



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА -ИНТЕРНАТ № 62
III – IV ВИДА»
ЮРЭНХЫ БОЛБОСОРОЛОЙ ГУРЭНЭЙ ЭМХИ ЗУРГААН
«ЮРЭНХЫ БОЛБОСОРОЛОЙ ГАЖАЛТА ЗААЛГЫН 3 – 4 ТУСХАЙ БАЙРА НУРГУУЛИ № 62»**

«СОГЛАСОВАНО»

Педагогическим советом

(Протокол № 1 от 31.08.2023 г.)

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

_____ Б.Д. Доржиев

«31» августа 2023 г.

**АДАптиРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ СЛЕПЫХ И СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ**

«Танцевальный спорт» (Хореография)

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ХУДОЖЕСТВЕННАЯ

Уровень: *базовый*

Возраст обучающихся: *7-18 лет*

Срок реализации: *5 лет*

Автор-составитель:

Шустова Елена Александровна

педагог-дополнительного образования (хореограф)

высшая квалификационная категория

г. Улан-Удэ

2023 г.

Оглавление

I. Пояснительная записка	3
II. Содержание программы	16
III. Организационно-педагогические условия	61
IV. Оценка качества освоения программы.....	65
Используемая литература.....	67
Приложение 1	69
Мониторинг и диагностическое исследование обучающихся	69
Приложение 2.....	76
Из опыта работы. Методика работы с детьми с нарушениями зрения.....	76

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Сегодня в мире свыше 500 миллионов человек являются инвалидами в результате умственных, физических или сенсорных расстройств. Причем за последние 50 лет увеличивается число детей - инвалидов по зрению. Детям свойственна фрагментарность, многоступенчатость восприятия, у них нарушена целостность представлений об окружающем мире и т. д. Телесный опыт способствует полноценному развитию у ребенка всех психических процессов: восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления. Постепенно внешние ориентировочные действия, связанные с телесными ощущениями интериоризируются, переходят во внутренний план. Для детей с ОВЗ по зрению школьного возраста разработана система занятий по хореографии.

Занятия в специально созданных условиях, являются эффективным средством социальной адаптации и реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья по зрению. И таким средством наиболее доступным и адаптированным к детям данной категории является хореография. Хореография помогает не только укреплению физического здоровья, но и способствует социализации и адаптации детей-инвалидов. Программа призвана обеспечить достижение обучающимся с ОВЗ личностных результатов, определенных ФГОС.

Направленность АДОП: художественная – направлена на развитие художественно-эстетического вкуса, художественных способностей и склонностей к различным видам искусства, творческого подхода, эмоционального восприятия и образного мышления, подготовки личности к постижению великого мира искусства, формированию стремления к воссозданию чувственного образа воспринимаемого мира.

Уровень освоения АДОП:

Уровень освоения программы определяется на основании содержания программы с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН 2.4.4.3172-14 и СанПиН 2.4.2.3286-15. Если необходимо, то даются пояснения и/или обоснования к уровню освоения программы для детей с ОВЗ или детей-инвалидов. **Уровень: базовый** – предполагает развитие компетентности обучающихся с ОВЗ по зрению в данной образовательной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Актуальность программы. Одной из важнейших задач образовательной политики государства является обеспечение реализации прав ребенка на участие в программах дополнительного образования, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) и детей-инвалидов. Данная задача обозначена в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» и Концепции развития дополнительного образования до 2030 года. Дополнительное образование позволяет расширить возможности обучающихся данной категории и создает условия для социализации в обществе и развитии их творческих способностей. Содержание образования и условия организации обучения обучающихся с ОВЗ определяются адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой.

Актуальность АДОП «Танцевальный спорт» состоит в том, что она позволяет обучить искусству танца детей - инвалидов по зрению и может одновременно проводить на основе дифференцированного подхода коррекцию вторичных отклонений. Обучающиеся получают необходимую социокультурную реабилитацию, социализацию и социальную адаптацию, приобщаются к общечеловеческим и культурным ценностям в процессе художественно-эстетического развития на занятиях хореографией.

Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и школьной педагогики незрячих и слабовидящих детей.

Новизна и преимущества программы:

Учтены и адаптированы к возможностям слепых и слабовидящих детей разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, элементы классического, народного и джаз-модерн танцев. В программе суммированы особенности программ по перечисленным видам танца, программа модифицирована, перераспределён учебный материал, увеличен срок обучения. Такой подход направлен на

раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена:

Практической значимостью:

- Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для слепых и слабовидящих обучающихся «Танцевальный спорт» (Хореография) реализуется в художественной направленности. Программа рассчитана на детей с ограниченными возможностями здоровья в возрасте 8-17 лет. Набор детей в объединение осуществляется при наличии медицинской справки. Отбор в группу по определенным критериям в хореографии не ведется, в целях оптимального выявления способностей ребенка в течение учебного процесса. Рабочая программа ориентирована на воспитание хореографической культуры и привития начальных навыков в искусстве танца. При этом учитывается, что специальное образование построено с учетом состояния здоровья обучающихся, особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей и способностей обучающихся, характера учебной мотивации, качества учебных достижений, образовательных потребностей.
- Учтена необходимость обязательной коррекционно-компенсаторной работы, направленной на развитие восприятия, конкретизацию представлений, совершенствование наглядно-образного мышления, формирование приемов и способов самоконтроля и регуляции движений с использованием специальных форм, приемов и способов.
- Занятия носят практико-ориентированный характер, помогают развивать музыкальность – способность к музыке, пониманию музыки. Занятия проходят под музыкальным сопровождением, дети учатся делать движения под такт музыки, учатся слышать сильные доли в музыке и учат танцевальный счет (делят музыку на танцевальные восьмерки). С помощью движений обучающиеся с ОВЗ по зрению могут «войти» в звуковой поток, ощутить, почувствовать и телесно пережить движущие его закономерности. Изучение классического танца – процесс сложный, требующий от обучающихся постоянного труда, внимания, памяти, воли. Но в то же время классический танец можно рассматривать, как процесс познания прекрасного, формирования мышечного каркаса тела обучающегося, воспитания в нем красоты, гармонии и благородства движений и чувств. Кроме того, танец способствует высвобождению сдерживаемых, подавляемых эмоций, выполняет функцию саморегуляции детей с ОВЗ по зрению.
- Большим воспитательным значением. Систематические занятия по хореографии содействуют воспитанию ответственности за качественное выполнение задания; формированию навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях (благодаря занятиям хореографией дети учатся взаимодействовать друг с другом; в танцевальных постановках часто присутствуют элементы взаимодействия: работа в парах, перестроения танцевального рисунка и т.д.). таким образом, занятия хореографией можно рассматривать, как своеобразные тренинги по развитию навыков общения у слепых и слабовидящих обучающихся.
- Можно выделить поэтапность в освоении обучающимися с ОВЗ по зрению материала программы. Дифференцированный подход позволяет сочетать групповую и индивидуальную формы обучения. Обучение проводится в 3 этапа:
 - Первый этап – обучающиеся учатся видеть и слышать педагога, сосредотачивать внимание на выполнении заданий; освоение азов ритмики, азбуки классического танца, народного танца, эстрадного танца, а также современного танца; работа над мимикой и пантомимикой.
 - Второй этап – планомерная работа по освоению хореографических движений с постепенным усложнением. Исходя из особенностей слепых и слабовидящих обучающихся совершенствование полученных знаний, продолжение изучения классического, народного экзерсиса; освоение репертуара историко-бытовых и массовых бальных танцев, знакомство с современными танцевальными направлениями. Продолжение начатой на первом этапе

работы по развитию актерского мастерства и воспитанию способности к танцевально-музыкальной импровизации.

- Третий этап – предполагает специализированные занятия для детей, проявивших определенные способности к танцу. Совершенствуя свои знания, дети активно осваивают репертуар. Педагог на этом этапе осуществляет самостоятельные постановки, либо прибегает к помощи специальной литературы и видеоматериалов.

Особенности реализации программы. Отличительная особенность программы заключается в том, что в отличие от программ по обучению детей хореографии, она имеет большую коррекционную направленность. Программа представляет собой синтез авторских методик и современных образовательных технологий.

Программа обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей-инвалидов по зрению, детей с ограниченными возможностями здоровья школьного возраста, используются все возможные коррекционно-развивающие приемы обучения.

Целевые ориентиры результатов воспитания АДООП для слепых и слабовидящих детей с 7 до 18 лет «Танцевальный спорт» (Хореография) в единстве с Адаптированной общешкольной программой воспитания. Адаптированная общешкольная программа воспитания реализуется в единстве урочной и внеурочной деятельности, дополнительного образования осуществляемой совместно с семьей и другими участниками образовательных отношений, социальными институтами воспитания; предусматривает приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая культурные ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения в российском обществе.

Цель воспитания обучающихся в школе: создание условий для личностного развития, самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Эстетическое воспитание:

- Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей.
- Проявляющий интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре.
- Проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве.
- Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, российского и мирового художественного наследия.
- Проявляющий восприимчивость к разным видам искусства, понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на поведение людей, умеющий критически оценивать это влияние.
- Проявляющий понимание художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значения нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.
- Ориентированный на осознанное творческое самовыражение, реализацию творческих способностей в разных видах искусства с учётом российских традиционных духовных и нравственных ценностей, на эстетическое обустройство собственного быта.
- Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, народных традиций и народного творчества в искусстве.
- Проявляющий эмоционально-чувственную восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание их влияния на поведение людей.

- Сознательный роль художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.
- Ориентированный на самовыражение в разных видах искусства, в художественном творчестве.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.
- Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.
- Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия хореографией, физкультурой и спортом.
- Сознательный и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.
- Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.
- Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).
- Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.
- Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.
- Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.
- Понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.
- Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.
- Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.
- Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.
- Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием, развивающий способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся условиям (социальным, информационным, природным).

Специфика работы по предмету хореография с детьми с ограниченными возможностями зрения заключается в том, что учебные планы и программы модифицированы. В них увеличен срок обучения, перераспределение учебного материала и изменение темпа его прохождения, в связи со снижением общей и зрительной работоспособности; замедленное формирование предметно-практических действий,

успешность которых во многом определяется состоянием зрительных функций; возникновение трудностей в овладении измерительными навыками, выполнение заданий, связанных со зрительно-моторной координацией, зрительно-пространственным анализом и синтезом и др. Восприятие учебного материала слепыми и слабовидящими детьми по скорости, полноте и точности уступает восприятию его нормально видящими детьми, поэтому им требуется большее время на выполнение всех действий.

Деятельность видящего опирается на подражание действиям окружающих, в свою очередь, слепой ребенок, без специально организованного обучения не способен овладеть самостоятельно направленной деятельностью, ввиду отсутствия или неполного, а иногда и искаженного представления о предметах окружающей действительности и возможных манипуляциях с ними.

Компенсация и коррекция в ходе занятий хореографией для слепых и слабовидящих детей осуществляются посредством целой системы форм, способов и методов педагогического и психологического воздействия. При своевременной коррекционной работе слепые и слабовидящие приобретают необходимый запас представлений, обеспечивающий нормальную ориентацию в окружающей среде.

Рабочая программа предмета «Хореография» составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 28.06.2021 № 219-ФЗ);
- Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»);
- Методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»);
- Закона от 13 декабря 2013 года №240-V «Об образовании в Республики Бурятия»; [24.08.2015 N 512-р об утверждении концепции развития дополнительного образования детей в республике Бурятия];
- приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18.11.2015 г. №09-3242;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» от 01.01.2019 г.;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 09.11.2018 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепции развития дополнительного образования до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ № 678-р от 31 марта 2022 г.);
- Распоряжения Министерства просвещения Российской Федерации от 9 сентября 2019 г. № Р-93 «Об утверждении примерного Положения о психолого-педагогическом консилиуме образовательной организации»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письма Министерства образования и науки РФ «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами» № АФ-150/06 от 18.04.2008;
- Письма Минобрнауки России № ВК-641/09 от 29.03.2016 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
- Приказа Министерства образования и науки РФ «О коррекционном и инклюзивном образовании детей» № ИР-535/07 от 07.06.2013 и направлена на поддержку и развитие детского художественного творчества, реализацию творческих, познавательных и коммуникативных потребностей личности.
- Учебного плана ГБОУ «СКОШИ № 62 III-IV вида»;
- АООП воспитания ГБОУ «СКОШИ № 62 III-IV вида».

В основу программы положена концепция авторской Программа музыкального воспитания детей Бурениной А.И. «Ритмическая мозаика», а также учтена концепция Федерального компонента Государственного образовательного стандарта по хореографии. Применяются методические пособия Протасовой Л.Н. «Классический танец», Гусева Г.П. «Методика преподавания народного танца». Приоритетными направлениями в данной образовательной программе являются: изучение классического танца, народного танца, а также танца джаз – модерн.

Целевая аудитория: слепые и слабовидящие дети с 7 до 18 лет.

Собрана полная информация о детях, динамике их развития. Изучен уровень обучаемости детей, проанализированы личностные особенности. Все эти сведения направлены на создание условий необходимых для лучшего усвоения программного хореографического материала.

Программа строится с учетом:

- зрительного заболевания;
- особенностей психического развития;
- типологических индивидуальных различий;
- уровня обучаемости.

Характеристика обучающихся

Особые образовательные потребности обучающихся с нарушениями зрения

В состав группы детей, занимающейся хореографией, в школе-интернате входят дети, острота зрения, которых находится в диапазоне от 0 (0%) до 0,04 (4%) на лучше видящем глазу с коррекцией очками. А также, дети с более высокой остротой зрения (вплоть до 1, т.е. 100%), у которых границы поля зрения сужены до 10 – 15 градусов или до точки

фиксации. Такие дети являются практически слепыми, так как в познавательной и ориентировочной деятельности они весьма ограниченно могут использовать зрение.

Глубина и характер поражений зрительного анализатора сказываются на развитии всей сенсорной системы, определяют ведущий путь познания окружающего мира, точность и полноту восприятия образов внешнего мира.

Нарушениями зрения у этих детей вызваны вторичные функциональные отклонения (сужение поля зрения, сужение остроты зрения и т.д.), которые отрицательно сказываются на развитии ряда психических процессов: ощущения, восприятия, представлении и т.д.

Из-за того, что ребенок осознает свой дефект как ненормальность, у него возникает ряд особенностей, которые препятствуют нормальному развитию коллективного общения и взаимодействия этого ребенка с окружающими его людьми. Выпадение из коллектива или затруднение социального развития, в свою очередь, обеспечивает недоразвитие высших психических функций, которые при нормальном процессе развития возникают непосредственно с развитием коллективной деятельности ребенка.

Нарушение социальных контактов приводит к отклонениям в формировании личности слепого и может вызвать появление негативных характерологических особенностей. Таких как, изменения в динамике потребностей, связанные с затруднением их удовлетворения; сужение круга интересов, обусловленное ограничениями в сфере чувственного отражения; редуцированность способностей к видам деятельности, требующим визуального контроля; отсутствие или резкая ограниченность внешнего проявления внутренних состояний.

У данных слепых и слабовидящих детей снижена двигательная активность, нарушена координация, точность, объема движений, нарушено сочетание движений глаз, головы, тела, рук и др.

Компенсация пробелов в чувственном опыте возможна только при активном включении сохранных органов чувств, существенная роль, в деятельности которых принадлежит вниманию.

Сокращение количества внешних воздействий, обусловленное полным или частичным выпадением зрительных ощущений и восприятия, препятствует развитию внимания, сокращая круг объектов, которые при восприятии вызывают непосредственный интерес. Это отрицательно сказывается на объеме, устойчивости, концентрации и других свойствах внимания.

В тоже время, однообразие слуховых раздражителей быстро утомляет слепого и ведёт к рассеиванию внимания. На основе словесных объяснений, подкрепляемых доступными для слепых чувственными данными, лица с глубокими нарушениями зрения получают представления о многих недоступных для их восприятия предметах и явлениях действительности.

Компенсаторная функция речи выступает во всех видах психической деятельности слепых: в процессе восприятия (слово направляет и уточняет его), при формировании представлений и образов воображения, в ходе усвоения понятий и т.д. Огромное значение имеет речь для формирования личности слепого в целом. Благодаря речи слепые контактируют с окружающими людьми, ориентируются в обществе.

Цели и задачи АДОП

Цель — сохранить и укрепить здоровье детей, провести коррекцию вторичных недостатков в развитии детей с ограниченными возможностями здоровья по зрению. Обеспечить системный подход в создании условий для развития слепых и слабовидящих детей. Обеспечить разностороннее развитие детей - с учетом возрастных, индивидуальных возможностей по основным направлениям - физическому и художественно-эстетическому.

При изучении курса хореографии решаются следующие **приоритетные задачи:**

Обучающие:

-обучение основным танцевальным направлениям данной программы (классический танец, джаз-модерн танец, народный танец);

-формирование двигательных умений и навыков.

Коррекционно-развивающие:

- развитие координации движения, мышечной, слуховой и зрительной памяти;
- развитие чувства темпа и ритма, эмоциональности и позитивного самоощущения;
- корректирование и компенсирование вторичных отклонений в развитии;
- развитие умения передавать через движение, танец характер музыки, ее эмоционально-образное содержание, используя мимику.

Воспитательные:

- воспитание ценностного отношения к Человеку, Здоровью и здоровому образу жизни, Спорту и Хореографии, Родине, Познанию, Красоте;
- способствование социальной адаптации и интеграции в общество;
- воспитание культуры личности обучающегося средствами хореографического искусства

Личностные:

- поддерживать интерес к занятиям хореографией;
- познакомить с правилами поведения на занятиях, в игровом творческом процессе;
- формировать установку на положительное отношение к себе;
- формировать настойчивость в достижении цели.

Количество обучающихся в группе. Численный состав группы при реализации ДООП, составляет: группы 1-го года - 10 чел, группы 2-го года – 10 человек, группы 3-го и последующих годов – 10 чел. Для определения оптимального численного состава были применены рекомендации, указанные в Санитарно-эпидемиологических требованиях к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» СанПиН 2.4.2.3286-15».

