

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
КОУ «Урайская школа-интернат для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья»

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
методического совета  
Протокол № 1 от  
30.08.2023г.  
Руководитель  
методического  
совета \_\_\_\_\_

Мамбур Ю.И.

СОГЛАСОВАНО  
Зам.директора по УР

\_\_\_\_\_  
Звягина М.Р.  
«31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
И.о. директора

\_\_\_\_\_  
Гнилицкая О.В.  
Приказ № 492 от  
31.08.2023г.



**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**дополнительного образования  
танцевального кружка «РитМикс»  
для обучающихся с задержкой психического развития  
1 - 9 классов**

г. Урай, 2023 г.

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа танцевального кружка «РитМикс» для 1-9 классов разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с дополнениями;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” по вопросам воспитания обучающихся, во исполнение поручений Президента РФ Пр-328 п. 1 от 23.02.2018 года, Пр-2182 от 20.12.2020 года».
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1598);
- Федеральная адаптированная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденная приказом Министерства Просвещения РФ № 1023 от 24.11.2022 года;
- Федеральная адаптированная образовательная программа основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденная приказом Министерства Просвещения Российской Федерации № 1025 от 24.11.2022 года.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675).
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Устав КОУ «Урайская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
- Рабочая программа воспитания КОУ «Урайская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
- Положение об организации дополнительного образования в КОУ «Урайская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
- Годовой календарный график школы.

## **2. Общая характеристика.**

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Благодаря хореографическому образованию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру. Приобщение к искусству хореографии включает ознакомление учащихся с источниками танцевальной культуры, самобытностью национальных танцев, связанных с укладом жизни народов, с их красочными костюмами, музыкально-ритмическим складом мелодий.

Программа дана по годам обучения. На каждый год обучения предлагается определенный минимум умений, навыков и сведений по хореографии. На каждом этапе обучения дается материал по основным разделам хореографического искусства:

Подготовительный этап к танцевальной деятельности.

Разминка.

Ритм- как средство музыкальной выразительности.

Азбука музыкального движения.

Элементы игрового стрейчинга

Акробатика

Элементы историко- бытового танца

Элементы народно- сценического танца

Элементы современного танца

Постановочная и репетиционная работа

Мероприятия воспитательного характера.

В связи со спецификой занятий, границы программы сглаживаются: на одном занятии могут изучаться элементы классического, историко-бытового и народного танца.

В первый раздел включены ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие учащихся.

На первом году обучения они строятся на шаге и беге в различных рисунках, ориентируя детей в пространстве и времени, развивая музыкальность. В дальнейшем ритмическое воспитание происходит на элементах танцевальных движений.

Во втором разделе вводятся элементы классического танца, упражнения которого подготавливают к более сложным движениям и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины, ног.

В третий раздел включены элементы народного танца, включены танцы разного характера. Использование различных танцев позволяет развивать координацию ног, корпуса, рук.

В четвертый раздел включены элементы эстрадного танца. Этот раздел состоит из элементов эстрадных танцев, способствует развитию танцевальности, музыкальности, чувства позы.

Постановочная и репетиционная работа пронизывает весь учебно-воспитательный процесс и имеет целью эстетическое воспитание, развитие творческих и актерских способностей учащихся, понимание содержательности танцевального образа. В процессе постоянной практики дети сами приходят к выводу, что хореография – это содержательное искусство, требующее умения, техники, выразительности. Учащиеся должны получить представление о том, как танцевальное движение выражает внутренний мир человека, что красота танца – это совершенство движений, легкость, сила и грация.

### **Цель:**

Гармоничное развитие ребенка, расширение возможностей его социальной адаптации посредством танца, участие в общественной и культурной деятельности в микро- и макросреде.

### **Задачи:**

#### **1) Коррекционно - образовательные:**

Музыкально – эстетическое развитие детей:

- приобщение детей ко всем видам танцевального искусства, от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до спектакля.

- совершенствование умения анализировать и оценивать музыкальные и хореографические произведения;

- совершенствование способности воспринимать и чувствовать музыку;

- совершенствование музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству танца.

#### **2) Коррекционно – развивающие и оздоровительно – профилактические:**

Укрепление здоровья и физических качеств учащихся:

- совершенствование двигательных навыков и воспитание культуры движения;

- формирование правильной осанки, гибкости, выворотности и пластичности суставов;

- совершенствование выразительности и координации движений, умения владеть своим телом;

- совершенствование умения ориентироваться в пространстве;

- улучшение функционального состояния сердечно – сосудистой и нервной системы.

Развитие художественно – творческих способностей:

- совершенствование эмоциональной сферы, способности воспринимать, чувствовать и переживать музыкальные произведения;

- совершенствование музыкального слуха и чувства ритма;

- совершенствование воображения, фантазии, образного мышления;

- совершенствование способностей к импровизации и сочинению музыкально – двигательных образов и танцевальных комбинаций;

#### **3) Задачи воспитания:**

Формирование нравственно – коммуникативных качеств учащихся:

- совершенствование танцевального этикета;

- совершенствование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения со сверстниками и взрослыми.

- развить лидерство, инициативу, чувство творчества, взаимопомощи и трудолюбия;

- обеспечить досуг ребёнка, создать фундамент для более серьёзного увлечения.

