературы**

1. Барышникова Т. «Азбука музыкального движения», Рольф Москва, 1999год
2. Базарова Н. «Азбука классического танца» Москва, 1964год
3. Боброва Г. «Искусство грации», Ленинград, 1986год
4. Климов А. «Основы русского танца» Москва, 1994год
5. Методическое пособие по хореографии
6. Роот З. «Танцы в детском саду» Москва, 2004год.