Обучающиеся с ОВЗ по зрению получают образование по 3 варианту, которое по содержанию и итоговым достижениям не соотносится к моменту завершения школьного обучения с содержанием и итоговыми достижениями сверстников, не имеющих дополнительные ограничения по возможностям здоровья, в пролонгированные сроки (для обучающихся с нарушением слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, расстройством аутистического спектра и умственной отсталостью).

Особенности реализации программы. Отличительная особенность программы заключается в том, что в отличие от программ по обучению детей хореографии, она имеет большую коррекционную направленность. Программа представляет собой синтез авторских методик и современных образовательных технологий.

Программа обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей-инвалидов по зрению, детей с ограниченными возможностями здоровья школьного возраста, используются все возможные коррекционно-развивающие приемы обучения.

Педагогические технологии, используемые по хореографии:

- *Игровые технологии*, цель которых, обеспечить лично - деятельный характер усвоения знаний, умений, навыков.
- *Технология дифференцируемого обучения*, цель которой создать оптимальные условия для выполнения задатков, развития интересов и способностей воспитанников.
- *Технология лично-ориентированного обучения*, цель которой, организовать воспитательный процесс на основе глубокого уважения к личности ребёнка, учёте особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к сознательному, полноправному и ответственному участнику образовательного процесса.
- *Информационные технологии* цель которых, использовать специальные технические информационные средства: компьютер, аудио-, видео-, теле- средства для повышения качества и мотивации обучения.

- *Здоровьесберегающие технологии*, цель которых – создать комплексную стратегию улучшения здоровья обучающихся, разработать систему мер по сохранению здоровья детей во время обучения.
- *Технология сотрудничества*, цель которой реализовать равенство, партнерство в отношениях педагога и ребенка.

Методы организации образовательного процесса:

1. По источнику передач и восприятию информации:

- словесные (беседы, дискуссии);
- наглядные (иллюстрации, видеопоказ, демонстрация педагогом);
- практические (упражнения, практические занятия).

2. По способам организации деятельности:

- информационные, объяснительно-иллюстративные с использованием различных источников знаний: книг, журналов, Интернет, видео.

3. По управлению учебно-познавательной деятельностью:

- методы формирования познавательных интересов;
- методы формирования чувства долга.

4. Методы, развивающие творческие способности обучающихся:

- проектная деятельность (творческий проект);
- исследовательская деятельность (анализ, комментариев, собственные выводы);
- поисковая деятельность (сбор собственного материала, его анализ и обобщение).

Условия реализации программы: формирование учебных групп осуществляется на добровольной основе. Специальный отбор не проводится. Пол детей, участвующих в освоении программы, не учитывается. Наличие базовых знаний и специальных способностей не требуется. Наличие определенной физической и практической подготовки не требуется.

Условия, необходимые для позитивных мотивов у обучающихся:

- положительный климат в группе;
- осознание ближайших и конечных целей;
- осознание теоретической и практической значимости;
- наличие любознательности и трудолюбия.

Ведущие принципы:

- постепенность в развитии природных данных и способностей обучающихся; строгая логика в построении учебного процесса в целом;
- постепенность и четкая последовательность в нарастании физических нагрузок и технических трудностей;
- обязательная системность и регулярность занятий при общей большой затрате физической и нервной энергии.

Объем и срок освоения программы:

<i>Год обучения</i>	<i>Общее количество часов</i>	<i>Количество часов в неделю</i>
1	2 ч.	68 ч.
2	3 ч.	102ч.
3	3-4 ч.	136 ч
4	3-4 ч.	136 ч.
5	3-4 ч.	136 ч.

Сроки и этапы реализации программы:

Программа рассчитана на пять лет обучения. На изучение курса хореографии отводится 12 часов в неделю. Продолжительность занятия 30-40 мин. (См. Приложение 3). Программный материал выстраивается по принципу постепенного усложнения с учетом возрастных психических особенностей обучающихся. Дифференцированный подход позволяет сочетать групповую и индивидуальную формы обучения. Обучение проводится в **3 этапа:**

Первый этап – освоение азбуки ритмики, азбуки классического танца, народного танца, эстрадного танца, а также современного танца.

Второй этап – совершенствование полученных знаний, продолжение изучения классического, народного экзерсиса; освоение репертуара историко-бытовых и массовых балльных танцев, знакомство с современными танцевальными направлениями. Продолжение начатой на первом этапе работы по развитию актерского мастерства и воспитанию способности к танцевально-музыкальной импровизации.

Третий этап – предполагает специализированные занятия для детей, проявивших определенные способности к танцу. Совершенствуя свои знания, дети активно осваивают репертуар. Педагог на этом этапе осуществляет самостоятельные постановки, либо прибегает к помощи специальной литературы и видеоматериалов.

Особенности режима занятий:

Для определения оптимального режима занятий и общей недельной нагрузки на обучающегося использовались рекомендации, указанные в СанПиН 2.4.2.3286-15. определяющие нормативы и гигиенические требования к максимальному общему объему недельной нагрузки обучающихся с ОВЗ.

**Режим занятий обучающихся при реализации
АДООП для слепых и слабовидящих детей с 7 до 18 лет
«Танцевальный спорт» (Хореография)**

Направленность объединения	Число занятий в неделю	Число и продолжительность занятий в день	Количество групп и подгрупп в соответствии с возрастом
Художественное (танцевальный спорт хореография)	2-3 раза	1. 2 раза по 30 минут для детей в возрасте 9-10 лет; 2. 2-3 раза по 40 минут для в возрасте от 11 лет.	Младший состав – 20 человек (2 подгруппы по 10 человек); Средний состав – 20 человек (2 подгруппы по 10 человек) Старший состав – 20 человека (2 подгруппы по 10 человек)

Расписание занятий

Дни недели	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
Название кружка					
Танцевальный спорт	Спортивный зал Мл.состав 1 гр.(10 чел.) 16.00-16.30	Спортивный зал Мл.состав 2 гр.(10 чел.) 16.00-16.30	Спортивный зал Ср..состав 1 гр.(10 чел.) 16.40 -17.20	Спортивный зал Мл.состав 1 гр.(10 чел.) 16.00-16.30	Спортивный зал Мл.состав 2 гр.(10 чел.) 16.00-16.30
	Спортивный зал Ср..состав 1 гр.(10 чел.) 16.40 -17.20	Спортивный зал Ср..состав 2 гр.(10 чел.) 16.40 -17.20		Музыкальный зал Ср..состав 2 гр.(20 чел.) 16.40-17.10	Спортивный зал Ср..состав 2 гр.(10 чел.) 16.40 -17.20
	Спортивный зал Ст..состав 1 гр.(10 чел.) 18.15 -18.55	Спортивный зал Ст..состав 2 гр.(10 чел.) 18.15 -18.55	Спортивный зал Ст..состав 1 гр.(10 чел.) 18.15 -18.55	Музыкальный зал Ст.состав 2 гр.(20 чел.) 18.00-18.40	Спортивный зал Ст..состав 2 гр.(10 чел.) 18.15 -18.55

Форма обучения, особенности организации образовательной деятельности:
очная. Часть программы реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (См. Приложение 2).

Основные формы работы:

- Теоретическая работа. Наряду с практическими знаниями даются и теоретические знания об истории развития танца, об основных техниках танца.
- Практическая работа. Занятия строятся с учетом целей и задач данного курса и с учетом возрастных особенностей детей каждого класса.
- Концертная деятельность. Открытые уроки, концертные выступления.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- Индивидуальная- индивидуально-групповая;
- Групповая –ансамблевая;
- Работа по группам (по звеньям).

Планируемые результаты:

Ожидаемый результат определяется в зависимости от возрастной группы и этапа освоения программы. Основной показатель работы – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся: физическое развитие; техническое развитие (технически правильно выполнять движения, танцы); теоретическое развитие (знание теории); музыкальное развитие; эстетическое развитие. За период обучения обучающиеся должны знать и уметь.

Личностные результаты:

- эстетический вкус, эстетические потребности и чувства;
- интерес к обучению, желание дальнейшего развития в выбранной сфере деятельности;
- организационно-волевые качества, направленные на достижения результата; уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, способность работать в команде;
- развитие художественного вкуса, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей.

Метапредметные результаты:

- являются способы деятельности, применяемые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;
- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства;
- работа с разными источниками информации, стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;
- умение участвовать в танцевальной жизни класса, школы, города и др.
- продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных творческих задач.

Предметные результаты:

- быстрота мышления, устойчивость внимания, память;
- базовые музыкальные способности (чувство ритма, музыкальная память);
- выразительность исполнения танцев и красота движений;
- пластичность движений, гибкость, растяжка, координация;
- способность к многократным повторениям;
- произойдет улучшение общей физической формы, укрепление и коррекция мышечного аппарата тела;
- устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности, понимание значения танца в жизни человека;

- освоение танцевальных направлений как духовного опыта поколений;
- знание основных закономерностей хореографического искусства, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.

Знания, умения и навыки:

1 год обучения

Знать:

- знать точки плана класса, их расположение;
- основные термины классического экзерсиса;
- основные термины народного танца;
- основные термины экзерсиса (джаз – модерн танец);
- правила постановки корпуса;
- позиции рук, ног, головы в классическом танце;
- позиции рук, ног, головы в народном танце;
- позиции рук, ног (джаз – модерн танец);
- комплекс выполнения акробатических упражнений;
- правила поведения на занятиях.

Уметь:

- выполнять по заданию педагога упражнения по актерскому мастерству;
- различать музыкальные темпы, соединяя их с элементами упражнений;
- выполнять танцевальные шаги по инструкции педагога.

Иметь навыки:

- выполнения партерной гимнастики.

2 год обучения

Знать:

- основы постановочной и концертной деятельности;
- различные направления в хореографии.

Уметь:

- выполнять экзерсис на середине зала (классический танец);
- выполнять экзерсис на середине зала (народный танец);
- уметь выполнять упражнения на изоляцию (джаз – модерн танец);
- уметь выполнять Battement tendu на середине зала (джаз – модерн танец);
- применять на практике правила постановки корпуса рук, ног и головы в хореографии;
- выполнять основные ориентиры (рисунки) по инструкции педагога;
- выполнять комплекс акробатических упражнений;
- применять актерское мастерство, сценическое перевоплощение, выразительность в хореографических композициях;
- использовать специальную хореографическую терминологию на занятиях.

Иметь навыки:

- Выразительности и техники выполнения движений в хореографических композициях.

Иметь представление:

- о постановке хореографической композиции.

3 год обучения

Знать:

- последовательность исполнения классического экзерсиса на середине зала;
- навыки выполнения вращений в продвижении, на середине зала;
- навыки артистичности, эмоциональности и выразительности;
- основные термины (джаз – модерн танец).

Уметь:

- выполнять Battement tendu jete на середине (джаз – модерн танец);
- выполнять экзерсис на середине зала (джаз – модерн танец);

- выполнять вращения на середине зала (народный танец);
- выполнять вращения в продвижении (народный танец);
- выполнять движения в соответствии с динамическими оттенками;
- выполнять навыки креативного мышления в работе над хореографическими образами;
- выполнять упражнения на смену уровней (джаз – модерн танец).

Иметь навыки:

- организации постановочной и концертной деятельности.

4 год обучения

Знать:

- правила культуры поведения на сценической площадке;
- навыки технического выполнения основных упражнений на середине зала.

Уметь:

- исполнять прыжковые комбинации в продвижении;
- применять наработанные данные: гибкость, пластичность, музыкальность;
- применять навыки самоконтроля и проверки знаний в своей работе;
- выполнять три пор де бра (джаз – модерн танец).

Иметь навыки:

- коммуникативного общения и ведения здорового образа жизни.

5 год обучения

Знать:

- правила бережного отношения к концертным костюмам и атрибутике.

Уметь:

- выполнять акробатические упражнения, как в паре, группе, сольно;
- проявлять интерес и фантазию в создании хореографических композиций;
- выполнять самостоятельно задания на импровизацию;
- выполнять изученные стили хореографии в постановках.

Иметь навыки:

- выдержки, активности и лидерства в коллективе;
- профессионального мастерства в выполнении хореографических постановок.

Взаимосвязь программы с образовательными областями.

№	Предметная область	Содержание
1.	Русский язык и литература	Знания о движение тела, жесты. Понятия о разных видах спорта. Термины, принятые в спорте, их правильное произношение и написание. Ведение рабочих тетрадей.
2.	Естественно-научные предметы	Игровые танцевальные этюды в подражание движениям животным, птиц, рыб, явлений природы и т.д. Язык тела в танце: пантомима, инсценирование, творческие ситуации, танцевальный тренинг. • Времена года в танцевальных композициях.
3.	Физическая культура, скандинавская ходьба	Понятие «Здоровый образ жизни»: часы общения, беседы, музыкально – ритмические упражнения и игры, гимнастические тесты, комплекс упражнений ритмической гимнастики. Особенности строения человеческого тела: гибкий скелет, устройство ступней ног, кистей рук, шеи и т.д.

		Условия, обеспечивающие равновесие и устойчивость положения тела в танце: правильная осанка, постановка корпуса, специальные тренировки танцора. Понятие о предельных физических нагрузках в период репетиции: учитывать физическую нагрузку детей, не допускать перенапряжения мышц, учить правильному дыханию при выполнении упражнений и исполнении танцев.
4.	Общественно-научные предметы	История становления физической культуры у различных народов мира. Выдающиеся спортсмены.
5.	Технология	Тренаж на современную пластику, комплекс ритмической гимнастики. Освоение специальных упражнений: на выработку выносливости, силы, ловкости. Разминка, освоение шага, прыжки, партерная гимнастика.
6.	Коррекционно-развивающая деятельность	Понятие об особенностях психологии деятельности профессионального спортсмена. Особенности диагностики личностного развития обучающихся. Игры психо-эмоциональной разгрузки, тренинг общения, релаксация.
7.	Математика	Понятие о симметрии, ритме, темпе. Различные построения и перестроения, условные точки спортивного зала. Ракурсы, повороты, движения с расчетом высоты, разворота, подъема и т.д.
8.	Коррекционно-развивающая деятельность	Понятие о правилах хорошего тона, тематические часы общения. Понятие о правах и обязанностях гражданина. Требования к обучающимся: беседы, инструктажи.

Таким образом, развитие личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий позволяет в целом повысить результативность образовательно – воспитательного процесса в школе-интернате № 62.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Характеристика предмета

Хореография – это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства.

Уроки хореографии воспитывают и развивают не только художественные навыки исполнения танцев разных жанров, но и выработку у ребенка привычки и нормы поведения в соответствии с постигаемыми законами красоты.

Занятия хореографическим искусством способствуют физическому развитию детей и обогащают их духовно. Трудно переоценить значение движения в развитии ребенка школьного возраста. Телесные ощущения для него первостепенны в освоении окружающего мира. Телесный опыт способствует полноценному развитию у ребенка всех психических процессов: восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления. Постепенно внешние ориентировочные действия, связанные с телесными ощущениями интериоризируются, переходят во внутренний план.

Хореографическое искусство является важнейшим аспектом эстетического воспитания в формировании эстетической и художественной культуры личности.

Хореография развивает дисциплинированность, трудолюбие и терпение – те свойства характера, которые необходимы детям с ограниченными возможностями зрения не только в хореографическом классе, но и в быту.

Чувство ответственности, так необходимое в жизни, двигает детей с ОВЗ, занимающихся хореографией, вперед.

Аккуратность в хореографическом исполнении, переносится и на внешний вид, что важно для невидящих себя детей.

Воспитание этикета является одной из сторон на занятиях по хореографии. Внимание и забота о других – необходимое качество в характере детей, и занятия хореографией решают эти задачи.

Хореографическое искусство у ребенка является дополнением и продолжением его реальной жизни, обогащая ее. Занятия этим искусством приносят ему такие ощущения и переживания, которых он не мог бы получить из каких-либо иных источников.

Занятия хореографией развивают и укрепляют у детей потребность в общении с искусством, понимание его языка.

Основу программы составляют танцы разных народов, характерные танцы, современные танцы, занятия гимнастикой, изучение классического танца.

Музыкальная форма, структура народного и современного танца, ясная, четкая, доступная детскому восприятию. Часто музыкальная форма основывается на противопоставлении контрастных частей (быстрой – медленной, тихой – громкой и т. д.). Контраст звучания музыки реализуется в танце через контрастную смену характера движений, что легко осваивается детьми.

В характерных танцах плясовые элементы соответствуют манере движений различных персонажей (снежинок, клоунов и т. д.). Характерный танец часто связан с забавным сюжетом, где есть завязка, развитие, кульминация и развязка. Яркие образы и сюжеты характерных танцев помогают детям ориентироваться в музыкальной композиции.

Процесс разучивания и исполнения танцевальных движений – процесс освоения закономерностей музыкальной формы, действенное средство развития у детей музыкально-слуховых представлений. С помощью движений ребенок может «войти» в звуковой поток, ощутить, почувствовать и телесно пережить движущие его закономерности: метрическую пульсацию; чередование, сопоставление и контраст фраз, разделов, частей; смысловые интонационно-ритмические акценты; кульминации и спады мелодических «волн» и т. д. Народные и современные танцы можно рассматривать, как своеобразные тренинги по развитию навыков общения у детей. В фольклорной традиции танец связан с определенным ритуалом, жизненным событием. Поэтому рисунок народного танца всегда наполнен глубоким смыслом, прочными нитями связан с жизнью, с культурой взаимоотношений людей. В фигурах народного танца запечатлена особая пластика, свойственная национальному характеру, а главное – запечатлены определенные модели поведения, способы выражения эмоций в рамках норм, принятых в культуре того или иного народа. Танец имеет огромное значение, как средство воспитания национального самосознания.

Изучение классического танца — процесс сложный, требующий от учащихся постоянного труда, внимания, памяти, воли. Но это также и счастливый процесс познания прекрасного путем формирования собственного организма, воспитания в нем красоты, гармонии и благородства движений и чувств.

Гимнастика позволяет развить координацию, эластичность мышц, силу ног, спины, выносливость.

Т.к. слепые и слабовидящие обучающиеся имеют очень низкий уровень работоспособности, быстро утомляются, не могут работать самостоятельно, для них уровень требований на занятиях хореографией снижен, используются все возможные коррекционно-развивающие приемы обучения.