Решению данных задач в комплексе способствуют полноценному развитию двигательных и творческих способностей школьников.

### **Коррекционные возможности занятий.**

*Цель* коррекционной работы состоит в исправлении нарушений и компенсации деятельности всех физиологических систем организма, включая нервную систему, а также в исправлении нарушений деятельности опорно-двигательного аппарата (исправление сколиозов, лордозов, кифозов, компенсация парезов).

Коррекционные *задачи* заключаются в следующем:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.

2. Активизация защитных сил организма ребёнка.

3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.

4. Укрепление и развитие сердечно - сосудистой и дыхательной системы.

5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).

7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

### **3. Планируемые результаты.**

#### **Личностные результаты.**

У учеников будут сформированы:

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению членов коллектива;

- этические чувства, эстетические потребности, ценности и чувства на основе опыта исполнения танцевальных движений;

- осознание значимости занятий танцами для личного развития.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

*Регулятивные УУД:*

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;

- планировать свои действия на отдельных этапах работы над танцем;

- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;

- анализировать причины успеха/неуспеха, осваивать с помощью учителя позитивные установки: «У меня всё получится», «Я ещё многое смогу».

*Познавательные УУД:*

Обучающийся научится:

- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

- проявлять индивидуальные творческие способности подборе движений

*Коммуникативные УУД:*

Обучающийся научится:

- включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность

- работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных;

- обращаться за помощью;

- формулировать свои затруднения;

- предлагать помощь и сотрудничество;

- слушать собеседника;

- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### **Предметные результаты:**

Учащиеся научатся:

- Выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами;
- Передавать несложный музыкальный ритмический рисунок;
- Самостоятельно начинать движения после музыкального вступления;
- Выполнять различные упражнения с зеркального показа;
- Синхронно выполнять движения в танце;
- Слышать и чувствовать музыку, оценить себя в танце и т.д

### ***В результате учащиеся***

***Научатся правильно выполнять:***

- позиции ног;
- позиции рук;
- отдельные элементы народного танца;
- отдельные элементы бального танца;
- отдельные элементы эстрадного танца;
- положения рук в танцах;
- построение танца в зависимости от размера и других выразительных средств музыки;
- рисунок танца;
- танцевальные движения в соответствии с определённым размером;
- отдельные элементы народного, бального, эстрадного танцев;
- различные виды ходьбы, бега, прыжков, поскоков;
- отвечать движением на характер музыки;
- переключаться из одного темпа в другой;
- четко выполнять указания педагога;
- самостоятельно выражать свои эмоции и настроения в движениях, в танце;
- передавать эмоции, которые вызывает у него музыка при помощи танца;
- взаимодействовать со сверстниками и с педагогом.
- участвовать во внеклассных мероприятиях.

## **4. Система оценки достижения обучающимися с ОВЗ планируемых результатов освоения программы.**

### **Критерии определения оценки достижения программы:**

1. Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основными средствами выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом.
2. Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания хореографической композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу, печаль и т.д.)
3. Гибкость, пластичность – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнить несложные акробатические упражнения («рыбка», «полуспагат», «лодочка», «мостик» и т.д.).
4. Координация, ловкость движений – точность исполнения упражнений, правильное сочетание движений рук и ног в танце.
5. Творческие способности – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па».
6. Внимание – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения (выполнять композиции самостоятельно, без подсказок).
7. Память – способность запоминать музыку и движения.

**Формы подведения итогов это:**

- конкурсы на лучшее исполнение танца;
- праздничные выступления («День знаний», «День учителя», «Новый год», «8 марта», «День пожилых людей» и т.д.);
- развлечения и досуги;
- выступление детей на открытых занятиях, на школьных, городских, зональных и региональных мероприятиях и конкурсах.

### 5. Описание места предмета внеурочной деятельности в учебном плане

Танцевальный кружок «РитМикс» художественной направленности, реализуется в рамках дополнительного образования.

Рассчитан на один год обучения:

Группа №1 - дети 7 – 9 лет, 2 часа в неделю, 68 часов в год;

Группа №2 - дети 10-12 лет, 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Группа №3 – 13 - 16 лет, 4 часа в неделю 136 часов в год.

Продолжительность занятий 40 минут.

### 6. Содержание тем предмета внеурочной деятельности.

|  |  |
|--|--|
| Подготовительный этап к танцевальной деятельности. | Теория: история танцев, существование бальных, историко- бытовых, народно- сценических, современных танцев, поставленные задачи.<br>Практические занятия: простейшие элементы танцев, отображение ритмического рисунка, игры с изображением образов живой и не живой природы.  |
| Ритм- как средство музыкальной выразительности.    | Отображение ритмического рисунка, смена скорости движения, остановка по сигналу, изменение силы движения.  |
| Разминка.  | Теория: названия всех ранее выученных общеразвивающих упражнений, шагов, перестроений, виды шагов, бега, прыжков.<br>Практические занятия: комплекс упражнений, направленный на тренировку костного и суставно-мышечного аппарата, для профилактики различных деформаций позвоночника, для укрепления его связочного аппарата, упражнения для развития точности реакции. Релаксация. |
| Азбука музыкального движения.                      | Выполнение заданий на реализацию ритмического рисунка, самостоятельное составление ритмических рисунков, особенности метроритма, чередование сильной и слабой долей такта, динамические оттенки в музыке, темповые обозначения.  |
| Акробатика.  | Теория: техника безопасности при выполнении элементов акробатики. Названия основных упражнений.<br>Практические занятия: упражнения на гибкость и растяжку. Основные элементы: мостик, шпагат, лягушка, рыбка, березка, рандат, фляк.  |
| Элементы художественной гимнастики.                | Теория: названия простых и порядковых упражнений. Российские спортсмены по художественной гимнастике.<br>Практические занятия: совершенствование координационных движений, освоение новых двигательных навыков, упражнения с предметами, акробатические упражнения специальной направленности, опорные прыжки, упражнения в равновесии.  |
| Элементы игрового стрейчинга.                      | Теория: названия игр, сказок, пантомим.  |

|   |  |
|---|--|
| Импровизация движений под музыку.<br>Пантомима. | Практические занятия: упражнения для развития воображения, зрительной памяти, внимания, крупной и мелкой моторики, импровизация движений под музыку, изображение образов живой и не живой природы. Различные виды игр.   |
| Экзерсис.                                       | Теория: основные правила движения, обобщение полученных практических навыков и знаний.<br>Практические занятия: специфика танцевального шага и бега, тренировки суставно- мышечного аппарата, выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Критерий исполнительской деятельности (логичность движения, грамотность, музыкальность, актерская выразительность).    |
| Элементы бального танца.                        | Теория: особенности латиноамериканских танцев, их значимость, индивидуальность. Соревнования по спортивным и бальным танцам.<br>Практические занятия: основные элементы танцев: «Вальс», «Танго», «Ча-ча- ча», «Самба», «Румба», «Джайв». Отработка корпусного движения, правильного и полного переноса веса, точной работы стопы, гармоничной позиции в паре, ведение в паре.   |
| Элементы историко- бытового танца.              | Теория: понимать характер танца 18 века, основные названия движений.<br>Фотографии и эскизы костюмов.<br>Практические занятия: композиции из ранее выученных элементов. Полонез и минует в усложненном рисунке. Включение движений в современную композицию.   |
| Элементы народно- сценического танца.           | Теория: история танцев народов ХМАО, их обычаи, костюмы, музыка, связь с природой.<br>Практические занятия: движения связанные с образами живой и не живой природы, особенности выполнения движений. Закрепление ранее выученных народных танцев. Народные танцы в современной обработке.  |
| Элементы современного танца.                    | Теория: знакомство с направлениями: Джаз-, фанк-, рок-, брейк- аэробика, шейпинг, танец живота.<br>Практические занятия: танцевальные движения под восточные мотивы, танцевальные связки под современную музыку.   |
| Постановочная и репетиционная работа            | Постановка и репетиция танцев разученных и используемых на школьных и городских мероприятиях   |
| Мероприятия воспитательного характера.          | 1. ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА.<br>Подбор коллектива. Собрания. Подготовка костюмов. Шевство над младшими группами. Дисциплина. организованность, чувство долга.<br>2. БЕСЕДА О СЦЕНИЧЕСКОМ ИСКУССТВЕ.<br>Труд в художественном коллективе. Сознательное изучение движений, и освоение знаний для дальнейшей работы. Умение анализировать свою работу, делать выводы.<br>3. ПРОСЛУШИВАНИЕ МУЗЫКИ.<br>Музыкальные произведения используемые на |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>занятиях кружка перед определенной деятельностью.</p> <p><b>4. ПОСЕЩЕНИЕ КОНЦЕРТОВ, ПРОСМОТР ВИДЕОЗАПИСЕЙ.</b></p> <p>Посещение школьных и городских мероприятий.</p> <p>Просмотр видеозаписей с выступлениями известных танцевальных коллективов и личные записи.</p> <p>Подведение итогов.</p> |
|--|---|

## 7. Учебно- тематическое планирование.

### Группа №1

| №  | Раздел  | Кол-во часов | В том числе |                     |
|----|---|--------------|-------------|---------------------|
|    |   |              | Теория      | Практическая работа |
| 1. | Разминка.   | 8            | 1           | 7                   |
| 2. | Подготовительный этап к танцевальной деятельности.              | 5            | 1           | 4                   |
| 3. | Ритм- как средство музыкальной выразительности                  | 3            | -           | 3                   |
| 4. | Элементы игрового стрейчинга. Импровизация движений. Пантомима. | 5            | 1           | 4                   |
| 5. | Элементы историко- бытового танца.                              | 8            | 1           | 7                   |
| 6. | Элементы народно- сценического танца.                           | 5            | 1           | 4                   |
| 7. | Элементы современного танца.                                    | 8            | 1           | 7                   |
| 8. | Постановочная и репетиционная работа.                           | 18           | 1           | 17                  |
|    | Мероприятия воспитательного характера.                          |              |             |                     |
| 1. | Организационная работа.   | 2            | -           | 2                   |
| 2. | Прослушивание музыки.   | 2            | -           | 2                   |
| 3. | Посещение концертов. Просмотр видеотеки.                        | 4            | -           | 4                   |
|    | Всего:  | 68           | 7           | 61                  |