С точки зрения психологического подхода танец-это текст, который понимается как совокупность знаков, имеющих пространственно-временную структуру и несущих информацию о состояниях, чертах характерах и отношениях личности. В условиях слабовидения имеет место обедненность чувственного опыта, обусловленного не только снижением функций зрения и различными клиническими проявлениями, но и недостаточным развитием зрительного восприятия и психомоторных образований. Танец

– это сложный и многогранный феномен, который может быть понят только в единстве биологического, психологического, социокультурного и философско-космологического аспектов.

Танец выполняет ряд функций, очень важных для людей, не имеющих зрения:

- функцию высвобождения сдерживаемых, подавляемых эмоций, в том числе – социально нежелательных;
- функцию моторно-ритмического выражения избыточной энергии;
- функцию саморегуляции.

Психотерапевтический подход к танцу основан на биологических и социально – психологических функциях танца. Таким образом, групповая психотерапия танцем является психологическим процессом, в ходе которого используя танец, как форму самовыражения и невербального общения с целью развития личности и системы отношений с учетом социально-психологических и физиологических функций

- функцию облегчения ритмической координации и кооперации с другими;
- функцию стимуляции спонтанного движения;
- функцию энергетизации скелетно-мышечной системы;
- функцию уменьшения тревожности, сопротивления, напряжения и агрессии.

1. **Учебно-тематический план**

I ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи 1 - го года обучения:

Обучающие:

- обучение выполнению заданий по инструкции педагога;
- обучение правильной осанке и постановке корпуса при выполнении упражнений и движений;
- обучение выполнению партерной гимнастики;
- обучение выполнению простых акробатических упражнений;
- обучение позициям ног, рук, головы в классическом танце, и в танце джаз-модерн;
- обучение простым прыжковым комбинациям;
- обучение умению согласовывать движения с музыкой;
- обучение пользоваться простейшей танцевальной терминологией на занятиях.

Коррекционно-развивающие:

- развитие умения ориентирования в пространстве (знание точек класса);
- развитие самостоятельности в выполнении заданий по инструкции педагога;
- развитие интереса к творчеству через изучение танцевальных этюдов;
- развитие навыков самостоятельной и творческой деятельности;
- развитие умения координировать движения рук, ног, корпуса и головы;
- формирование и развитие мышечной, слуховой и зрительной памяти;
- развитие чувства темпа и ритма;
- развитие координации движений;
- корректирование внимания, памяти, ориентировки в пространстве;
- корректирование недостатков в физическом развитии детей;
- корректирование и развитие мыслительной деятельности;
- корректирование личностных сфер;
- личностно-ориентировочное взаимодействие педагога и учащихся;
- корректирование и развитие остаточного зрения;
- корректирование различных дефектов физического развития, моторики и двигательных способностей слепых и слабовидящих детей.

Воспитательные:

- воспитание общительности, умения входить в контакт с педагогом и детьми;
- воспитание ответственности и добросовестного отношения к начатому делу;
- способствование привлечению родителей к участию в работе творческого объединения.

Учебный план I года обучения

№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1 1.1 1.2 1.3	Водное занятие Правила техники безопасности Правила поведения в классе Знакомство с коллективом, структурой занятия	1.5	1.5		Входной контроль
2. 2.1	Основы классического танца Основы народного танца	14	2	12	Исполнение экзерсиса
3. 3.1	Основы современных направлений в хореографии Джаз-модерн	6	1	5	Исполнение экзерсиса
4. 4.1 4.2	Акробатика Упражнения на развитие гибкости позвоночника Растяжка	6.5	1.5	5	Тренинг
5. 5.1	Партерная гимнастика Упражнения на развитие гибкости	6	1	5	Тренинг
6 6.1 6.2	Актерское мастерство Упражнения для сплочения коллектива Упражнения на развитие эмоциональности, раскрепощенности	7	1	6	Тренинг
7. 7.1 7.2 7.3	Строевые упражнения Виды перестроений: круг, колонна, линия Способы перестроений Танцевальные шаги	5	1	4	Тренинг
8. 8.1	Музыкально-подвижные игры Музыкально-подвижные игры по ритмике	4.5	0.5	4	Исполнение танцевальной миниатюры
9 9.1 9.2	Креативная гимнастика Специальные задания Импровизация под музыкальное сопровождение	4	1	3	Тренинг
10. 10.1 10.2 10.3 10.4	Постановочная деятельность Разучивание танцевальных связок Построение рисунков Работа над танцевальными образами Работа над манерой исполнения постановки	8.5	2.5	6	Исполнение хореографической постановки (концертная деятельность)
11 11.1 11.2 11.3	Просмотр видео – материала Просмотр своих номеров (работа над ошибками) Просмотр классических постановок Просмотр постановок современной хореографии	5	1	4	Анализ
Всего часов		68	15	53	Итоговое контрольное занятие

**Содержание АДОП «Танцевальный спорт» (Хореография)
Годовые требования
(1 год обучения)**

Методика основ классического танца

Экзерсис на середине зала

1. Изучение точек класса, диагоналей класса.
2. Положение корпуса en face, профиль.
3. Изучение поворотов и наклонов головы.

4. Позиции рук; подготовительное положение, I, III, 11.
5. Поклон (révérence).
6. I port de bras.
7. Марш – один шаг на такт, два шага на такт.
8. Повороты на месте по точкам класса.

Allegro

1. Бег с носка по кругу, по диагоналям.
2. Двойной подскок (подготовка к польке).
3. Трамплинные прыжки по I, II позициям и по I прямой позиции.

Методика основ народного танца

Экзерсис на середине зала

1. Русский поклон:

- а) простой поясной на месте,
- б) простой поясной с движением правой руки к левой стороне груди, затем в 3 позицию, левая рука в подготовительном положении.

2. Основные положения и движения рук:

- ладони, сжатые в кулачки, на талии (подбоченившись),
- руки скрещены на груди,
- одна рука, согнутая в локте, поддерживает локоть другой, указательный палец которой упирается в щеку,

-положения рук в парах:

- а) держась за одну руку,
- б) за две,
- в) под руку,
- г) «воротца»,

- положения рук в круге:

- а) держась за руки,
 - б) «корзиночка»,
 - в) «звёздочка»,
- движения рук:
- а) подчёркнутые раскрытия и закрытия рук,
 - б) раскрытия рук в сторону (ладонями вверх в 3 позицию),
 - в) взмахи с платочком,
 - г) хлопки в ладоши.

3. Русские ходы и элементы русского танца:

- простой сценический ход на всей стопе и на полупальцах,
- переменный ход с фиксированием в воздухе ног поочерёдно в точке на 30-45гр.,
- на полупальцах - этот же ход,
- переменный ход с фиксированием ноги сзади на носке на полу,
- переменный ход с plie на опорной ноге и вынесением работающей ноги на воздух через 1-позицию ног,
- тройной шаг на полупальцах с ударом на четвёртый шаг всей стопой в пол,
- шаг с мазком каблуком и вынесением сокращённой стопы на воздух на 30-45гр.,
- комбинации из основных шагов.

4. «Припадание»:

- по 1 прямой позиции,
- вокруг себя по 1 прямой позиции,
- по 5 позиции,
- вокруг себя и в сторону.

5. Подготовка к «веревочке»:

- без полупальцев, без проскальзывания
- с полупальцами, с проскальзыванием
- «косичка» (в медленном темпе).

6. Подготовка к «молоточкам»:

- по 1 прямой позиции с задержкой ноги сзади,
- без задержки.

7. Подготовка к «моталочке»:

- по 1 прямой позиции с задержкой ноги сзади, впереди,
- «моталочка» в «чистом» виде.

8. «Гармошечка»:

- начальная раскладка с паузами в каждом положении
- «лесенка»,
- «елочка»,
- исполнение в «чистом» виде

9. «Ковырялочки»:

- простая, в пол
- простая, с броском ноги на 45гр. и небольшим отскоком на опорной ноге
- «ковырялочка» на 90гр. с активной работой корпуса и ноги,
- в чередовании с одинарными, двойными и тройными притопами.

10. Основы дробных выстукиваний:

- простой притоп,
- двойной притоп,
- в чередовании с приседанием и без него,
- в чередовании друг с другом, двойными и тройными хлопками в ладоши,
- подготовка к двойной дроби
- двойная дробь
- переборы каблучками ног,
- переборы каблучками ног в чередовании с притопами

11. Подготовка к вращениям на середине зала

- полуповороты по четвертям круга приемом plie-releve,
- полуповороты по четвертям круга приемам шаг-retire,
- полуповороты по четвертям круга приемом plie-каблучки,
- припадание по первой прямой позиции по схеме: три на месте, а четвертое в повороте на 45гр.

12. Подготовка к вращениям и вращения по диагонали класса:

- приемом шаг-retire по схеме 2 шага - retire на месте, 2 - в повороте на 90гр. , 5, 6, 7, 8 - шаги на месте;
- 2 шага retire на месте, 2 - в повороте на 180гр. , 5, 6 - фиксация, 7, 8 - пауза;
- поворот на 4 шага - retire на 180°;
- подскоки

Методика основ современного танца

1. **Разогрев.** Основная задача этого раздела - привести в «рабочее» состояние опорно-двигательный аппарат, последовательно разогреть все группы мышц.

2. **Изоляция** - глубокая работа с мышцами различных частей тела, при которой необходимо следить за тем, чтобы движения были изолированы, т. е. во время движения одного центра не должен двигаться другой центр.

3. **Партер** - упражнения на полу.

4. **Адажио.** Задачи раздела:

- развитие и отработка устойчивости, а также развитие шага;
- отработка вращения в позах;
- работа с партнером.

5. **Кросс** - передвижение в пространстве. В этот раздел входят различные виды шагов, прыжков и вращений, а также всевозможные их сочетания.

6. **Комбинация или импровизация.** В этом последнем, завершающем разделе урока изучаются комбинированные движения различных стилей и направлений современной хореографии.

1. Разогрев

- Позиции ног:
 - параллельные позиции ног (I, II, IV, V);
 - аут-позиции (выворотные позиции ног) (I, II, IV, V);
 - ин-позиции (завернутые позиции ног) (I, II).
- Позиции и положения рук:
 - подготовительное положение;
 - 1-я, II-я, III-я;
 - положение кисти «флекс»;
 - «джаз-хенд»;
 - пресс-позиция;
 - промежуточные позиции рук.
- Plie (у палки и на середине):
 - по параллельным позициям;
 - по выворотным позициям.
- Battement tendu, battement tendu jete (у палки и на середине):
 - по параллельным позициям.
- Rond de jambe par terre en dehors et en dedans (у палки и на середине).
- Элементарные акробатические элементы:
 - выход на большой мостик из положения стоя;
 - стойка на лопатках «березка»;
 - кувырки вперед, назад;
 - перекаты.

2. Изоляция

Виды движений и техника исполнения по центрам:

- Голова и шея:
 - наклоны;
 - повороты.
- Плечевой пояс:
 - подъем и опускание.

3. Партер

- Проработка на полу положений ног – flex, point
- Проработка на полу положений корпуса: contraction, release
- Изолированная работа мышц в положении лежа
- Изолированная работа мышц в положении сидя
- Изолированная работа стоп: flex, point в положении лежа
- Изолированная работа стоп: flex, point в положении сидя
- Круговые вращения стоп внутрь, наружу по пятой, шестой позициям
- Поочередная работа стоп со сменой положения (flex, point): П.Н – flex, Л.Н. – point и наоборот
- Фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя
- Упражнения stretch-характера в положении лежа
- Упражнения stretch-характера в положении сидя
- Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release

4. Адажио

Виды движений ног:

- Battement fondu.

5. Кросс

- Шоссе
- Па-де-ша

6. Комбинация или импровизация

- Основы импровизации. Упражнения из тренинга актерского мастерства на освобождение от мышечного напряжения и телесного зажима («ртуть», «огонь-лед», «пластилиновые куклы», «марионетки», «спагетти»).
- Элементарные комбинации на основе изученных движений.

Гимнастика для воспитанников с ограниченными возможностями зрения

Техническая подготовка

Техническая подготовка включает в себя:

- *базовые упражнения*, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал. Это элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела, навыки правильной походки и осанки.
- *специальные упражнения*, из которых составляются произвольные композиции. В этот раздел включаются двигательные действия с заранее определёнными характеристиками. В ходе обучения необходимо точно соблюдать последовательность отдельных элементов упражнений. Специальные упражнения должны выполняться выразительно.
- *вспомогательные упражнения*, с помощью которых совершенствуется мастерство гимнастов независимо от их возраста. Благодаря вспомогательным упражнениям развиваются двигательные и психические качества, которые обеспечивают более полное развитие индивидуального стиля.

Базовая техническая подготовка:

- упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки;
- упражнение для правильной постановки ног и рук;
- маховые упражнения;
- круговые упражнения;
- пружинящие упражнения;
- упражнения в равновесии.

Специальная техническая подготовка:

- *Виды шагов*: специальные и танцевальные.
- *Специальные шаги*: мягкий, высокий, острый, пружинящий, приставной, скользящий, перекаточный, широкий, скрестный.
- *Танцевальные шаги*: галоп, шаг польки, вальсовый шаг.
- *Наклоны* – стоя вперёд, в сторону, назад (на одной ноге или на двух), - на коленях вперёд, в сторону, назад. Наклоны - важнейшие упражнения в художественной гимнастике, требующие широкой амплитуды движения и умения.
- *Подскоки и прыжковые упражнения*. Способствуют развитию силы мышц ног, пространственной ориентировки и быстроты реакции. Повышают динамичность и выразительность композиции.
- *Виды прыжков*: с двух ног на месте, выпрямившись с поворотом на 45,90,180,360 градусов; из приседа, разножка, прогнувшись, с двух ног с наскока: прыжок со сменой ног в 3 позиции, толчком одной на месте: прыжок махом, -толчком одной с ходу: подбивной в сторону, вперёд, закрытый, открытый, со сменой ног, махом в кольцо, широкий сгибая и разгибая ноги, -подбивной в кольцо.
- *Равновесия* – это упражнения, предъявляющие особые требования к вестибулярному аппарату. Правильное их исполнение требует большой гибкости и силы ног. Стойка на носках, равновесия в полуприседе, равновесие на одной ноге, заднее равновесие, боковое равновесие.
- *Волнообразные движения* - это специфические упражнения, в которых проявляется пластичность. Волны руками выполняются в положении руки в стороны. Последовательно рука слегка сгибается в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах и заканчивается сгибанием пальцев. Это подготовительная фаза. Не задерживаясь в этом положении, рука плавно разгибается почти одновременно во всех суставах, но всё же с некоторой последовательностью (плечо, локоть, запястье, пальцы). Варианты волн руками:

последовательные движения правой, левой рукой, несколько непрерывных волн одной рукой и т.д. Волны, выполняемые туловищем – боковая, передняя, обратная.

- *Вращения* – это особая группа динамических упражнений выполнение которых зависит от умения сохранять равновесие одноимённые от 180 до 540 градусов, - разноимённые от 180 до 360 градусов, - скрестные.

Акробатика – способствует развитию и совершенствованию важнейших двигательных, психомоторных и психических качеств: -мост, - кувырки вперед, назад, боком, - стойки на лопатках, груди, предплечьях, - различные виды переворотов махом на две и одну руку.

Разминка для глаз, работа с образами, выработка положительного настроения

1. Зарядка, разминка для глаз:

- **Упражнение № 1.** Сесть или лечь. Расслабиться. Скосить глаза на кончик носа (глаза открыты). Делаем полный вдох, а затем полный выдох.
- Поначалу ставить указательный палец правой руки на кончик носа.
- **Упражнение №2.** Поставить указательный палец на лоб в области третьего глаза. Скосить глаза на кончик этого пальца. Сделать одно полное дыхание.
- **Упражнение № 3.** Указательный палец — на кончик носа. На полном вдохе отводим палец от кончика носа как можно дальше продолжая смотреть на него. На полном выдохе подводим палец к кончику носа, продолжая смотреть на него (на кончик носа).
- **Упражнение № 4.** Указательный палец — на лоб в области третьего глаза. На вдохе отводим палец как можно дальше, продолжая смотреть на область третьего глаза, на выдохе подводим палец ко лбу, продолжая смотреть на область третьего глаза.
- **Упражнение № 5.** Голову откинуть как можно дальше назад. Смотреть на кончик носа. Сделать полное дыхание.
- **Упражнение № 6.** Голову откинуть как можно дальше. Сделать полное дыхание. Смотреть на область третьего глаза.

2. Работа с образами:

Закрываем глаза, мыслей нет никаких, дыхание свободное, легкое. Теперь появляется белый луч, мы направляем этот луч к нашим глазам, чувствуем- как тепло подходит к глазам и они расслабляются, представляем цветок (розу) и концентрируемся на этом изображении. Наше видение улучшается, изображение становится все чётче, яснее.

3. Релаксация (расслабление) выработка положительного настроения:

- Лежа на полу, руки вдоль туловища. Полностью расслабляются с помощью определенных формул (расслабление идет снизу -вверх):
- «Пальцы ног расслаблены, ступни расслаблены, икры расслаблены, бедра расслаблены». «Ноги расслаблены, теплые, тяжелые». Проверить ноги: бедра, колени, икры, ступни, пальцы расслаблены.
- «Поясница, спина, грудь расслаблены».
- «Сердце бьется спокойно и ровно. Печень расслаблена, мочевого пузырь расслаблен, селезенка расслаблена». Проверить: селезенка, мочевого пузырь, печень расслаблены.
- Руки: «Пальцы расслаблены, кисти расслаблены, предплечья расслаблены, плечи расслаблены». «Руки расслаблены, теплые, тяжелые».
- «Шея расслаблена».
- «Лицо расслаблено, челюсть отвисает, глаза расслаблены». «Я — чайка, небо голубое, голубое. Я пару один в небе». Длительность выполнения до 5 мин.