### Группа №2

| №  | Раздел  | Кол-во часов | В том числе |                     |
|----|---|--------------|-------------|---------------------|
|    |   |              | Теория      | Практическая работа |
| 1. | Разминка.   | 8            | 1           | 7                   |
| 2. | Подготовительный этап к танцевальной деятельности.              | 5            | 1           | 4                   |
| 3. | Ритм- как средство музыкальной выразительности                  | 3            | -           | 3                   |
| 4. | Элементы игрового стрейчинга. Импровизация движений. Пантомима. | 5            | 1           | 4                   |
| 5. | Элементы историко- бытового танца.                              | 8            | 1           | 7                   |
| 6. | Элементы народно- сценического танца.                           | 5            | 1           | 4                   |
| 7. | Элементы современного танца.                                    | 8            | 1           | 7                   |
| 8. | Постановочная и репетиционная работа.                           | 18           | 1           | 17                  |
|    | Мероприятия воспитательного характера.                          |              |             |                     |
| 1. | Организационная работа.   | 2            | -           | 2                   |
| 2. | Прослушивание музыки.   | 2            | -           | 2                   |
| 3. | Посещение концертов. Просмотр видеотеки.                        | 4            | -           | 4                   |



|        |    |   |    |
|--------|----|---|----|
| Всего: | 68 | 7 | 61 |
|--------|----|---|----|

### Группа №3

| №  | Раздел                                      | Кол-во часов | В том числе |                     |
|----|---|--------------|-------------|---------------------|
|    |   |              | Теория      | Практическая работа |
| 1. | Разминка.                                   | 22           | -           | 22                  |
| 2. | Азбука музыкального движения.               | 5            | -           | 5                   |
| 3. | Акробатика.                                 | 8            | 1           | 7                   |
| 4. | Элементы художественной гимнастики.         | 7            | 1           | 6                   |
| 5. | Экзерсис.                                   | 9            | 1           | 8                   |
| 6. | Элементы бального танца.                    | 8            | 1           | 7                   |
| 7. | Элементы историко- бытового танца.          | 8            | 1           | 7                   |
| 8. | Элементы народно- сценического танца.       | 9            | 1           | 8                   |
| 9. | Элементы современного танца.                | 15           | 2           | 13                  |
| 10 | Постановочная и репетиционная работа.       | 30           | 2           | 28                  |
|    | Мероприятия воспитательного характера.      |              |             |                     |
| 1. | Организационная работа.                     | 5            | -           | 5                   |
| 2. | Беседа о сценическом искусстве.             | 2            | -           | 2                   |
| 3. | Прослушивание музыки.                       | 3            | -           | 3                   |
| 4. | Посещение концертов, просмотр видеозаписей. | 5            | -           | 5                   |
|    | Всего:                                      | 136          | 10          | 126                 |

#### 8. Описание материально-технического обеспечения.

Оборудование: музыкальный центр, интерактивная доска, гимнастические скамейки, стулья коврики для фитнеса, мячи, шары (разных размеров и цвета), флажки, ленты, косынки, обручи, булавы, кегли, скакалки, гимнастические палки, погремушки, дудки, колокольчики, барабанчики, металлофоны, бубны, треугольники, трещотки, ложки, хлопушки.

#### Методическое обеспечение программы.

- a. Барышникова Т. «Азбука хореографии», М, искусство 1999.
- b. Бальные танцы. – М.: Мин. Культуры РСФСР. Центр. Дом народного творчества им. Н. К. Крупской, 1960
- c. Васильева Т.К. «Секрет танца».
- d. Воронина И. Историко-бытовой танец. М., 1980
- e. Гавликовский Н. А. Руководство для изучения танцев. – СПб., 1899.
- f. Дог Г., Дассвиль М. Все танцы. – Л., 1980.
- g. Заводина И. Методическое пособие по ритмике – М.: Музыка, 1999 – 50 с.
- h. Зуев Е.И. «Волшебная сила растяжки», М, 1990.
- i. Киреева Е. История костюма. – М., 1976
- j. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы / С.В. Колесникова. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005. - 157 с
- k. Костровицкая В. «Школа современного танца».
- l. Лифиц И.В. Ритмика: методическое пособие для студентов педучилищ и учителей общеобразовательных школ- под ред.Чельшевой Т.В.- 2012г.
- m. Раздрокина Л.Л. Танцуйте на здоровье! Танцевально-игровые тренинги Л.Л. Раздрокина. - Ростов н/Д: Феникс, 2007. - 157 с.
- n. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников.- М.: Гуманитарное издание центрВладос, 2002.-160с
- o. Усова О.В. Театр танца О.Усовой. Методическое пособие. - Шадринск: Изд-во ПО «Исеть», 1999 — 114 с.