Календарно-учебный график

№	Дата (Примерные сроки проведения)	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля

1-2	Сентябрь	16.00-16.30	Учебное занятие Групповое Теоретическое	1,5	Водное занятие Правила техники безопасности Правила поведения в классе Знакомство с коллективом, структурой занятия	Каб. 23	Входной контроль
3-17	Сентябрь-апрель	16.00-16.30	Учебное занятие Практические занятия Групповое Теоретическое	14	Основы классического танца Поклон Постановка корпуса Позиции рук, ног, положение головы I пор де бра Demi plié Releve Battement tendue из 1 позиции Battement tendue jete из 1 позиции Прыжки cote Классический экзерсис лицом к станку Народный танец Экзерсис на середине зала Основные положения и движения рук Русские ходы и элементы русского танца: «Припадание»: Подготовка к «веревочке»: Подготовка к «молоточкам»: Подготовка к «моталочке»:	Каб. 23	Исполнение экзерсиса

					«Гармошечка» «Ковырялочки»: Основы дробных выстукиваний Подготовка к вращениям на середине зала		
18-23	Сентябрь-апрель	16.00-16.30	Учебное занятие Практические занятия Групповое Теоретическое	6	Основы современных направлений в хореографии Джаз-модерн: Позиции рук и ног Подготовка к растяжке	Каб. 23	Исполнение экзерсиса
24-29	Сентябрь-май	16.00-16.30	Учебное занятие Практические занятия Групповое Теоретическое	6,5	Акробатика Березка Кувьрки Стойка на лопатках Упражнения на развитие гибкости позвоночника Растяжка	Каб. 23	Тренинг
30-35	Сентябрь-май	16.00-16.30	Учебное занятие Практические занятия Групповое Теоретическое	6	Партерная гимнастика Упражнения на развитие гибкости	Каб. 23	Тренинг
36-42	Сентябрь-май	16.00-16.30	Учебное занятие Практические занятия Групповое Теоретическое	7	Актерское мастерство Упражнения для сплочения коллектива Упражнения на развитие эмоциональности, раскрепощенности	Каб. 23	Тренинг
43-47	Сентябрь-ноябрь	16.00-16.30	Учебное занятие Практические занятия	5	Строевые упражнения Виды перестроений:	Каб. 23	Тренинг

			Групповое Теоретическое		круг, колонна, линия Способы перестроений Танцевальные шаги		
48-51	Сентябрь-май	16.40-17.10	Учебное занятие / контрольное занятие Практические занятия Групповое Теоретическое	4,5	Музыкально- подвижные игры Музыкально- подвижные игры по ритмике	Каб. 19	Исполнение танцевальной миниатюры
52-55	Ноябрь - апрель	16.00-16.30	Учебное занятие / контрольное занятие Практические занятия Групповое Теоретическое	4	Креативная гимнастика Специальные задания Импровизация под музыкальное сопровождение	Каб. 23	Исполнение танцевальной миниатюры
56-62	Октябрь-май	16.40-17.10	Учебное занятие / контрольное занятие Практические занятия Групповое Теоретическое	8,5	Постановочная деятельность Разучивание танцевальных связок Построение рисунков Работа над танцевальными образами Работа над манерой исполнения постановки	Каб. 19	Исполнение хореографической постановки (концертная деятельность)
63-68	Октябрь-май	16.40-17.10	Учебное занятие Практические занятия Групповое Теоретическое	5	Просмотр видео – материала Просмотр своих номеров (работа над ошибками) Просмотр классических постановок Просмотр постановок	Каб. 19	Анализ

					современной хореографии		
Итого: 68 занятий							

II ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи 2 - го года обучения:

Обучающие:

- обучение выполнению экзерсиса классического танца у танцевального станка;
- обучение выполнению экзерсиса танца джаз-модерн на середине зала;
- обучение умению переключаться эмоционально с одного характера музыки на другой.

Коррекционно-развивающие:

- корректирование и компенсирование вторичных отклонений в развитии детей по зрению;
- корректирование познавательной деятельности;
- корректирование и развитие остаточного зрения;
- корректирование внимания, памяти;
- корректирование ориентировки в пространстве;
- корректирование и развитие мыслительной деятельности;
- корректирование личностных сфер;
- личностно-ориентировочное взаимодействие педагога и учащихся;
- корректирование различных дефектов физического развития, моторики и двигательных способностей слепых и слабовидящих детей;
- развитие мышления, воображения, активности, импровизации посредством выполнения упражнений по актерскому мастерству;
- развитие навыков выразительности, пластичности, грации и изящества движений;
- развитие мышечной силы, гибкости, ловкости и выносливости;
- развитие представления об организации постановочной и концертной деятельности.

Воспитательные:

- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- воспитание общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе;
- воспитание чуткого отношения друг к другу, желания заниматься вместе;
- воспитание личности ребенка посредством хореографического искусства;
- формирование знания о правилах поведения в танцевальном зале.

Учебный план II года обучения

№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	Водное занятие	1	1		Входной контроль
1.1	Правила техники безопасности				
1.2	Правила поведения в классе				
2.	Основы классического танца	22	6	16	Исполнение экзерсиса
2.1	Разучивание классического экзерсиса у танц. станка				
2.2					
2.3	Основы народного танца				
2.4	Экзерсис на середине зала				
2.5	Ходы русского танца:				
2.6	Припадания				
2.7	«Веревочка»				
2.8	«Молоточки»				
2.9	Все виды «гармошечек»				
2.10	«Ковырялочка»				
2.11	Перескоки				
2.12	Дробные движения				

3.	Основы современных направлений в хореографии	12	3	9	Исполнение экзерсиса
3.1	Экзерсис на середине				
3.2	Пор де бра				
3.3	Кроссовые упражнения				
4.	Акробатика	11	3	8	Тренинг
4.1	Березка				
4.2	Кувырки				
4.3	Стойка на лопатках				
4.4	Упражнения на развитие гибкости позвоночника				
4.5	Растяжка				
5.	Партерная гимнастика	11	3	8	Тренинг
5.1	Упражнения на развитие гибкости				
6	Актерское мастерство	11	3	8	Тренинг
6.1	Упражнения для сплочения коллектива				
6.2	Упражнения на развитие эмоциональности, раскрепощенности				
6.3	Упражнения в паре				
7	Креативная гимнастика	10	2	8	Тренинг
7.1	Специальные задания				
7.2	Импровизация под музыкальное сопровождение				
8.	Постановочная деятельность	15	5	10	Исполнение хореографической постановки (концертная деятельность)
8.1	Разучивание танцевальных связок				
8.2	Построение рисунков				
8.3	Работа над танцевальными образами				
8.4	Работа над манерой исполнения постановки				
9	Просмотр видео – материала	9	1	8	Анализ
9.1	Просмотр своих номеров (работа над ошибками)				
9.2	Просмотр классических постановок				
9.3	Просмотр постановок современной хореографии				
Всего часов		102	27	75	Итоговое контрольное занятие

**Содержание АДОП «Танцевальный спорт» (Хореография)
Годовые требования
(2 год обучения)**

Методика основ классического танца

Экзерсис на середине зала

1. Положение корпуса *épaulement croisée et effacée*.
2. *Demi-plié* по I – II позициям в положении *en face*, по V позиции в положении *épaulement*.
3. *Battement tendu*: из I позиции в сторону, вперед, назад; с *passé par terre*.
4. *Battement tendu jeté* из I позиции во всех направлениях.
5. *Demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans*.
6. *Relevé* на полупальцы по I, II, V позициям с вытянутых ног.
7. Повороты в V позиции на 1/4 круга (по точкам класса).

Allegro

1. Бег *pas emboîté* на 45° вперед с натянутыми ногами (выворотно).
2. *Pas chassé* в сторону (по I прямой позиции – галоп).
3. *Pas chassé* в сторону по четыре, с поворотом на 180°.
4. Основной ход польки.
5. *Temps leve sauté* по I, II, V позициям.

Методика основ народного танца

Экзерсис на середине зала

1. Русский поклон:

а) простой поясной с продвижением (подходом вперед и отходом назад с мягким одинарным притопом в конце);

б) с работой рукой, платком (мягко, лирично, резко, бодро).

2. Основные положения и движения русского танца:

а) переводы рук из одного основного положения в другое:

- из подготовительного положения в первое основное,

- из первого основного положения в третье,

- из первого основного во второе,

- из третьего положения в четвертое (женское),

- из третьего положения в первое,

- из подготовительного положения в четвертое.

б) движение рук с платочком:

- взмахи в положении присогнутой руки в локтевом суставе перед собой (в сторону, вверх, в 4 позиции),

- то же самое из положения:

- скрещенные руки на груди,

- работа руки из подготовительного положения в 1, 2 и 3 позиции,

- всевозможные взмахи и качания платочком,

- прищелкивания пальцами.

3. Положения рук в парах:

- под «крендель»

- накрест,

- для поворота в положении «окошечко»,

- правая рука мальчика на талии, а левая за кисть руки девочки впереди, так же за локоть.

4. Положение рук в рисунках танца:

- в тройках,

- в «цепочках»,

- в линиях и в колоннах,

- «воротца»,

- в диагоналях и в кругах,

- «карусель»,

- «корзиночка»,

- «прочесы».

5. Ходы русского танца:

- простой переменный ход на полупальцах,

- тройной шаг на полупальцах с приседанием и без него на опорной ноге и приведением другой ноги на щиколотку или у колена,

- шаг-удар по 1 прямой позиции (вперед и боковой приставной с ударом),

- шаг-удар с небольшим приседанием одновременно,

- шаг-мазок каблучком через 1 прямую позицию,

- ход с каблучка с мазком каблучком,

- ход с каблучка простой,

- ход с каблучка с проведение рабочей ноги у щиколотки, или у икры, или через положение у колена все на пружинистом полуприседании,

- «бегущий» тройной ход на полупальцах,

- простой бег по 1 прямой позиции с отбрасыванием ног назад,

- тройной акцентированный бег по 1 прямой позиции с отбрасыванием ног назад,

- бег с высоким подъемом колена вперед по 1 прямой позиции,

- такой же бег с различными ритмическими акцентами,

- комбинации с использованием изученных ходов.

6. Припадания:

- припадания по 5 позиции в продвижении в сторону, вперед, с отходом назад, по диагонали,
- 7. «Веревочка»:
 - а) подготовка к «веревочке» (на высоких полупальцах),
 - б) «косыночка»,
 - в) простая «веревочка»,
 - г) двойная «веревочка»,
 - д) двойная «веревочка» с выносом ноги на каблук.
- 8. «Молоточки» простые.
- 9. «Моталочка» в сочетании с движениями рук.
- 10. Все виды «гармошечек»:
 - «лесенка»,
 - «елочка» в сочетании с plies, полупальцами, приставными шагами и припаданиями.
- 11. «Ковырялочка»:
 - с отскоком и броском ноги на 30°,
 - с броском на 60°,
 - с неоднократным переводом ноги в положении носок-каблук,
- 12. Перескоки с ноги на ногу по 1 прямой позиции:
 - простые (до щиколотки),
 - простые (до уровня колена),
 - с ударом по 1 прямой позиции,
 - двойные (до уровня колена с ударом),
 - с продвижением в сторону.
- 13. Перескоки по 1 прямой позиции с поочередным выбрасыванием ног вперед на каблук:
 - простые,
 - с двойным перебором.
- 14. Дробные движения:
 - двойные притопы,
 - тройные притопы,
 - притопы в продвижении,
 - притопы вокруг себя,
 - ритмические выстукивания в чередовании с хлопками, с использованием одинарных, двойных, тройных притопов и прихлопов,
 - простые переборы каблучками,
 - переборы каблучками и полупальцами в ритмическом рисунке,
 - переборы каблучками и полупальцами (на месте, в повороте и продвижения с участием работы корпуса),
 - двойная дробь с притопом,
 - двойная дробь с притопом и поворотом корпуса на 45гр.
 - тройные притопы с акцентированным подъемом колена (в различных ритмических рисунках, темпах, в сочетании с мелкими переступаниями),
 - «горошек мелкий» заключительный, с притопами в конце,
 - перескок заключительный,
 - «ключ» простой.

Методика основ современного танца

1. **Разогрев.** Основная задача этого раздела - привести в «рабочее» состояние опорно-двигательный аппарат, последовательно разогреть все группы мышц.
2. **Изоляция** - глубокая работа с мышцами различных частей тела, при которой необходимо следить за тем, чтобы движения были изолированы, т. е. во время движения одного центра не должен двигаться другой центр.
3. **Партер** - упражнения на полу.
4. **Адажио.** Задачи раздела:
 - развитие и отработка устойчивости, а также развитие шага;
 - отработка вращения в позах;

- работа с партнером.

5. **Кросс** - передвижение в пространстве. В этот раздел входят различные виды шагов, прыжков и вращений, а также всевозможные их сочетания.

6. **Комбинация или импровизация.** В этом последнем, завершающем разделе урока изучаются комбинированные движения различных стилей и направлений современной хореографии.

1. Разогрев

- Demi plie et grand plie (у палки и на середине зала) по второй, четвертой, шестой позициям с изменением динамики исполнения.
- Battement tendu (у палки и на середине зала) с разворотом на 180 градусов.
- Battement tendu jete (у палки и на середине зала):
 - по всем направлениям;
 - в комбинациях с plie, с releve.
- Rond de jambe par terre an dehors u an dedans с passé (у палки и на середине зала)
- Grand battement jete (у палки и на середине зала)
- Использование разно ритмических музыкальных произведений при исполнении движений
- Проучивание flat back вперед из положения стоя
- Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release, с добавлением работы рук в положении стоя
- Изгибы торса: arch, roll down и roll up

2. Изоляция

- Вводится новое понятие – «крест»
 - Вводится новое понятие – «квадрат»
- Виды движений и техника исполнения по центрам

- Голова и шея:
 - круги и полукруги.
- Плечевой пояс:
 - круги.
- Грудная клетка:
 - подъем и опускания.
- Пелвис (бедра):
 - вперед-назад;
 - из стороны в сторону.
- Руки
 - движения изолированных ареалов;
 - круги, полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком.

3. Партер

- Проучивание battement tendu jete вперед с сокращенной ногой от колена, в положении лежа
- Contraction, release на четвереньках
- Body roll в положении croisee сидя
- Упражнения stretch-характера на проработку положения ноги в сторону
- Растяжки из положения сидя, включая поясничную работу мышц
- Упражнения stretch-характера из положения frog-position с использованием рук
- Подъем ног на 90 градусов из положения, лежа (стопы – point)
- Grand battement jete вперед, из положения, лежа на спине
- Grand battement jete в сторону из положения, лежа на боку
- Grand battement jete в сторону, назад из положения, стоя на четвереньках

4. Адажио

Виды движений ног

- Battement releve lent;
- Demi et grand rond de jambe;

- Demi et grand plie на середине зала.

5. Кросс

- Проучивание шага flat step в чистом виде
- Flat step в plie
- Temps sauté
- Temps sauté по точкам
- Temps sauté в комбинациях с правой и левой ног по точкам

6. Комбинация или импровизация

- Основы импровизации. Образы животных – их образы в природе, изображение средствами хореографии.
- Изучение комбинаций на основе изученных движений.

Гимнастика для воспитанников с ограниченными возможностями зрения

Техническая подготовка

Техническая подготовка включает в себя:

- *базовые упражнения*, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал. Это элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела, навыки правильной походки и осанки.
- *специальные упражнения*, из которых составляются произвольные композиции. В этот раздел включаются двигательные действия с заранее определёнными характеристиками. В ходе обучения необходимо точно соблюдать последовательность отдельных элементов упражнений. Специальные упражнения должны выполняться выразительно.
- *вспомогательные упражнения*, с помощью которых совершенствуется мастерство гимнасток независимо от их возраста. Благодаря вспомогательным упражнениям развиваются двигательные и психические качества, которые обеспечивают более полное развитие индивидуального стиля.

Базовая техническая подготовка:

- упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки;
- упражнение для правильной постановки ног и рук;
- маховые упражнения;
- круговые упражнения;
- пружинящие упражнения;
- упражнения в равновесии.

Специальная техническая подготовка:

- *Виды шагов*: специальные и танцевальные.
- *Специальные шаги*: мягкий, высокий, острый, пружинящий, приставной, скользящий, перекаточный, широкий, скрестный.
- *Танцевальные шаги*: галоп, шаг польки, вальсовый шаг.
- *Наклоны* – стоя вперёд, в сторону, назад (на одной ноге или на двух), - на коленях вперёд, в сторону, назад. Наклоны - важнейшие упражнения в художественной гимнастике, требующие широкой амплитуды движения и умения.
- *Подскоки и прыжковые упражнения*. Способствуют развитию силы мышц ног, пространственной ориентировки и быстроты реакции. Повышают динамичность и выразительность композиции.
- *Виды прыжков*: с двух ног на месте, выпрямившись с поворотом на 45,90,180,360 градусов; из приседа, разножка, прогнувшись, с двух ног с наскока: прыжок со сменой ног в 3 позиции, толчком одной на месте: прыжок махом, -толчком одной с ходу: подбивной в сторону, в перёд, закрытый, открытый, со сменой ног, махом в кольцо, широкий сгибая и разгибая ноги, -подбивной в кольцо.
- *Равновесия* – это упражнения, предъявляющие особые требования к вестибулярному аппарату. Правильное их исполнение требует большой гибкости и силы ног. Стойка на носках, равновесия в полуприседе, равновесие на одной ноге, заднее равновесие, боковое равновесие.

- *Волнообразные движения* - это специфические упражнения, в которых проявляется пластичность. Волны руками выполняются в положении руки в стороны. Последовательно рука слегка сгибается в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах и заканчивается сгибанием пальцев. Это подготовительная фаза. Не задерживаясь в этом положении, рука плавно разгибается почти одновременно во всех суставах, но всё же с некоторой последовательностью (плечо, локоть, запястье, пальцы). Варианты волн руками: последовательные движения правой, левой рукой, несколько непрерывных волн одной рукой и т.д. Волны, выполняемые туловищем – боковая, передняя, обратная.

- *Вращения* – это особая группа динамических упражнений выполнение которых зависит от умения сохранять равновесие одноимённые от 180 до 540 градусов, - разноимённые от 180 до 360 градусов, - скрестные.

Акробатика – способствует развитию и совершенствованию важнейших двигательных, психомоторных и психических качеств: -мост, - кувырки вперед, назад, боком, - стойки на лопатках, груди, предплечьях, - различные виды переворотов махом на две и одну руку.

Разминка для глаз, работа с образами, выработка положительного настроения

1. Зарядка, разминка для глаз:

- **Упражнение № 1.** Сесть или лечь. Расслабиться. Скосить глаза на кончик носа (глаза открыты). Делаем полный вдох, а затем полный выдох.
- Поначалу ставить указательный палец правой руки на кончик носа.
- **Упражнение №2.** Поставить указательный палец на лоб в области третьего глаза. Скосить глаза на кончик этого пальца. Сделать одно полное дыхание.
- **Упражнение № 3.** Указательный палец — на кончик носа. На полном вдохе отводим палец от кончика носа как можно дальше продолжая смотреть на него. На полном выдохе подводим палец к кончику носа, продолжая смотреть на него (на кончик носа).
- **Упражнение № 4.** Указательный палец — на лоб в области третьего глаза. На вдохе отводим палец как можно дальше, продолжая смотреть на область третьего глаза, на выдохе подводим палец ко лбу, продолжая смотреть на область третьего глаза.
- **Упражнение № 5.** Голову откинуть как можно дальше назад. Смотреть на кончик носа. Сделать полное дыхание.
- **Упражнение № 6.** Голову откинуть как можно дальше. Сделать полное дыхание. Смотреть на область третьего глаза.

2. Работа с образами:

Закрываем глаза, мыслей нет никаких, дыхание свободное, легкое. Теперь появляется белый луч, мы направляем этот луч к нашим глазам, чувствуем, как тепло подходит к глазам и они расслабляются, представляем цветок (розу) и концентрируемся на этом изображении. Наше видение улучшается, изображение становится все чётче, яснее.

3.Релаксация (расслабление) выработка положительного настроения:

- Лежа на полу, руки вдоль туловища. Полностью расслабляются с помощью определенных формул (расслабление идет снизу -вверх):
- «Пальцы ног расслаблены, ступни расслаблены, икры расслаблены, бедра расслаблены». «Ноги расслаблены, теплые, тяжелые». Проверить ноги: бедра, колени, икры, ступни, пальцы расслаблены.
- «Поясница, спина, грудь расслаблены».
- «Сердце бьется спокойно и ровно. Печень расслаблена, мочевого пузырь расслаблен, селезенка расслаблена». Проверить: селезенка, мочевого пузырь, печень расслаблены.
- Руки: «Пальцы расслаблены, кисти расслаблены, предплечья расслаблены, плечи расслаблены». «Руки расслаблены, теплые, тяжелые».
- «Шея расслаблена».
- «Лицо расслаблено, челюсть отвисает, глаза расслаблены». «Я — чайка, небо голубое, голубое. Я пару один в небе». Длительность выполнения до 5 мин.

Календарно-учебный график

<i>№</i>	<i>Дата (Примерные сроки проведения)</i>	<i>Время проведения занятий</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Кол- во часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
1	Сентябрь	16.40 - 17.20	Учебное занятие Групповое Теоретическое	1	Водное занятие Правила техники безопасности Правила поведения в классе	Каб. 23	Входной контроль
2- 23	Сентябрь- апрель	16.40 - 17.20	Учебное занятие / контрольное занятие Практические занятия Групповое Теоретическое	22	Основы классического танца Разучивание классического экзерсиса у танц. станка Основы народного танца Экзерсис на середине зала Ходы русского танца: Припадания «Веревочка» «Молоточки» Все виды «гармошечек» «Ковырялочка» Перескоки Дробные движения	Каб. 23	Исполнение экзерсиса
24- 35	Сентябрь- апрель	16.40 - 17.20	Учебное занятие / контрольное занятие Практические занятия Групповое Теоретическое	12	Основы современных направлений в хореографии Экзерсис на середине Пор де бра Кроссовые упражнения	Каб. 23	Исполнение экзерсиса
36- 46	Сентябрь- май	16.40 - 17.20	Учебное занятие	11	Акробатика Березка	Каб. 23	Тренинг

			Практические занятия Групповое Теоретическое		Кувырки Стойка на лопатках Упражнения на развитие гибкости позвоночника Растяжка		
47-57	Сентябрь-май	16.40 - 17.20	Учебное занятие Практические занятия Групповое Теоретическое	11	Партерная гимнастика Упражнения на развитие гибкости	Каб. 23	Тренинг
58-68	Сентябрь-май	16.40 - 17.20	Учебное занятие Практические занятия Групповое Теоретическое	11	Актерское мастерство Упражнения для сплочения коллектива Упражнения на развитие эмоциональности, раскрепощенности Упражнения в паре	Каб. 23	Тренинг
69-78	Сентябрь-май	16.40 - 17.20	Учебное занятие Практические занятия Групповое Теоретическое	10	Креативная гимнастика Специальные задания Импровизация под музыкальное сопровождение	Каб. 23	Тренинг
79-93	Сентябрь-май	16.40 - 17.20	Учебное занятие / контрольное занятие Практические занятия Групповое Теоретическое	15	Постановочная деятельность Разучивание танцевальных связок Построение рисунков Работа над танцевальными образами	Каб. 19	Исполнение хореографической постановки (концертная деятельность)

					Работа над манерой исполнения постановки		
94-102	Ноябрь -май	16.40 - 17.20	Учебное занятие / контрольное занятие Практические занятия Групповое Теоретическое	9	Просмотр видео – материала Просмотр своих номеров (работа над ошибками) Просмотр классических постановок Просмотр постановок современной хореографии	Каб. 19	Анализ Итоговое контрольное занятие
Итого: 102 занятия							

III ГОД ОБУЧЕНИЯ:

Задачи 3 - го года обучения:

Обучающие:

- обучение основным позам классического танца (6 поз), арабескам (4), пор де бра;
- обучение выполнению экзерсиса танца джаз-модерн у танцевального станка;
- обучение выполнению хореографической композиции;
- формирование навыка правильного и выразительного движения в области классической и современной хореографии;
- организация постановочной работы и концертной деятельности (разучивание танцевальных композиций, участие детей в конкурсах, фестивалях).

Коррекционно-развивающие:

- развитие умение передавать через движение, танец характер музыки, ее эмоционально-образное содержание, используя мимику;
- развитие эмоциональность и позитивное самоощущение;
- корректирование и развитие мыслительную деятельность;
- корректирование личностные сферы;
- личностно-ориентировочное взаимодействие педагога и учащихся;
- корректирование и развитие остаточное зрение;
- корректирование различные дефекты физического развития, моторики и двигательных способностей слепых и слабовидящих детей;
- развитие навыка танцевальных данных: гибкость, пластичность, музыкальность;
- развитие навыка артистичности, эмоциональности и выразительности;
- развитие навыка выполнения движений в соответствии с динамическими оттенками в музыке;
- формирование навыка креативного мышления в работе над хореографическими образами.

Воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма и взаимоуважения друг к другу;
- формирование представления об организации постановочной и концертной деятельности;
- способствование привлечению родителей к участию в работе творческого объединения.

Учебный план III года обучения

№	Количество часов
---	------------------

п/п	Наименование раздела и темы	всего	теория	практика	Формы аттестации (контроля)
1 1.1	Водное занятие Правила техники безопасности	1	1		Входной контроль
2. 2.1	Основы классического танца Народный танец	34	6	28	Исполнение экзерсиса
3. 3.1	Основы современных направлений в хореографии Джаз-модерн	18	4	14	Исполнение экзерсиса
4. 4.1 4.2	Акробатика Растяжка Разучивание трюковых элементов в паре	15	5	10	Тренинг
5. 5.1	Партнерная гимнастика Упражнения на развитие гибкости	15	5	10	Тренинг
6 6.1 6.2 6.3	Актерское мастерство Упражнения для сплочения коллектива Упражнения на развитие эмоциональности, раскрепощенности Упражнения в группе по трое, четверо	20	5	15	Тренинг
7. 7.1 7.2 7.3 7.4	Постановочная деятельность Разучивание танцевальных связок Построение рисунков Работа над танцевальными образами Работа над манерой исполнения постановки	22	7	15	Исполнение хореографической постановки (концертная деятельность)
8 8.1 8.2 8.3	Просмотр видео – материала Просмотр своих номеров (работа над ошибками) Просмотр классических постановок Просмотр постановок современной хореографии	11	1	10	Анализ
Всего часов		136	34	102	Итоговое контрольное занятие

Содержание АДОП «Танцевальный спорт» (Хореография)

Годовые требования

(3 год обучения)

Методика основ классического танца

Экзерсис на середине зала

1. Позы классического танца: croisée, effacée.
2. Demi-plié по V позиции в épaulement.
3. Battement tendu: с V позиции во всех направлениях; с опусканием пятки во II позицию.
4. Battement tendu jeté из V позиции.
5. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
6. Battement relevé lent на 45° из I позиции во всех направлениях.
7. Relevé на полупальцы по V позиции с вытянутых ног и с demi-plié .
8. Вращение на двух ногах в V позиции на полупальцах на одном месте (с поворотом головы в зеркало).
9. Pas de bourrée suivi по диагонали и в повороте.
10. Pas couru (легкий бег) по I прямой позиции по диагонали вперед и назад.

Allegro

1. Temps leve sauté по V позиции.
2. Changement de pied.
3. Pas écharpé по II позиции.
4. Pas balancé в сторону.

Методика основ народного танца

Экзерсис на середине зала

1. Поклон праздничный (хороводный), женский в раскладке с паузами после каждого движения.
2. Основные движения руками, которые вводятся во все элементы русского танца: в ходы, припадания, «молоточки», «моталочки», «веревочки», дроби. Усложняются манипуляции с платочком:
 - платочек натянутый за кончики, исполняются круговые движения,
 - полуокружности перед собой вправо и влево,
 - взмахи на вращениях из первой в третью позицию,
 - используется большая шаль, выстраиваются рисунки танца из развернутой, из свернутой пополам и вчетверо, треугольником шали,
 - движения с шалью и платком обыгрываются в дуэтном танце, переплясе, кадрили, хороводах,
3. Виды русских ходов и поворотов:
 - простой бытовой с поворотом, с использованием «ковырялочка», «мазков», припаданий, «боярский», с использованием приставных шагов на носок или на каблук, с отходом в сторону и выведением ноги на каблук через переступания, аналогично назад,
 - широкий шаг,
 - «мазок» на 45° и 90° с сокращенным подъемом, с plie и на plie,
 - боковой приставной на plie с выведением через подмену ноги на 45гр. и 90гр. в сторону, - хороводный на полупальцах, мелкий, во всех возможных направлениях,
 - переменный на всей стопе и на полупальцах, с поочередным притопом, резким или мягким в зависимости от характера танца,
 - ходы с каблучков:
 - а) простые, на вытянутых ногах,
 - б) акцентированные, под себя в plie,
 - в) с выносом на каблук вперед,
 - боковые припадания по 5 и 1 прямой позициям с продвижением вперед, с работой платком,
 - боковые припадания с поворотами,
 - припадания по линии круга с работой рук,
 - бег на переменной смене ног и на полупальцах, с наклоненным корпусом,
 - бег с соскоком в первую прямую позицию и тройным ускоренным бегом,
 - повороты на беге, вправо, влево, в парах, с использованием притопов и выносом ноги на каблук,
 - повороты с выносом ноги на каблук, приемом shaine, приемом перескок (высокий),
 - тройные боковые переступания (с ударом, с выносом ноги на каблук),
 - повороты с «ковырялочкой»,
 - повороты с «молоточками»,
 - повороты приемом «каблучки», «поджатые»,
 - повороты на тройном беге, с использованием «молоточков», «моталочек».
4. «Веревочки»:
 - простая в повороте,
 - двойная в повороте,
 - с выносом на каблук и переступаниями, с продвижением и с «ковырялочкой» без закрытия в позицию,
 - всевозможные ритмические рисунки в движении, с использованием «косичек», «закладок», боковых: вперед и назад от опорной ноги, как на всей стопе, так и на полупальцах, с отскоком и перескоками.
5. «Ковырялочка»:
 - простые,
 - в повороте на 90гр. со сменой ног
 - с отскоком и продвижением вперед,
 - с отскоком и большим броском на 90гр.,
 - в сочетании с различными движениями русского танца,

6.«Моталочки»:

- простая,
- простая в повороте по четвертям круга, на 90гр. с использованием бросков ноги приемом jetes с вытянутым и сокращенным подъемом,
- с перекрестным отходом назад или в позу,
- с остановкой в 5 позицию на полупальцах,
- с использованием переступаний через положение retire при помощи «веревочек», подскоков, в различных ритмических рисунках и чередованием позиций,

7. «Гармошечки»:

- простая на вытянутых ногах и на demi plie, с работой рук через вторую, третью позицию плавно и резко,
- в повороте, в диагональном рисунке с руками,
- в различных ритмических рисунках с выносом ноги на каблук вперед -назад в диагональное направление.

8. Припадания:

- боковые с двойным ударом спереди,
- вокруг себя по два, по четыре припадания, по четвертям круга.

9. Перескоки и «подбивки»:

- перескоки в повороте,
- перескоки с ноги на ногу с одинарным и двойным ударом,
- подбивка «голубец», на месте и с переступанием.

10. Дробные выстукивания:

- двойная дробь с подскоком на рабочей ноге и мазком другой ногой,
- синкопированные проскальзывания с приведением ноги на retire у колена невыворотнo, -соскоки вправо, влево по первой прямой позиции на месте на две ноги одновременно,
- соскоки с ударом рабочей ногой в невыворотное и выворотное положение перед опорной ногой:

а) неоднократные удары,

б) с притопом и сменой левой и правой ног,

- двойная дробь с «ускорением»,
- двойная дробь с притопами и разворотами корпуса,
- «ключ» с использованием двойной дроби.

11. Прыжки:

- прыжок с поджатыми перед грудью ногами на месте,
- «лягушка».

Методика основ современного танца

1. **Разогрев.** Основная задача этого раздела - привести в «рабочее» состояние опорно-двигательный аппарат, последовательно разогреть все группы мышц.

2. **Изоляция** - глубокая работа с мышцами различных частей тела, при которой необходимо следить за тем, чтобы движения были изолированы, т. е. во время движения одного центра не должен двигаться другой центр.

3. **Партер** - упражнения на полу.

4. **Адажио.** Задачи раздела:

- развитие и отработка устойчивости, а также развитие шага;
- отработка вращения в позах;
- работа с партнером.

5. **Кросс** - передвижение в пространстве. В этот раздел входят различные виды шагов, прыжков и вращений, а также всевозможные их сочетания.

6. **Комбинация или импровизация.** В этом последнем, завершающем разделе урока изучаются комбинированные движения различных стилей и направлений современной хореографии.

1. Разогрев

- Demi и grand plie (у палки и на середине зала) с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот
- Battement tendu (у палки и на середине зала) с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот
- Battement tendu jete (у палки и на середине зала) с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот
- Rond de jambe par terre с подъемом ноги на 45 градусов (у палки и на середине зала)
- Battement releve lent с сокращённой стопой (у палки и на середине зала)
- Grand battement jete с сокращенной стопой (у палки и на середине зала)
- Flat back в сторону
- Flat back вперед в сочетании с работой рук
- Глубокие наклоны, ниже 90°
- Гибкие наклоны и фиксированные наклоны
- Изгибы торса: curve
- Подготовка к пируэтам
- Спирали и скручивание торса

2. Изоляция

Виды движений и техника исполнения по центрам:

- Голова и шея:
 - Zundari (смещение шейных позвонков) по направлениям: вперед-назад, из стороны в сторону.
- Плечевой пояс:
 - «восьмерка».
- Грудная клетка:
 - движение из стороны в сторону, вперед-назад.
- Пелвис (бедро):
 - Hip lift - подъем бедра вверх.

3. Партер

- Паховые и боковые растяжки

4. Адажио

- Battement developpe;
- Grand battement.

Движения корпуса, положения и позы:

- с flat back по направлениям;
- загибы верхней части позвоночника.

5. Кросс

- Трехшаговый поворот по прямой
- Трехшаговый поворот с пируэтом по прямой
- Трехшаговый поворот с пируэтом по диагонали
- Flat step в сочетании с работой плеч
- Flat step в сочетании с «восьмеркой» тазом
- Grand battement с двумя шагами по диагонали
- Шаги с использованием падений и перекатов на полу

6. Комбинация или импровизация

- Составление танцевальных этюдов учащимися на основе проченных движений.
- Приемы импровизации: физическое воплощение образа, чувства, настроения под музыкальное сопровождение, предложенное педагогом. Тренинг актерского мастерства на развитие воображения и фантазии: «Придумай себе дело», «Здравствуйте, я ...!», «Снимаем-одеваем», «Я – не я».

Гимнастика для воспитанников с ограниченными возможностями зрения

Техническая подготовка

Техническая подготовка включает в себя:

- *базовые упражнения*, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал. Это элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела, навыки правильной походки и осанки.
- *специальные упражнения*, из которых составляются произвольные композиции. В этот раздел включаются двигательные действия с заранее определёнными характеристиками. В ходе обучения необходимо точно соблюдать последовательность отдельных элементов упражнений. Специальные упражнения должны выполняться выразительно.
- *вспомогательные упражнения*, с помощью которых совершенствуется мастерство гимнасток независимо от их возраста. Благодаря вспомогательным упражнениям развиваются двигательные и психические качества, которые обеспечивают более полное развитие индивидуального стиля.

Базовая техническая подготовка:

- упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки;
- упражнение для правильной постановки ног и рук;
- маховые упражнения;
- круговые упражнения;
- пружинящие упражнения;
- упражнения в равновесии.