## 9. Тематическое планирование

| Тематическое планирование<br>группа №1 на 2023 - 2024 учебный год. |  |              |   |
|--|--|--------------|---|
| № урока  | Раздел программы/тема занятия  | Кол-во часов | Основные виды учебной деятельности  |
| <b>I четверть.</b>   |  |              |   |
|  | <b>Раздел: Осень золотая</b>   | <b>16</b>    | Основные положения рук, ног, постановка корпуса.<br>Названия простых па.<br>Пространственные упражнения.<br>Основные танцевальные движения.<br>Композиции современного и русского народного стилизованного танца. Связка отдельных элементов в свободные композиции.<br>Репетиционная работа.   |
| 1-2  | Комплектование группы.   | 1            |   |
| 3-6  | Знакомство с миром танца. Ритмический тренаж                             | 2            |   |
| 7-9  | Перестроение по залу в различных направлениях с танцевальными движениями | 1            |   |
| 10-12  | Подготовка ко Дню учителя. Разучивание танца                             | 1            |   |
| 13   | Индивидуальная работа  | 1            |   |
| 14   | Выразительное выполнение движений.                                       | 1            |   |
| 15   | Выступление на празднике ко Дню учителя                                  | 1            |   |
| 16-18  | Подготовка ко Дню рождения школы. Основные движения.                     | 2            |   |
| 19-20  | Перестроение в танце.  | 2            |   |
| 21   | Акробатические элементы  | 1            |   |
| 22   | Выразительное выполнение движений.                                       | 1            |   |
| 23   | Генеральная репетиция  | 1            |   |
| 24   | Выступление на концерте посвященному Дню рождения школы                  | 1            |   |
|  | <b>Проведено за I четверть: 16ч.</b>                                     |              |   |
| <b>II четверть.</b>  |  |              |   |
|  | <b>Раздел: Фестиваль искусств</b>  | <b>10</b>    | Подготовка к школьному конкурсу талантов «Фестиваль искусств».<br>Знакомство с импровизацией - формой танца, которая совместила в себе прекрасное владение телом, раскрепощенность, развитое чувство музыки и ритма, артистизм, богатое воображение и яркую фантазию.<br>Изучение движений танцевального номера. Отработка движений танцевального номера. Соединение движений в комбинации. Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок. |
| 25-26  | Импровизация движений под детскую современную музыку. Игры.              | 2            |   |
| 27   | Знакомство со стилем и музыкой.  | 1            |   |
| 28-30  | Разучивание основных, повторяющихся движений в танце                     | 2            |   |
| 31-33  | Перестроение в танце.  | 2            |   |
| 34-35  | Элементы акробатики  | 1            |   |
| 36-38  | Выразительное выполнение движений.                                       | 2            |   |
|  | <b>Раздел: Праздник к нам приходит</b>                                   | <b>4</b>     | Подготовка к новогодним утренникам  |
| 39-42  | Хороводные танцы   | 3            |   |
| 43-45  | Репетиции по сценарию праздника  | 1            |   |
|  | <b>Проведено за II четверть: 14ч.</b>                                    |              |   |
|  | <b>Проведено за I полугодие: 30ч.</b>                                    |              |   |

| <b>III четверть</b> |  |           |  |   |
|---------------------|--|-----------|--|---|
|                     | <b>Раздел: Стрейчинг</b>   | <b>7</b>  | Особые упражнения, направленные на развитие гибкости всего тела. Упражнения на растяжку. Упражнения, направленные на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки. |   |
| 46                  | Упражнения на гибкость   | 1         |  |   |
| 47                  | Обучение «Ласточки», «Свеча»                                     | 1         |  |   |
| 48                  | Растяжка на мышцы ног, сед в шпагат                              | 1         |  |   |
| 49                  | Работа на мышцы спины. Мост из положения стоя                    | 1         |  |   |
| 50                  | Разучивание гимнастических элементов (Колесо, стойка)            | 1         |  |   |
| 51                  | Работа над «Рондот»  | 1         |  |   |
| 52                  | Обобщающее занятие   | 1         |  |   |
|                     | <b>Раздел: Служу Отечеству</b>                                   | <b>6</b>  |  | Патриотическое воспитание. Сведения о Российской армии. Разучивание элементов танца, танцевальных движений, поз, переходов и рисунка танца. |
| 53                  | Разучивание танца. Знакомство со стилем. Импровизация            | 1         |  |   |
| 54-55               | Отработка поворотов на месте                                     | 1         |  |   |
| 56-58               | Строевой шаг   | 1         |  |   |
| 59-61               | Разучивание основных, повторяющихся движений в танце (рефрен)    | 1         |  |   |
| 62-64               | Выразительное выполнение движений.                               | 2         |  |   |
|                     | <b>Раздел: «Весенние краски»</b>                                 | <b>8</b>  | Подготовка к выступлению на концерте посвященному Международному женскому дню. Пространственные упражнения. Элементы художественной гимнастики.  |   |
| 65                  | Танец цветов. Знакомство со стилем и музыкой.                    | 1         |  |   |
| 66-68               | Разучивание основных, повторяющихся движений в танце             | 2         |  |   |
| 69                  | Техническая репетиция  | 2         |  |   |
| 70                  | Выступление на концерте посвященному Международному женскому дню | 1         |  |   |
| 71-72               | Ритмический тренаж: музыкальные пространственные упражнения.     | 1         |  |   |
| 73-75               | Гимнастика. Классический тренаж.                                 | 1         |  |   |
|                     | <b>Проведено за IV четверть: 22ч.</b>                            |           |  |   |
| <b>IV четверть</b>  |  |           |  |   |
|                     | <b>Раздел: «Ступень к успеху»</b>                                | <b>16</b> | Изображение образов живой и неживой природы в играх, инсценировках, танцах. Простые акробатические упражнения. Закрепление танцев выученных за год.  |   |
| 76-78               | Пантомима.   | 1         |  |   |
| 79-80               | Элементы акробатики  | 1         |  |   |
| 81-83               | Повторение и отработка движений в танце ко Дню учителя           | 1         |  |   |
| 84-86               | Повторение и отработка движений в танце ко Дню рождения школы    | 1         |  |   |
| 87-89               | Повторение и отработка движений в танце к фестивалю искусств     | 1         |  |   |
| 90-92               | Повторение и отработка движений в разученных танцах.             | 1         |  |   |
| 93                  | Техническая репетиция  | 1         |  |   |
| 94                  | Генеральная репетиция  | 1         |  |   |
| 95                  | Выступление на отчетном концерте для родителей                   | 1         |  |   |
| 96                  | Подведение итогов. Работа над ошибками                           | 1         |  |   |
| 97-99               | Репетиции к последнему звонку                                    | 3         |  |   |
| 100-101             | Танцы на свежем воздухе  | 2         |  |   |
| 102                 | Обобщающее занятие   | 1         |  |   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <i>Проведено за IV четверть: 16ч.</i>  |  |  |
|  | <i>Проведено за II полугодие: 38ч.</i> |  |  |
|  | <b>Итого за год: 68ч.</b>              |  |  |

| <b>Тематическое планирование<br/>группа №2 на 2023 - 2024 учебный год.</b> |  |                         |   |
|--|--|-------------------------|---|
| <b>№<br/>урока</b>   | <b>Раздел программы/тема занятия</b>                                     | <b>Кол-во<br/>часов</b> | <b>Основные виды учебной<br/>деятельности</b>   |
| <b>I четверть.</b>   |  |                         |   |
|  | <i>Раздел: Осень золотая</i>   | <b>16</b>               | Основные положения рук, ног, постановка корпуса.<br>Названия простых па.<br>Пространственные упражнения.<br>Основные танцевальные движения.<br>Композиции современного и русского народного стилизованного танца. Связка отдельных элементов в свободные композиции.<br>Репетиционная работа.   |
| 1-2  | Комплектование группы.   | 1                       |   |
| 3-6  | Знакомство с миром танца. Ритмический тренаж                             | 2                       |   |
| 7-9  | Перестроение по залу в различных направлениях с танцевальными движениями | 1                       |   |
| 10-12  | Подготовка ко Дню учителя. Разучивание танца                             | 1                       |   |
| 13   | Индивидуальная работа  | 1                       |   |
| 14   | Выразительное выполнение движений.                                       | 1                       |   |
| 15   | Выступление на празднике ко Дню учителя                                  | 1                       |   |
| 16-18  | Подготовка ко Дню рождения школы. Основные движения.                     | 2                       |   |
| 19-20  | Перестроение в танце.  | 2                       |   |
| 21   | Акробатические элементы  | 1                       |   |
| 22   | Выразительное выполнение движений.                                       | 1                       |   |
| 23   | Генеральная репетиция  | 1                       |   |
| 24   | Выступление на концерте посвященном Дню рождения школы                   | 1                       |   |
|  | <i>Проведено за I четверть: 16ч.</i>                                     |                         |   |
| <b>II четверть.</b>  |  |                         |   |
|  | <i>Раздел: Фестиваль искусств</i>  | <b>10</b>               | Подготовка к школьному конкурсу талантов «Фестиваль искусств».<br>Знакомство с импровизацией - формой танца, которая совместила в себе прекрасное владение телом, раскрепощенность, развитое чувство музыки и ритма, артистизм, богатое воображение и яркую фантазию.<br>Изучение движений танцевального номера. Отработка движений танцевального номера. Соединение движений в комбинации. Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок. |
| 25-26  | Импровизация движений под детскую современную музыку. Игры.              | 2                       |   |
| 27   | Знакомство со стилем и музыкой.  | 1                       |   |
| 28-30  | Разучивание основных, повторяющихся движений в танце                     | 2                       |   |
| 31-33  | Перестроение в танце.  | 2                       |   |
| 34-35  | Элементы акробатики  | 1                       |   |
| 36-38  | Выразительное выполнение движений.                                       | 2                       |   |
|  | <i>Раздел: Праздник к нам приходит</i>                                   | 4                       |   |
| 39-42  | Хороводные танцы   | 3                       | Подготовка к новогодним утренникам  |