Специальная техническая подготовка:

- *Виды шагов*: специальные и танцевальные.
- *Специальные шаги*: мягкий, высокий, острый, пружинящий, приставной, скользящий, перекатный, широкий, скрестный.
- *Танцевальные шаги*: галоп, шаг польки, вальсовый шаг.
- *Наклоны* – стоя вперёд, в сторону, назад (на одной ноге или на двух), - на коленях вперёд, в сторону, назад. Наклоны - важнейшие упражнения в художественной гимнастике, требующие широкой амплитуды движения и умения.
- *Подскоки и прыжковые упражнения*. Способствуют развитию силы мышц ног, пространственной ориентировки и быстроты реакции. Повышают динамичность и выразительность композиции.
- *Виды прыжков*: с двух ног на месте, выпрямившись с поворотом на 45,90,180,360 градусов; из приседа, разножка, прогнувшись, с двух ног с наскока: прыжок со сменой ног в 3 позиции, толчком одной на месте: прыжок махом, -толчком одной с ходу: подбивной в сторону, вперёд, закрытый, открытый, со сменой ног, махом в кольцо, широкий сгибая и разгибая ноги, -подбивной в кольцо.
- *Равновесия* – это упражнения, предъявляющие особые требования к вестибулярному аппарату. Правильное их исполнение требует большой гибкости и силы ног. Стойка на носках, равновесия в полуприседе, равновесие на одной ноге, заднее равновесие, боковое равновесие.
- *Волнообразные движения* - это специфические упражнения, в которых проявляется пластичность. Волны руками выполняются в положении руки в стороны. Последовательно рука слегка сгибается в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах и заканчивается сгибанием пальцев. Это подготовительная фаза. Не задерживаясь в этом положении, рука плавно разгибается почти одновременно во всех суставах, но всё же с некоторой последовательностью (плечо, локоть, запястье, пальцы). Варианты волн руками: последовательные движения правой, левой рукой, несколько непрерывных волн одной рукой и т.д. Волны, выполняемые туловищем – боковая, передняя, обратная.
- *Вращения* – это особая группа динамических упражнений выполнение которых зависит от умения сохранять равновесие одноимённые от 180 до 540 градусов, - разноимённые от 180 до 360 градусов, - скрестные.

Акробатика – способствует развитию и совершенствованию важнейших двигательных, психомоторных и психических качеств: -мост, -кувырки вперёд, назад,

боком, - стойки на лопатках, груди, предплечьях, - различные виды переворотов махом на две и одну руку.

Разминка для глаз, работа с образами, выработка положительного настроения

1. Зарядка, разминка для глаз:

- **Упражнение № 1.** Сесть или лечь. Расслабиться. Скосить глаза на кончик носа (глаза открыты). Делаем полный вдох, а затем полный выдох.
- Поначалу ставить указательный палец правой руки на кончик носа.
- **Упражнение № 2.** Поставить указательный палец на лоб в области третьего глаза. Скосить глаза на кончик этого пальца. Сделать одно полное дыхание.
- **Упражнение № 3.** Указательный палец — на кончик носа. На полном вдохе отводим палец от кончика носа как можно дальше продолжая смотреть на него. На полном выдохе подводим палец к кончику носа, продолжая смотреть на него (на кончик носа).
- **Упражнение № 4.** Указательный палец — на лоб в области третьего глаза. На вдохе отводим палец как можно дальше, продолжая смотреть на область третьего глаза, на выдохе подводим палец ко лбу, продолжая смотреть на область третьего глаза.
- **Упражнение № 5.** Голову откинуть как можно дальше назад. Смотреть на кончик носа. Сделать полное дыхание.
- **Упражнение № 6.** Голову откинуть как можно дальше. Сделать полное дыхание. Смотреть на область третьего глаза.

2. Работа с образами:

Закрываем глаза, мыслей нет никаких, дыхание свободное, легкое. Теперь появляется белый луч, мы направляем этот луч к нашим глазам, чувствуем, как тепло подходит к глазам и они расслабляются, представляем цветок (розу) и концентрируемся на этом изображении. Наше видение улучшается, изображение становится все четче, яснее.

3. Релаксация (расслабление) выработка положительного настроения:

- Лежа на полу, руки вдоль туловища. Полностью расслабляются с помощью определенных формул (расслабление идет снизу- вверх):
- «Пальцы ног расслаблены, ступни расслаблены, икры расслаблены, бедра расслаблены». «Ноги расслаблены, теплые, тяжелые». Проверить ноги: бедра, колени, икры, ступни, пальцы расслаблены.
- «Поясница, спина, грудь расслаблены».
- «Сердце бьется спокойно и ровно. Печень расслаблена, мочевого пузыря расслаблен, селезенка расслаблена». Проверить: селезенка, мочевого пузыря, печень расслаблены.
- Руки: «Пальцы расслаблены, кисти расслаблены, предплечья расслаблены, плечи расслаблены». «Руки расслаблены, теплые, тяжелые».
- «Шея расслаблена».
- «Лицо расслаблено, челюсть отвисает, глаза расслаблены». «Я — чайка, небо голубое, голубое. Я парю один в небе». Длительность выполнения до 5 мин.

Календарно-учебный график

<i>№</i>	<i>Дата (Примерные сроки проведения)</i>	<i>Время проведения занятий</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Кол- во часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
1	Сентябрь	16.40 - 17.20	Учебное занятие Групповое Теоретическое	1	Водное занятие Правила техники безопасности	Каб. 23	Входной контроль

2-35	Сентябрь-апрель	16.40 - 17.20	Учебное занятие / контрольное занятие Практические занятия Групповое Теоретическое	34	Основы классического танца Усложненный поклон IV, V, VI пор де бра Разучивание классического экзерсиса у танц. станка Разучивание прыжковых комбинаций Народный танец Экзерсис на середине зала Поклон праздничный (хороводный) Основные движения руками Виды русских ходов и поворотов «Веревочки» «Ковырялочки» «Моталочки» «Гармошечки» Припадания Перескоки и «подбивки» Дробные выстукивания Прыжки	Каб. 23	Исполнение экзерсиса
36-53	Сентябрь-апрель	16.40 - 17.20	Учебное занятие / контрольное занятие Практические занятия Групповое Теоретическое	18	Основы современных направлений в хореографии Джаз-модерн: Разучивание экзерсиса у танц. станка Пор де бра	Каб. 23	Исполнение экзерсиса

					Кроссовые упражнения Прыжковые комбинации		
54-68	Сентябрь-май	16.40 - 17.20	Учебное занятие Практические занятия Групповое Теоретическое	15	Акробатика Березка Кувырки Стойка на руках Упражнения на развитие гибкости позвоночника Растяжка Разучивание трюковых элементов в паре	Каб. 23	Тренинг
69-83	Сентябрь-май	16.40 - 17.20	Учебное занятие Практические занятия Групповое Теоретическое	15	Партерная гимнастика Упражнения на развитие гибкости	Каб. 23	Тренинг
84-103	Сентябрь-май	16.40 - 17.20	Учебное занятие Практические занятия Групповое Теоретическое	20	Актерское мастерство Упражнения для сплочения коллектива Упражнения на развитие эмоциональности, раскрепощенности Упражнения в группе по трое, четверо	Каб. 23	Тренинг
104-125	Сентябрь-май	16.40 - 17.20	Учебное занятие Практические занятия Групповое Теоретическое	22	Постановочная деятельность Разучивание танцевальных связок Построение рисунков Работа над танцевальными образами Работа над манерой	Каб. 19	Исполнение хореографической постановки (концертная деятельность)

					исполнения постановки		
126-136	Сентябрь-май	16.40 - 17.20	Учебное занятие Практические занятия Групповое Теоретическое	11	Просмотр видео – материала Просмотр своих номеров (работа над ошибками) Просмотр классических постановок Просмотр постановок современной хореографии	Каб. 19	Анализ Итоговое контрольное занятие
Всего: 136 занятий							

IV ГОД ОБУЧЕНИЯ:

Задачи 4 - го года обучения:

Обучающие:

- обучение навыкам технического выполнения основных упражнений на середине танцевального зала;
- обучение технически сложным тренировочным комбинациям в продвижении;
- обучение выполнению хореографической композиции (различные жанры хореографии).

Коррекционно-развивающие:

- корректирование познавательной деятельности;
- корректирование и развитие остаточного зрения;
- корректирование различных дефектов физического развития, моторики и двигательных способностей слепых и слабовидящих детей;
- корректирование и развитие мыслительной деятельности;
- корректирование личностных сфер;
- личностно-ориентировочное взаимодействие педагога и учащихся;
- развитие физической подготовки: силы, выносливости, ловкости;
- развитие навыков самоконтроля и проверки знаний в своей работе.

Воспитательные:

- воспитание бережного отношения к концертным костюмам и атрибутике;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- обучение правилам культуры поведения на сценической площадке.

Учебный план IV года обучения

№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1 1.1	Водное занятие Правила техники безопасности	1	1		Входной контроль
2. 2.1	Основы классического танца Основы народного танца	34	4	30	Исполнение экзерсиса
3.	Основы современных направлений в хореографии	18	2	16	Исполнение экзерсиса
4.	Акробатика	15	5	10	Тренинг
5.	Партерная гимнастика	15	5	10	Тренинг

6 6.1	Актерское мастерство Задания на импровизацию с воображаемым предметом	20	5	15	Тренинг
7.	Постановочная деятельность	22	7	15	Исполнение хореографической постановки (концертная деятельность)
8	Просмотр видео – материала	11	1	10	Анализ
Всего часов		136	30	106	Итоговое контрольное занятие

Содержание АДОП «Танцевальный спорт» (Хореография)

Годовые требования

(4 год обучения)

Методика основ классического танца

Экзерсис на середине зала

1. Demi-plié по IV позиции en face и épaulement.
2. Grand – plié по I и II позициям en face.
3. Battement tendu: с demi-plié во II позицию без перехода с опорной ноги.
4. Battement tendu jeté: с demi-plié в V позицию во всех направлениях.
5. Préparation для rond de jambe par terre en dehors et en dedans.
6. Battement fondu носком в пол во все направления.
7. Battement frappé носком в пол во все направления.
8. Temps lié par terre вперед.

Allegro

1. Pas assemblé с открыванием ноги в сторону.
2. Pas echarpe в IV позицию.

Методика основ народного танца

Экзерсис на середине зала

1. «Глубокий поклон»:
 - а) ниже пояса;
 - б) все разновидности русского поклона в сочетании с ходами и движениями рук.
2. Простые шаги (направление вперед и назад в сочетании с движениями рук).
3. Хороводный ход в различных направлениях с работой рук.
4. Простой шаг с проскальзывающим притопом, с продвижением вперед.
5. Простой шаг с сочетанием шага на ребро каблука, в продвижении вперед и включением работы рук и корпуса.
6. Шаг на ребро каблука с притопом на месте, с продвижением вперед и работой рук.
7. Шаг на ребро каблука с проскальзывающим ударом и продвижением вперед.
8. Шаг с притопом в продвижении вперед, отходом назад.
9. Шаг с продвижением вперед (медленный, плавный),
-для девушки с платочком в руке.
10. Шаг с переступанием («переступка», с продвижением вперед).
11. Шаг с переступанием с постепенным поворотом корпуса то вправо, то влево.
12. Перекрещивающийся шаг (с перекрещивающимися ногами, с продвижением вперед).
13. «Веревочка» с переборами по 5 позиции на месте и с поворотами.
14. «Двойная веревочка» с поочередными переступаниями на месте.
15. «Ковырялочка» с отскоками.
16. Дробные выстукивания:
 - а) «Ключ» дробный, сложный;
 - б) три дробные дорожки с заключительным ударом;
 - в) поочередное выбрасывание ног перед собой и в стороны на каблук или на всю стопу;

г) дробь в продвижении с двойной «отбивкой».

17. Вращения на середине зала (вращения, усвоенные за предыдущие годы обучения),

18. Вращения по диагонали класса.

19. Вращения по кругу.

Методика основ современного танца

При проведении учебных занятий необходимо разделить материал на разделы:

1. **Разогрев.** Основная задача этого раздела - привести в «рабочее» состояние опорно-двигательный аппарат, последовательно разогреть все группы мышц.

2. **Изоляция** - глубокая работа с мышцами различных частей тела, при которой необходимо следить за тем, чтобы движения были изолированы, т. е. во время движения одного центра не должен двигаться другой центр.

3. **Партер** - упражнения на полу.

4. **Адажио.** Задачи раздела:

- развитие и отработка устойчивости, а также развитие шага;
- отработка вращения в позах;
- работа с партнером.

5. **Кросс** - передвижение в пространстве. В этот раздел входят различные виды шагов, прыжков и вращений, а также всевозможные их сочетания.

6. **Комбинация или импровизация.** В этом последнем, завершающем разделе урока изучаются комбинированные движения различных стилей и направлений современной хореографии.

1. Разогрев

- Demi и grand plie в сочетании с releve
- Battement tendu с использованием brush
- Battement tendu jete с использованием brush
- Rond de jambe par terre с подъемом на 90 градусов
- Battement fondu, battement frappe с сокращенной стопой
- Battement developpe, battement releve lent с перегибамикорпуса
- Grand battement jete с подъем пятки опорной ноги во время броска
- Упражнения свингового характера
- Проработка движений: drop и swing
- Twist торса
- Скручивание в 6 позицию
- «Восьмерка» корпусом с позиции скручивания одновременно
- «Волны» корпусом
- Пируэты на 180 градусов со 2 позиции.
- Пируэты на 180 градусов с 4 позиции.
- Пируэты на 360 градусов со 2 позиции.
- Пируэты на 360 градусов с 4 позиции

2. Изоляция

Виды движений и техника исполнения по центрам:

- Голова и шея:
 - zundari (смещение шейных позвонков) по направлениям: крест-квадрат-круг.
- Плечевой пояс:
 - твист-скручивания.
- Грудная клетка:
 - zundari (смещение центра): крест-квадрат-круг.
 - горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты (с разных точек).
- Пелвис (бедр):
 - твист.

3. Партер

- Проведение разминочной части урока в партере
- Упражнения для расслабления позвоночника

4. Адажио

Движения корпуса, положения и позы:

- A la second;
- Attitude.

5. Кросс

- Шаги с мультипликацией
- Связующие и вспомогательные шаги
- Grand battement jete по всем направлениям
- Sissonne fermee по всем направлениям
- Sissonne ouvert по всем направлениям

6. Комбинация или импровизация

- Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (twist, спиралей, contraction, release), падения и подъема, а также переходы из уровня в уровень.

Гимнастика для воспитанников с ограниченными возможностями зрения *Техническая подготовка*

Техническая подготовка включает в себя:

- *базовые упражнения*, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал. Это элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела, навыки правильной походки и осанки.
- *специальные упражнения*, из которых составляются произвольные композиции. В этот раздел включаются двигательные действия с заранее определёнными характеристиками. В ходе обучения необходимо точно соблюдать последовательность отдельных элементов упражнений. Специальные упражнения должны выполняться выразительно.
- *вспомогательные упражнения*, с помощью которых совершенствуется мастерство гимнасток независимо от их возраста. Благодаря вспомогательным упражнениям развиваются двигательные и психические качества, которые обеспечивают более полное развитие индивидуального стиля.

Базовая техническая подготовка:

- упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки;
- упражнение для правильной постановки ног и рук;
- маховые упражнения;
- круговые упражнения;
- пружинящие упражнения;
- упражнения в равновесии.

Специальная техническая подготовка:

- *Виды шагов*: специальные и танцевальные.
- *Специальные шаги*: мягкий, высокий, острый, пружинящий, приставной, скользящий, перекаточный, широкий, скрестный.
- *Танцевальные шаги*: галоп, шаг польки, вальсовый шаг.
- *Наклоны* – стоя вперёд, в сторону, назад (на одной ноге или на двух), - на коленях вперёд, в сторону, назад. Наклоны - важнейшие упражнения в художественной гимнастике, требующие широкой амплитуды движения и умения.
- *Подскоки и прыжковые упражнения*. Способствуют развитию силы мышц ног, пространственной ориентировки и быстроты реакции. Повышают динамичность и выразительность композиции.
- *Виды прыжков*: с двух ног на месте, выпрямившись с поворотом на 45,90,180,360 градусов; из приседа, разножка, прогнувшись, с двух ног с наскока: прыжок со сменой ног в 3 позиции, толчком одной на месте: прыжок махом, -толчком одной с ходу: подбивной в сторону, вперёд, закрытый, открытый, со сменой ног, махом в кольцо, широкий сгибая и разгибая ноги, -подбивной в кольцо.

- *Равновесия* – это упражнения, предъявляющие особые требования к вестибулярному аппарату. Правильное их исполнение требует большой гибкости и силы ног. Стойка на носках, равновесия в полуприседе, равновесие на одной ноге, заднее равновесие, боковое равновесие.

- *Волнообразные движения* - это специфические упражнения, в которых проявляется пластичность. Волны руками выполняются в положении руки в стороны. Последовательно рука слегка сгибается в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах и заканчивается сгибанием пальцев. Это подготовительная фаза. Не задерживаясь в этом положении, рука плавно разгибается почти одновременно во всех суставах, но всё же с некоторой последовательностью (плечо, локоть, запястье, пальцы). Варианты волн руками: последовательные движения правой, левой рукой, несколько непрерывных волн одной рукой и т.д. Волны, выполняемые туловищем – боковая, передняя, обратная.

- *Вращения* – это особая группа динамических упражнений выполнение которых зависит от умения сохранять равновесие одноимённые от 180 до 540 градусов, - разноимённые от 180 до 360 градусов, - скрестные.

Акробатика – способствует развитию и совершенствованию важнейших двигательных, психомоторных и психических качеств: -мост, - кувырки вперед, назад, боком, - стойки на лопатках, груди, предплечьях, - различные виды переворотов махом на две и одну руку.

Разминка для глаз, работа с образами, выработка положительного настроения

1. Зарядка, разминка для глаз:

- *Упражнение № 1.* Сесть или лечь. Расслабиться. Скосить глаза на кончик носа (глаза открыты). Делаем полный вдох, а затем полный выдох.

- Поначалу ставить указательный палец правой руки на кончик носа.

- *Упражнение №2.* Поставить указательный палец на лоб в области третьего глаза. Скосить глаза на кончик этого пальца. Сделать одно полное дыхание.

- *Упражнение № 3.* Указательный палец — на кончик носа. На полном вдохе отводим палец от кончика носа как можно дальше продолжая смотреть на него. На полном выдохе подводим палец к кончику носа, продолжая смотреть на него (на кончик носа).

- *Упражнение № 4.* Указательный палец — на лоб в области третьего глаза. На вдохе отводим палец как можно дальше, продолжая смотреть на область третьего глаза, на выдохе подводим палец ко лбу, продолжая смотреть на область третьего глаза.

- *Упражнение № 5.* Голову откинуть как можно дальше назад. Смотреть на кончик носа. Сделать полное дыхание.

- *Упражнение № 6.* Голову откинуть как можно дальше. Сделать полное дыхание. Смотреть на область третьего глаза.