|                     |  |           |  |
|---------------------|--|-----------|--|
| 43-45               | Репетиции по сценарию праздника                                  | 1         |  |
|                     | <i>Проведено за II четверть: 14ч.</i>                            |           |  |
|                     | <i>Проведено за I полугодие: 30ч.</i>                            |           |  |
| <b>III четверть</b> |  |           |  |
|                     | <b>Раздел: Стрейчинг</b>   | <b>7</b>  | Особые упражнения, направленные на развитие гибкости всего тела. Упражнения на растяжку. Упражнения, направленные на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки. |
| 46                  | Упражнения на гибкость   | 1         |  |
| 47                  | Обучение «Ласточки», «Свеча»                                     | 1         |  |
| 48                  | Растяжка на мышцы ног, сед в шпагат                              | 1         |  |
| 49                  | Работа на мышцы спины. Мост из положения стоя                    | 1         |  |
| 50                  | Разучивание гимнастических элементов (Колесо, стойка)            | 1         |  |
| 51                  | Работа над «Рондот»  | 1         |  |
| 52                  | Обобщающее занятие   | 1         |  |
|                     | <b>Раздел: Служу Отечеству</b>                                   | <b>6</b>  | Патриотическое воспитание. Сведения о Российской армии. Разучивание элементов танца, танцевальных движений, поз, переходов и рисунка танца.  |
| 53                  | Разучивание танца. Знакомство со стилем. Импровизация            | 1         |  |
| 54-55               | Отработка поворотов на месте                                     | 1         |  |
| 56-58               | Строчной шаг   | 1         |  |
| 59-61               | Разучивание основных, повторяющихся движений в танце (рефрен)    | 1         |  |
| 62-64               | Выразительное выполнение движений.                               | 2         |  |
|                     | <b>Раздел: «Весенние краски»</b>                                 | <b>8</b>  | Подготовка к выступлению на концерте посвященному Международному женскому дню. Пространственные упражнения. Элементы художественной гимнастики.  |
| 65                  | Танец цветов. Знакомство со стилем и музыкой.                    | 1         |  |
| 66-68               | Разучивание основных, повторяющихся движений в танце             | 2         |  |
| 69                  | Техническая репетиция  | 2         |  |
| 70                  | Выступление на концерте посвященному Международному женскому дню | 1         |  |
| 71-72               | Ритмический тренаж: музыкальные пространственные упражнения.     | 1         |  |
| 73-75               | Гимнастика. Классический тренаж.                                 | 1         |  |
|                     | <i>Проведено за IV четверть: 22ч.</i>                            |           |  |
| <b>IV четверть</b>  |  |           |  |
|                     | <b>Раздел: «Ступень к успеху»</b>                                | <b>16</b> | Изображение образов живой и неживой природы в играх, инсценировках, танцах. Простые акробатические упражнения. Закрепление танцев выученных за год.  |
| 76-78               | Пантомима.   | 1         |  |
| 79-80               | Элементы акробатики  | 1         |  |
| 81-83               | Повторение и отработка движений в танце ко Дню учителя           | 1         |  |
| 84-86               | Повторение и отработка движений в танце ко Дню рождения школы    | 1         |  |
| 87-89               | Повторение и отработка движений в танце к фестивалю искусств     | 1         |  |
| 90-92               | Повторение и отработка движений в разученных танцах.             | 1         |  |
| 93                  | Техническая репетиция  | 1         |  |
| 94                  | Генеральная репетиция  | 1         |  |
| 95                  | Выступление на отчетном концерте для родителей                   | 1         |  |
| 96                  | Подведение итогов. Работа над                                    | 1         |  |

|         |  |   |  |
|---------|--|---|--|
|         | ошибками                               |   |  |
| 97-99   | Репетиции к последнему звонку          | 3 |  |
| 100-101 | Танцы на свежем воздухе                | 2 |  |
| 102     | Обобщающее занятие                     | 1 |  |
|         | <b>Проведено за IV четверть: 16ч.</b>  |   |  |
|         | <b>Проведено за II полугодие: 38ч.</b> |   |  |
|         | <b>Итого за год: 68ч.</b>              |   |  |

| <b>Тематическое планирование</b>             |   |                     |  |
|--|---|---------------------|--|
| <b>Группа №3 на 2023 - 2024 учебный год.</b> |   |                     |  |
| <b>№ урока</b>                               | <b>Раздел программы/тема занятия</b>  | <b>Кол-во часов</b> | <b>Основные виды учебной деятельности</b>  |
| <b>I четверть.</b>                           |   |                     |  |
|  | <b>Раздел: Осень золотая</b>  | <b>32</b>           | Основные положения рук, ног, постановка корпуса.<br>Названия сложных па.<br>Пространственные упражнения.<br>Основные танцевальные движения.<br>Композиции современного и русского народного стилизованного танца. Связка отдельных элементов в свободные композиции.<br>Репетиционная работа.  |
| 1-2  | Комплектование группы.  | 2                   |  |
| 3-6  | Физиологическая разминка по принципу сверху вниз                              | 4                   |  |
| 7-10   | Подготовка ко Дню учителя. Танец «Ты четкая». Знакомство со стилем и музыкой. | 4                   |  |
| 11-14  | Разводка простых комбинаций в сценический рисунок                             | 4                   |  |
| 15-16  | Выразительное выполнение движений.  | 2                   |  |
| 17-18  | Выступление на празднике ко Дню учителя                                       | 2                   |  |
| 19-20  | Подготовка ко Дню рождения школы. Основные движения.                          | 2                   |  |
| 21-22  | Ритмический тренаж  | 2                   |  |
| 23-24  | Перестроение в танце.   | 2                   |  |
| 25-28  | Выразительное выполнение движений.  | 4                   |  |
| 29-30  | Генеральная репетиция   | 2                   |  |
| 31-32  | Выступление на концерте посвященном Дню рождения школы                        | 2                   |  |
|  | <b>Проведено за I четверть: 32ч.</b>  |                     |  |
| <b>II четверть.</b>                          |   |                     |  |
|  | <b>Раздел: Фестиваль искусств</b>   | <b>20</b>           | Подготовка к школьному конкурсу талантов «Фестиваль искусств».<br>Знакомство с импровизацией - формой танца, которая совместила в себе прекрасное владение телом, раскрепощенность, развитое чувство музыки и ритма, артистизм, богатое воображение и яркую фантазию.<br>Изучение движений танцевального номера. Отработка движений танцевального номера. Соединение движений в комбинации. Разводка комбинаций танцевального номера |
| 33-34  | Импровизация движений под современную музыку. Игры.                           | 2                   |  |
| 35-36  | Знакомство со стилем и музыкой.   | 2                   |  |
| 37-40  | Разучивание основных, повторяющихся движений в танце                          | 4                   |  |
| 41-42  | Перестроение в танце.   | 2                   |  |
| 43-44  | Разводка простых комбинаций в сценический рисунок                             | 2                   |  |
| 45-48  | Выразительное выполнение движений.  | 4                   |  |
| 49-52  | Конкурсный отбор  | 4                   |  |