2. Работа с образами:

Закрываем глаза, мыслей нет никаких, дыхание свободное, легкое. Теперь появляется белый луч, мы направляем этот луч к нашим глазам, чувствуем, как тепло подходит к глазам и они расслабляются, представляем цветок (розу) и концентрируемся на этом изображении. Наше видение улучшается, изображение становится все чётче, яснее.

3.Релаксация (расслабление) выработка положительного настроения:

- Лежа на полу, руки вдоль туловища. Полностью расслабляются с помощью определенных формул (расслабление идет снизу- вверх):

- «Пальцы ног расслаблены, ступни расслаблены, икры расслаблены, бедра расслаблены». «Ноги расслаблены, теплые, тяжелые». Проверить ноги: бедра, колени, икры, ступни, пальцы расслаблены.

- «Поясница, спина, грудь расслаблены».

- «Сердце бьется спокойно и ровно. Печень расслаблена, мочевого пузырь расслаблен, селезенка расслаблена». Проверить: селезенка, мочевого пузырь, печень расслаблены.

- Руки: «Пальцы расслаблены, кисти расслаблены, предплечья расслаблены, плечи расслаблены». «Руки расслаблены, теплые, тяжелые».

- «Шея расслаблена».
- «Лицо расслаблено, челюсть отвисает, глаза расслаблены». «Я — чайка, небо голубое, голубое. Я парю один в небе». Длительность выполнения до 5 мин.

Календарно-учебный график

<i>№</i>	<i>Дата (Примерные сроки проведения)</i>	<i>Время проведения занятий</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Кол- во часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
1	Сентябрь	18.15 - 18.55	Учебное занятие Групповое Теоретическое	1	Водное занятие Правила техники безопасности	Каб. 23	Входной контроль
2-35	Сентябрь- апрель	18.15 - 18.55	Учебное занятие / контрольное занятие Практические занятия Групповое Теоретическое	34	Основы классического танца Усложненный поклон Позы классического танца Разучивание классического экзерсиса на сере- дине зала Разучивание арабесков Разучивание прыжковых комбинаций Экзерсис на середине зала «Глубокий поклон» Простые шаги Хороводный ход в различных направлениях с работой рук. «Двойная веревочка» с поочередными переступаниями на месте. «Ковырялочка» с отскоками.	Каб. 23	Исполнение экзерсиса

					Дробные выстукивания Вращения на середине зала (вращения, усвоенные за предыдущие годы обучения).		
36-53	Сентябрь-апрель	18.15 - 18.55	Учебное занятие / контрольное занятие Практические занятия Групповое Теоретическое	18	Основы современных направлений в хореографии Джаз-модерн: Разучивание экзерсиса на середине зала Пор де бра Кроссовые упражнения Контактная импровизация Основы хип-хопа	Каб. 23	Исполнение экзерсиса
54-68	Сентябрь-май	18.15 - 18.55	Учебное занятие / контрольное занятие Практические занятия Групповое Теоретическое	15	Акробатика Березка Кувьрки Стойка на руках Упражнения на развитие гибкости позвоночника Растяжка Разучивание трюковых элементов в паре	Каб. 23	Тренинг
69-83	Сентябрь-май	18.15 - 18.55	Учебное занятие / контрольное занятие Практические занятия Групповое Теоретическое	15	Партерная гимнастика Упражнения на развитие гибкости	Каб. 23	Тренинг
84-103	Сентябрь-май	18.15 - 18.55	Учебное занятие	20	Актерское мастерство	Каб. 23	Тренинг

			/ контрольное занятие Практические занятия Групповое Теоретическое		Упражнения для сплочения коллектива Упражнения на развитие эмоциональности, раскрепощенности Упражнения в группе по трое, четверо Задания на импровизацию с воображаемым предметом		
104-125	Сентябрь-май	18.00-18.40	Учебное занятие / контрольное занятие Практические занятия Групповое Теоретическое	22	Постановочная деятельность Разучивание танцевальных связок Построение рисунков Работа над танцевальными образами Работа над манерой исполнения постановки	Каб. 19	Исполнение хореографической постановки (концертная деятельность)
126-136	Сентябрь-май	18.00-18.40	Учебное занятие / контрольное занятие Практические занятия Групповое Теоретическое	11	Просмотр видео – материала Просмотр своих номеров (работа над ошибками) Просмотр классических постановок Просмотр постановок современной хореографии	Каб. 19	Анализ Итоговое контрольное занятие
Всего: 136 занятий							

V ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи 5 - го года обучения:

Обучающие:

- обучение практическим приемам артистического мастерства и сценической выразительности;
- обучение выполнению хореографической композиции (сольный танец).

Коррекционно-развивающие:

- корректирование познавательной деятельности;
- корректирование и развитие остаточного зрения;
- корректирование различных дефектов физического развития, моторики и двигательных способностей слепых и слабовидящих детей;
- корректирование и развитие мыслительной деятельности;
- корректирование личностных сфер;
- личностно-ориентировочное взаимодействие педагога и учащихся;
- развитие навыков работы с литературой;
- развитие навыков постановочной и концертной деятельности;
- развитие интереса и фантазии в создании образов в хореографических композициях.

Воспитательные:

- воспитание любви к хореографическому искусству;
- воспитание чувства выдержки, активности и лидерства в коллективе;
- воспитание чуткого и доброго отношения друг к другу, желания заниматься вместе;
- воспитание профессионального уровня культуры через концертную деятельность.

Учебный план V года обучения

№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	Водное занятие	1	1		Входной контроль
1.1	Правила техники безопасности				
2.	Основы классического танца	34	4	30	Исполнение экзерсиса
2.1	Основы народного танца				
3.	Основы современных направлений в хореографии	18	2	16	Исполнение экзерсиса
4.	Акробатика	15	5	10	
5.	Партерная гимнастика	15	5	10	Тренинг
6	Актерское мастерство	20	5	15	
7.	Постановочная деятельность	22	7	15	Исполнение хореографической постановки (концертная деятельность)
8	Просмотр видео – материала	11	1	10	
Всего часов		136	30	106	Итоговое контрольное занятие

Содержание АДОП «Танцевальный спорт» (Хореография)

Годовые требования

(5 год обучения)

Методика основ классического танца

Экзерсис на середине зала

1. Grand –plié по V позиции en face, во 2-м полугодии – épaulement.
2. Battement tendu с demi-plié по II позиции с переходом с опорной ноги.
3. Battement tendu jeté balancoir en face.
4. Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на demi-plié.
5. Battement relevé lent на 90° en face с V позиции во все направления.
6. Grand battement jeté из V позиции en face во все направления.

Allegro

1. Temps levé sauté по IV позиции.
2. Petit changement de pied en face и с окончанием в épaulement.
3. Petit pas chassé вперед в маленьких позах.

Методика основ народного танца

Экзерсис на середине зала

1. «Праздничный поклон».
2. Припадания накрест.
3. Ускоренная «гармошечка» (без plie) вокруг себя.
4. Простая и двойная «гармошечка» с поворотом на 360гр. в приседании и на вытянутых ногах;
- 5.«Моталочка» с поворотом.
6. Ход на ребро каблук с подбивкой и продвижением вперед.
7. Шаг-бег с наклоном в корпусе;
-бег с отбрасыванием ног назад с акцентированным исполнением;
-бег с поднятием согнутых ног вперед, как на месте, так и в продвижении.
8. Вращения на середине зала
 1. Отскоки по 1 прямой позиции в повороте с выносом правой ноги на каблук.
 - 2.Поворот plie-retere с переступанием на полупальцах.
 - 3.Бег на месте со скоком в 1 прямую позицию на сильную музыкальную долю.
 4. Вращения мужского характера в сочетании с изученными движениями народного танца.
-Вращения по диагонали зала
 5. Вращение на перескоках с ударами по 1 прямой позиции.
 - 6.Вращения по кругу зала.

Методика основ современного танца

1. **Разогрев.** Основная задача этого раздела - привести в «рабочее» состояние опорно-двигательный аппарат, последовательно разогреть все группы мышц.
2. **Изоляция** - глубокая работа с мышцами различных частей тела, при которой необходимо следить за тем, чтобы движения были изолированы, т. е. во время движения одного центра не должен двигаться другой центр.
3. **Партер** - упражнения на полу.
4. **Адажио.** Задачи раздела:
 - развитие и отработка устойчивости, а также развитие шага;
 - отработка вращения в позах;
 - работа с партнером.
5. **Кросс** - передвижение в пространстве. В этот раздел входят различные виды шагов, прыжков и вращений, а также всевозможные их сочетания.
6. **Комбинация или импровизация.** В этом последнем, завершающем разделе урока изучаются комбинированные движения различных стилей и направлений современной хореографии.

1. **Разогрев**

- Battement tendu, battement jetes с контракцией тела (мышечное сжатие)
- Battement fondu, battement frappe с контракцией тела
- Grand battement jete - в сочетании с другими видами движений
- Проработка deep body bend, side stretch

2. **Изоляция**

Виды движений и техника исполнения по центрам

- Плечевой пояс:
 - «шейк».
- Пелвис (бедра):
 - крест, квадрат, круг, «восьмерка», шимми.
- Координация двух изолированных центров:
 - в параллель и оппозицию;
 - с простым ритмическим рисунком.
- Координация трех центров:
 - со сложным ритмическим рисунком.
- Координация нескольких центров:
 - через одномоментный импульс.

3. Партер

- Упражнения stretch-характера с элементами йоги.
- Переход из одного уровня в другой и т.д.

4. Адажио

Движения корпуса, положения и позы:

- в ерауlement;
- arabesque.

5. Кросс

- Шаги с координацией трех, четырех и более центров
- Шаги с использованием contraction, release, сменой направлений в комбинации шагов
- Pas echappe с поворотом
- Pas chasse как подготовка к большим прыжкам
- Соединение шагов, прыжков во вращении в единые комбинации
- Вращения по кругу

6. Комбинация или импровизация

- Комбинации с использованием ранее изученного материала в сочетании с падениями и подъемами, использованием различных ракурсов, изменениями уровня, перемещением по пространству класса.
- Творческая работа с партнером. Найти пару по звуку, по пантомиме. Игры, развивающие актерское мастерство и «чувство локтя партнера»: «Зеркало» и «Сиамские близнецы».

Гимнастика для воспитанников с ограниченными возможностями зрения

Техническая подготовка

Техническая подготовка включает в себя:

- *базовые упражнения*, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал. Это элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела, навыки правильной походки и осанки.
- *специальные упражнения*, из которых составляются произвольные композиции. В этот раздел включаются двигательные действия с заранее определёнными характеристиками. В ходе обучения необходимо точно соблюдать последовательность отдельных элементов упражнений. Специальные упражнения должны выполняться выразительно.
- *вспомогательные упражнения*, с помощью которых совершенствуется мастерство гимнасток независимо от их возраста. Благодаря вспомогательным упражнениям развиваются двигательные и психические качества, которые обеспечивают более полное развитие индивидуального стиля.

Базовая техническая подготовка:

- упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки;
- упражнение для правильной постановки ног и рук;
- маховые упражнения;
- круговые упражнения;
- пружинящие упражнения;
- упражнения в равновесии.

Специальная техническая подготовка:

- *Виды шагов*: специальные и танцевальные.
- *Специальные шаги*: мягкий, высокий, острый, пружинящий, приставной, скользящий, перекатный, широкий, скрестный. Танцевальные шаги: галоп, шаг
- *Наклоны* – стоя вперёд, в сторону, назад (на одной ноге или на двух), - на коленях вперёд, в сторону, назад. Наклоны - важнейшие упражнения в художественной гимнастике, требующие широкой амплитуды движения и умения.
- *Подскоки и прыжковые упражнения*. Способствуют развитию силы мышц ног, пространственной ориентировки и быстроты реакции. Повышают динамичность и выразительность композиции.
- *Виды прыжков*: с двух ног на месте, выпрямившись с поворотом на 45,90,180,360 градусов; из приседа, разножка, прогнувшись, с двух ног с наскока: прыжок со сменой ног

в 3 позиции, толчком одной на месте: прыжок махом, -толчком одной с ходу: подбивной в сторону, в перёд, закрытый, открытый, со сменой ног, махом в кольцо, широкий сгибая и разгибая ноги, -подбивной в кольцо.

- *Равновесия* – это упражнения, предъявляющие особые требования к вестибулярному аппарату. Правильное их исполнение требует большой гибкости и силы ног. Стойка на носках, равновесия в полуприседе, равновесие на одной ноге, заднее равновесие, боковое равновесие.

- *Волнообразные движения* - это специфические упражнения, в которых проявляется пластичность. Волны руками выполняются в положении руки в стороны. Последовательно рука слегка сгибается в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах и заканчивается сгибанием пальцев. Это подготовительная фаза. Не задерживаясь в этом положении, рука плавно разгибается почти одновременно во всех суставах, но всё же с некоторой последовательностью (плечо, локоть, запястье, пальцы). Варианты волн руками: последовательные движения правой, левой рукой, несколько непрерывных волн одной рукой и т.д. Волны, выполняемые туловищем – боковая, передняя, обратная.

- *Вращения* – это особая группа динамических упражнений выполнение которых зависит от умения сохранять равновесие одноимённые от 180 до 540 градусов, - разноимённые от 180 до 360 градусов, - скрестные.

Акробатика – способствует развитию и совершенствованию важнейших двигательных, психомоторных и психических качеств: -мост, -кувырки вперед, назад, боком, -стойки на лопатках, груди, предплечьях, - различные виды переворотов махом на две и одну руку.

Разминка для глаз, работа с образами, выработка положительного настроения

1. Зарядка, разминка для глаз:

- *Упражнение № 1.* Сесть или лечь. Расслабиться. Скосить глаза на кончик носа (глаза открыты). Делаем полный вдох, а затем полный выдох.

- Поначалу ставить указательный палец правой руки на кончик носа.

- *Упражнение №2.* Поставить указательный палец на лоб в области третьего глаза. Скосить глаза на кончик этого пальца. Сделать одно полное дыхание.

- *Упражнение № 3.* Указательный палец — на кончик носа. На полном вдохе отводим палец от кончика носа как можно дальше продолжая смотреть на него. На полном выдохе подводим палец к кончику носа, продолжая смотреть на него (на кончик носа).

- *Упражнение № 4.* Указательный палец — на лоб в области третьего глаза. На вдохе отводим палец как можно дальше, продолжая смотреть на область третьего глаза, на выдохе подводим палец ко лбу, продолжая смотреть на область третьего глаза.

- *Упражнение № 5.* Голову откинуть как можно дальше назад. Смотреть на кончик носа. Сделать полное дыхание.

- *Упражнение № 6.* Голову откинуть как можно дальше. Сделать полное дыхание. Смотреть на область третьего глаза.

2. Работа с образами:

Закрываем глаза, мыслей нет никаких, дыхание свободное, легкое. Теперь появляется белый луч, мы направляем этот луч к нашим глазам, чувствуем, как тепло подходит к глазам и они расслабляются, представляем цветок (розу) и концентрируемся на этом изображении. Наше видение улучшается, изображение становится все чётче, яснее.

3.Релаксация (расслабление) выработка положительного настроения:

- Лежа на полу, руки вдоль туловища. Полностью расслабляются с помощью определенных формул (расслабление идет снизу -вверх):

- «Пальцы ног расслаблены, ступни расслаблены, икры расслаблены, бедра расслаблены». «Ноги расслаблены, теплые, тяжелые». Проверить ноги: бедра, колени, икры, ступни, пальцы расслаблены.

- «Поясница, спина, грудь расслаблены».

- «Сердце бьется спокойно и ровно. Печень расслаблена, мочевой пузырь расслаблен, селезенка расслаблена». Проверить: селезенка, мочевой пузырь, печень расслаблены.

- Руки: «Пальцы расслаблены, кисти расслаблены, предплечья расслаблены, плечи расслаблены». «Руки расслаблены, теплые, тяжелые».
- «Шея расслаблена».
- «Лицо расслаблено, челюсть отвисает, глаза расслаблены». «Я — чайка, небо голубое, голубое. Я пару один в небе». Длительность выполнения до 5 мин.

Календарно-учебный график

<i>№</i>	<i>Дата (Примерные сроки проведения)</i>	<i>Время проведения занятий</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Кол- во часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
1	Сентябрь	18.15 - 18.55	Учебное занятие Теоретическое Групповое	1	Водное занятие Правила техники безопасности	Каб. 23	Входной контроль
2-35	Сентябрь- апрель	18.15 - 18.55	Учебное занятие / контрольное занятие Практические занятия Групповое Теоретическое	34	Основы классического танца Усложненный поклон Позы классического танца усложнение классического экзерсиса на середине зала Разучивание арабесков Разучивание прыжковых комбинаций Основы народного танца Экзерсис на середине зала 1. «Праздничный поклон». 2. Припадания накрест. 3. Ускоренная «гармошечка» (без plie) вокруг себя. 4. Простая и двойная «гармошечка» с поворотом на 360гр. в	Каб. 23	Исполнение экзерсиса

				<p>приседании и на вытянутых ногах;</p> <p>5.«Моталочка» с поворотом.</p> <p>6. Ход на ребро каблука с подбивкой и продвижением вперед.</p> <p>7. Шаг-бег с наклоном в корпусе;</p> <p>-бег с отбрасыванием ног назад с акцентированным исполнением;</p> <p>-бег с поднятием согнутых ног вперед, как на месте, так и в продвижении.</p> <p>8. Вращения на середине зала</p> <p>1. Отскоки по 1 прямой позиции в повороте с выносом правой ноги на каблук.</p> <p>2.Поворот plie-releve с переступанием на полупальцах.</p> <p>3.Бег на месте со скоком в 1 прямую позицию на сильную музыкальную долю.</p> <p>4. Вращения мужского характера в сочетании с изученными движениями народного танца. - Вращения по диагонали зала</p> <p>5. Вращение на перескоках с ударами по 1 прямой позиции.</p>	
--	--	--	--	---	--

					6.Вращения по кругу зала.		
36-53	Сентябрь-апрель	18.15 - 18.55	Учебное занятие / контрольное занятие Практические занятия Групповое Теоретическое	18	Основы современных направлений в хореографии Джаз-модерн: усложнение экзерсиса на середине зала Кроссовые упражнения Прыжковые комбинации	Каб. 23	Исполнение экзерсиса
54-68	Сентябрь-май	18.15 - 18.55	Учебное занятие / контрольное занятие Практические занятия Групповое Теоретическое	15	Акробатика Березка Кувьрки Стойка на руках Упражнения на развитие гибкости позвоночника Растяжка Разучивание трюковых элементов в паре	Каб. 23	Тренинг
69-83	Сентябрь-май	18.15 - 18.55	Учебное занятие / контрольное занятие Практические занятия Групповое Теоретическое	15	Партерная гимнастика Упражнения на развитие гибкости	Каб. 23	Тренинг
84-103	Сентябрь-май	18.15 - 18.55	Учебное занятие / контрольное занятие Практические занятия Групповое Теоретическое	20	Актерское мастерство Упражнения для сплочения коллектива Упражнения на развитие эмоциональности, раскрепощенности Упражнения в группе по трое, четверо	Каб. 23	Тренинг

					Задания на импровизацию с воображаемым предметом		
104-125	Сентябрь-май	18.00-18.40	Учебное занятие / контрольное занятие Практические занятия Групповое Теоретическое	22	Постановочная деятельность Разучивание танцевальных связок Построение рисунков Работа над танцевальными образами Работа над манерой исполнения постановки	Каб. 19	Исполнение хореографической постановки (концертная деятельность)
126-136	Сентябрь-май	18.00-18.40	Учебное занятие / контрольное занятие Практические занятия Групповое Теоретическое	11	Просмотр видео – материала Просмотр своих номеров (работа над ошибками) Просмотр классических постановок Просмотр постановок современной хореографии	Каб. 19	Анализ Итоговое контрольное занятие
Всего: 136 занятий							

Раздел III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Кадровые условия: программу реализует 1 педагог дополнительного образования (хореограф), обладающий необходимым уровнем образования и квалификации, в соответствии с требованиями законодательства.