|                     |   |           |  |
|---------------------|---|-----------|--|
|                     |   |           | в сценический рисунок.   |
|                     | <b>Раздел: Праздник к нам приходит</b>                              | <b>8</b>  | Подготовка к новогодним утренникам   |
| 53-56               | Хороводные танцы  | 4         |  |
| 57-60               | Репетиции по сценарию праздника                                     | 4         |  |
|                     | <b>Проведено за II четверть: 28ч.</b>                               |           |  |
|                     | <b>Проведено за I полугодие: 60ч.</b>                               |           |  |
| <b>III четверть</b> |   |           |  |
|                     | <b>Раздел: Стрейчинг</b>  | <b>16</b> | Особые упражнения, направленные на развитие гибкости всего тела. Упражнения на растяжку. Упражнения, направленные на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки. |
| 61-62               | Упражнения на гибкость  | 2         |  |
| 63-64               | Обучение «Ласточки», «Свеча»  | 2         |  |
| 65-66               | Растяжка на мышцы ног, сед в шпагат                                 | 2         |  |
| 67-68               | Работа на мышцы спины. Мост из положения стоя                       | 2         |  |
| 69-70               | Разучивание гимнастических элементов (Колесо, стойка)               | 2         |  |
| 71-72               | Работа над «Рандат»   | 2         |  |
| 73-74               | Элементы художественной гимнастики                                  | 2         |  |
| 75-76               | Обобщающее занятие  | 2         |  |
|                     | <b>Раздел: Служу Отечеству</b>                                      | <b>12</b> | Патриотическое воспитание. Сведения о Российской армии. Разучивание элементов танца, танцевальных движений, поз, переходов и рисунка танца.  |
| 77-80               | Танец «В отряде только девушки». Знакомство со стилем. Импровизация | 4         |  |
| 81-82               | Отработка поворотов на месте  | 2         |  |
| 83-84               | Строевой шаг  | 2         |  |
| 85-86               | Разучивание основных, повторяющихся движений в танце (рефрен)       | 2         |  |
| 87-88               | Выразительное выполнение движений.                                  | 2         |  |
|                     | <b>Раздел: «Весенние краски»</b>                                    | <b>16</b> | Подготовка к выступлению на концерте посвященному Международному женскому дню. Пространственные упражнения. Элементы художественной гимнастики.  |
| 89-90               | Танец «Лезгинка». Знакомство со стилем и музыкой.                   | 2         |  |
| 91-92               | Разучивание основных, повторяющихся движений в танце                | 2         |  |
| 93-94               | Техническая репетиция   | 2         |  |
| 95-96               | Выступление на концерте посвященному Международному женскому дню    | 2         |  |
| 97-100              | Ритмический тренаж: музыкальные пространственные упражнения.        | 4         |  |
| 101-104             | Гимнастика. Классический тренаж.                                    | 4         |  |
|                     | <b>Проведено за IV четверть: 44ч.</b>                               |           |  |
| <b>IV четверть</b>  |   |           |  |
|                     | <b>Раздел: «Ступень к успеху»</b>                                   | <b>32</b> | Изображение образов живой и неживой природы в играх, инсценировках, танцах. Простые акробатические упражнения. Закрепление танцев выученных за год.  |
| 105-106             | Пантомима.  | 2         |  |
| 107-108             | Элементы акробатики   | 2         |  |
| 109-110             | Повторение и отработка движений в танце «В отряде только девушки»   | 2         |  |
| 111-112             | Повторение и отработка движений в танце в стиле 90-х                | 2         |  |
| 113-114             | Повторение и отработка движений в танце «Варенька»                  | 2         |  |
| 115-116             | Повторение и отработка движений в танце «Лезгинка».                 | 2         |  |

|         |  |   |  |
|---------|--|---|--|
| 117-118 | Техническая репетиция                          | 2 |  |
| 119-120 | Генеральная репетиция                          | 2 |  |
| 121-122 | Выступление на отчетном концерте для родителей | 2 |  |
| 123-124 | Подведение итогов. Работа над ошибками         | 2 |  |
| 125-128 | Работа над сложными элементами танцев          | 4 |  |
| 129-132 | Репетиции к последнему звонку                  | 4 |  |
| 133-134 | Танцы на свежем воздухе                        | 2 |  |
| 135-136 | Обобщающее занятие                             | 2 |  |
|         | <b><i>Проведено за IV четверть: 32ч.</i></b>   |   |  |
|         | <b><i>Проведено за II полугодие: 76ч.</i></b>  |   |  |
|         | <b>Итого за год: 136ч.</b>                     |   |  |