<i>№</i>	<i>ФИО</i>	<i>Должность</i>	<i>Образования, год окончания обучения, профессиональная переподготовка</i>	<i>Повышение квалификации,</i>	<i>Общий стаж работы, стаж работы по специальности</i>
1	Щустова Елена Александровна	Педагог дополнительного образования (Хореограф)	Высшее Высшее 2009 г. г. Улан-Удэ ФГОУ ВПО "ВСГАКиИ"	27.03-28.03.2017 г. ГАУ ДПО РБ «Бурятский республиканский институт	Дата назначения на должность: впервые 03.03.2009 г.

		<p>Высшая квалификационная категория</p> <p>30.09.2020 г. Приказ № 1132</p>	<p>Квалификация - Художественный руководитель хореографического коллектива, преподаватель</p> <p>Специальность - "Народное художественное творчество"</p> <p>2006 г.</p> <p>г. Улан-Удэ Бурятское республиканское училище культуры и искусства</p> <p>Квалификация - Руководитель хореографического коллектива</p> <p>Специальность - Социально-культурная деятельность и народно художественное творчество</p> <p>Профессиональная переподготовка:</p> <p>2015 г.</p> <p>г. Улан-Удэ ГБОУ СПО "Бурятский республиканский педагогический колледж"</p> <p>"Коррекционная педагогика в начальном образовании" (873 ч.)</p> <p>2018 г.</p> <p>г. Москва ООО "Столичный учебный центр"</p> <p>Квалификация - Учитель</p>	<p>образовательной политики»</p> <p>«Педагог в профессиональном конкурсе» (16 ч.)</p> <p>19.05 -22.05.2020 г.</p> <p>ГАУ ДПО РБ «Бурятский республиканский институт образовательной политики»</p> <p>«Организация образовательного процесса обучающихся с ОВЗ в условиях реализации ФГОС основного общего образования» (32 ч.)</p> <p>7.05 - 22.05.2020 г.</p> <p>Г. Красноярск «Академия развития образования»</p> <p>«Тифлопедагогика: современные технологии образования и реабилитации детей с нарушениями зрения» (72 ч.)</p> <p>22.05- 05.06.2020 г.</p> <p>Г. Москва «Национальный технологический университет»</p> <p>"Организация образовательного и воспитательного процесса для детей с ограниченными возможностями здоровья" (72 ч.)</p> <p>16.06.2020-20.06.2020г.</p>	<p>в данном учреждении 21.10.2011 г.</p> <p>Стаж</p> <p>общий педагогический 15</p> <p>в занимаемой должности 13</p> <p>в данном учреждении 11</p>
--	--	---	--	---	--

			<p>физической культуры (600 ч.)</p> <p>2021 г.</p> <p>Г. Москва Академия ресурсов образования</p> <p>Квалификация - Менеджмент в общем образовании</p>	<p>ГАУ ДПО РБ «Бурятский республиканский институт образовательной политики»</p> <p>«Совершенствование методических подходов к содержанию дополнительного образования» (40 ч.)</p> <p>01.08.2022-30.09.2022г.</p> <p>Академия Ресурсы образования</p> <p>Новый ФГОС ООО: рабочая программа, функциональная грамотность и взаимодействие с родителями</p> <p>72 ч.</p> <p>19.09.2022-24.09.2022г.</p> <p>ФГБНУ «Институт коррекционной педагогики Российской Академии образования»</p> <p>Современные подходы к организации дополнительного образования обучающихся с ОВЗ</p> <p>72 ч.</p>	
--	--	--	--	--	--

Материально-техническое обеспечение:

- ✓ Обеспечение учебным помещением. Для того, чтобы обучающиеся усвоили необходимые знания и умения, немалую роль играет правильно оформленный кабинет, где проводятся занятия. Для осуществления учебного процесса в кабинете имеются правила поведения на занятиях. Кабинет соответствует санитарно-гигиеническим требованиям и нормам освещения и вентиляции помещения. помещения для занятий, соответствующие нормам СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 № 28; СанПиН 1.2.3685-21 от 28.01.2021 № 2;
- ✓ используется следующее оборудование:
 - репетиционная форма;
 - танцевальная обувь;
 - зеркальная стена;
 - хореографические станки;
 - коврики;
 - специальный инвентарь для коррекционной работы (медицинские мячи, массажные мячи, тросы для передвижения в пространстве, эспандеры, звуковые сигналы, утяжелители для рук и ног и др.)
 - пошив новых комплектов костюмов (в соответствии с тематикой постановки).
- ✓ Технические средства обеспечения:
 - музыкальный центр;
 - музыкальная колонка;
 - диски;
 - флеш-карты.

Учебно-методическое обеспечение:

Учебные и наглядные средства	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Бондаренко, Л. Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях. – Киев : Музична Україна, 1985. – 89 с. ✓ Гусев, Г. П. Методика преподавания народного танца. – М. : Владос, 2003.- 207 с ✓ Добовчук, С. В. Ритмическая гимнастика: учебное пособие. – М. : МГИУ, 2008. – 205 с. ✓ Затымина, Т. А. Музыкальная ритмика : учебно-методическое пособие / Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова. – М. : Глобус, 2009. – 78 с. ✓ Липкова, О. И. К проблеме компенсации слепоты : материалы научных конференций РГГУ) ✓ Протасова, Л. Н. Классический танец. – Улан-Удэ : ФГОУ ВПО ВСГАКИ, 2007. – 88 с ✓ Пустовойтова, М. Б. Ритмика для детей : учебно-методическое пособие. – М. : Владос, 2008. – 54 с. ✓ Фирилева, Ж.Е. Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей : учебно-методическое пособие / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. – СПб. : Детство-пресс, 2 ✓ Л. А. Касиманова Теория и методика преподавания «Основные формы народного танца» ✓ Игорь Сурмий «Мастер класс. Современная хореография ✓ Учебное пособие «Мастер класс. Хореография. Пластика» ✓ Н. А. Александрова, А. Л. Васильев «Вальс. История и школа танца» ✓ Основы классической хореографии для любителей «Балет для всех» ✓ Ольга Киенко «Хореография для дошкольников. Практический материал для занятий» ✓ Н. И. Шарова «Детский танец» ✓ Ольга Киенко «Рисунок и схемы танцев в детской хореографии»; ✓ Жаки Грин Хаас пособие «Анатомия танца»; ✓ Краткий словарь танцевальных терминов и понятий «Балет, танец, хореография» и т. д.
Специализированные предметные электронные ресурсы	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Работа с готовыми продуктами - CD-диски и DVD-диски по предмету: ✓ Презентации, фильмы к занятиям, используя такие программные средства, как Power Point, Flash, киностудия Windows Live; ✓ Обучающиеся создают презентации для представления ученических проектов; ✓ Разрабатываются и размещаются методические материалы для учащихся на личной странице сайта Мультиурок https://multiurok.ru/elena_adelveis/.

	<i>Ссылки</i>	<i>Наименование</i>
	https://www.horeograf.com/detski-j-tanec	Материалы по детскому танцу
	http://school-collection.edu.ru/catalog/search/?Text=%F5%EE%F0%E5%EE%E3%F0%E0%F4%E8%FF&submit=%CD%E0%E9%F2%E8&interface=pupil	Единая коллекция ЦОР (Хореография)
	https://www.horeograf.com/poleznye-ssylki	Все для хореографа
	https://www.horeograf.com/ http://ikt.ipk74.ru/services/50/1876/	Методические пособия, разработки
	https://www.horeograf.com/category/tancevalnye-igry	Танцевальные игры
	http://dancelib.ru/books/item/f00/s00/z0000020/index.shtml	Историко-бытовой и балетный танец
	https://portalpedagoga.ru/servisy/publik/publ?Id=1080	Культура исторических эпох
	https://www.culture.ru/events/592363/beseda-istoriya-tanca	Беседа «История танца»
	https://dancehelp.ru/catalog/Mladshie_shkolniki_Dzhaz_i_estrada/286-Dzhazovyy_tanets_dlya_detey_7_9 лет/	Методика и техника исполнения
Расходные материалы	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Костюмы ✓ Гримм ✓ Танцевальная обувь ✓ Материал 	

Раздел IV. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Оценка качества освоения программы

Формы контроля:

Способы проверки:

- ✓ Входной- наблюдение, опрос;
- ✓ Текущий- наблюдение, устный опрос, тест, самостоятельная работа;
- ✓ Промежуточный- творческие конкурсы, фестивали, учебный концерт;
- ✓ Итоговый контроль- концерты с приглашением зрителя, открытые занятия.

Формы проведения итогов реализации программы:

- ✓ анализ успеваемости, отслеживание результатов (наблюдение, диагностика, тесты);
- ✓ контрольный урок;
- ✓ концерт;

- ✓ фестиваль;
- ✓ конкурс.

Оценочные материалы:

В соответствии с целями и задачами программой предусмотрено проведение мониторинга и диагностических исследований обучающихся. В качестве критериев диагностики в программе применена классификация образовательных компетенций по Хуторскому А.В. Проведение диагностической работы позволяет в целом анализировать результативность образовательного, развивающего и воспитательного компонента программы.

В таблицах мониторинга фиксируются требования, которые предъявляются к учащемуся в процессе освоения им образовательной программы.

Оценка результатов выставляется по трехбалльной шкале: 3 балла – высокий уровень; 2 балла – средний уровень; 1 балл – низкий уровень.

Диагностические таблицы фиксируют результаты учащихся, полученные по итоговым занятиям на протяжении учебного процесса. Общий уровень определяется путем суммирования балльной оценки и деления этой суммы на количество отслеживаемых параметров.

Проведенная диагностика позволяет проанализировать динамику уровня воспитанности, обучения и личностного развития детей, занимающихся в творческом объединении.

Перечень контрольно-измерительных материалов для достижения обучающимися планируемых результатов: См. Приложение 1.

Используемая литература

1. Абдоков, Ю. Музыкальная поэтика хореографии: пластическая интерпретация музыки в хореографическом искусстве. Взгляд композитора / Ю. Абдоков. – Москва: МГАХ, РАТИ-ГИТИС, 2009 – 272 с.
2. Барышникова, Т. Азбука хореографии. – М. : Айрис Пресс, 1999. – 52 с.
3. Бабенкова, Е. А., Федоровская, О. М. Игры, которые лечат. – М. : ТЦ Сфера, 2009
4. Бирюкова, И. В. Танцевально-двигательная терапия: тело как зеркало души // Журн. Практи. Психологии и психоанализа: ежекварт. Науч.-практ. Журн. Электрон. Публ. – 2021. – № 1/2.
5. Ваганова, А. Я. Основы классического танца. – СПб., 2020.- 365 с.
6. Васенина, Е. Российский современный танец. Диалоги / Е. Васенина. – Москва, 2005. – 264 с. Васильева, Т. К. Секрет танца. – СПб.: Диамант, 1997. – 297 с.
7. Вит Ценёв «Психосоматика на примере плохого зрения» // psyberia.ru
8. Воронина, И. Историко-бытовой танец. – М. : Искусство, 1980. - 87с.
9. Гудонис, В. А. Теоретические предпосылки интеграции лиц с нарушенным зрением. – М. : Дефектология, 1996. – 167с.
1. Дереклеева, Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья : 1-5 классы. – М. : ВАКО, 2018. – 289с.
2. Диниц, Е. В. Джазовые танцы / Е. В. Диниц. – Москва: АСТ, 2019.
3. Звездочкин, В. А. Классический танец. – Ростов н/Д : Феникс, 2021. – 278 с.
4. Ивлева, Л. Д. Джазовый танец / Л. Д. Ивлева. – Челябинск: ЧГАКИ, 2018. – 104 с. Игровые и рифмованные формы физических упражнений / авторы-составители С. А. Авилова, Т. В. Калинина. – Волгоград : Учитель, 2008.- 156 с.
5. Климов, А. Основы русского народного танца. – М. : Искусство, 1981. – 196 с.
6. Ковалько, В. И. Школа физкультминуток : 1-4 классы. – М. : ВАКО, 2019. – 67 с.
7. Кулешова, Е. В. Особенности классификации предметов, изображенных на картинках, слабовидящими детьми младшего школьного возраста // Вопросы психологии. - 2003. - № 3. – С.
8. Курт, П. Айседора: Неистовый танец жизни / П. Курт. – Москва: ЭКСМО, 2022. – 767с.
9. Малиновская, Н. Д. Психология развития незрячих и слабовидящих людей. – М. : Айрис Пресс, 2021. – 178 с.
10. Никитин, В. Ю. Модерн-джаз танец / В. Ю. Никитин. – Москва, 2020. – 170 с.
11. Никитин, В. Ю. Модерн-джаз танец. Методика преподавания / В. Ю. Никитин. – Москва : ВЦХТ, 2002. – 210 с.
12. Никитин, В. Ю. Стретчинг в профессиональном обучении современному танцу / В. Ю. Никитин. – Москва: ВЦХТ, 2021. – 210 с.
13. Никитин, В. Ю. Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника / В. Ю. Никитин. – Москва, 2018. – 200 с.
14. Никитин, В. Ю. Теория и практика формирования художественно-творческого мышления балетмейстера в современной хореографии: монографии / В. Ю. Никитин. – Москва: МГУКИ, 2019. – 310 с.
15. Никитин, В. Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца / В. Ю. Никитин. – Москва : Один из лучших, 2021 – 254 с.
16. Петрусинский, В. В. Обучение, тренинг, досуг. – М. : Новая школа, 1998. – 60 с.
17. Полятков, С. С. Основы современного танца / С. С. Полятков. – 2-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. – 80 с.
18. Пуртова, Т. В. Учите детей танцевать. – М. : Владос, 2019. – 258 с.
19. Ротерс, Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание. – М. : Просвещение, 1989. - 165 с.
20. Хювяринен, Л. И. Зрение у детей: нормальное и с нарушениями. – СПб. : Петербург-XXI ВЕК, 1996. – 178 с.

21. Солнцева, Л. И. Адаптация диагностических методик при изучении детей с нарушениями зрения. – М. : Дефектология, 1998. – 97 с.
22. Солнцева, Л. И. Модели интегрированного обучения детей с нарушениями зрения. – М. : Дефектология, 1997. – 290 с.
23. Хювяринен, Л. Зрение у детей: нормальное и с нарушениями : перевод с английского. – СПб. : Петербург-XXI ВЕК, 1996. – 56 с.
24. Шершнев, В. Г. От ритмики к танцу. – М., 2018. – 389 с.

Мониторинг и диагностическое исследование обучающихся

В соответствии с целями и задачами программой предусмотрено проведение мониторинга и диагностических исследований обучающихся. В качестве критериев диагностики в программе применена классификация образовательных компетенций по Хуторскому А.В. Проведение диагностической работы позволяет в целом анализировать результативность образовательного, развивающего и воспитательного компонента программы.

В таблицах мониторинга фиксируются требования, которые предъявляются к учащемуся в процессе освоения им образовательной программы.

Оценка результатов выставляется по трехбалльной шкале: 3 балла – высокий уровень; 2 балла – средний уровень; 1 балл – низкий уровень.

Диагностические таблицы фиксируют результаты учащихся, полученные по итоговым занятиям на протяжении учебного процесса. Общий уровень определяется путем суммирования балльной оценки и деления этой суммы на количество отслеживаемых параметров.

Проведенная диагностика позволяет проанализировать динамику уровня воспитанности, обучения и личностного развития детей, занимающихся в творческом объединении.

Таблица 1

**Мониторинг воспитанности
участников хореографического ансамбля «Эдельвейс»
ГБОУ «СКОШИ № 62 III-IV вида»**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное к-во баллов	Методы диагностики
1. Профессиональная воспитанность 1.1. Этика и эстетика выполнения работы и представления ее результатов.	Завершение работы, использование необходимых дополнений	<u>Минимальный уровень</u> (в редких случаях доводит выполнение работы до конца)	1	Наблюдение
		<u>Средний уровень</u> (полностью завершает каждую работу, не использует	2	Наблюдение

<p>1.2. Культура организации своей деятельности</p>	<p>Аккуратность в выполнении практической работы, терпение и работоспособность</p>	<p>необходимые дополнения);</p> <p><u>Максимальный уровень</u> (полностью завершает каждую работу, использует необходимые дополнения)</p> <p><u>Минимальный уровень</u> (ребенок проявляет низкий уровень работоспособности работы небрежные);</p> <p><u>Средний уровень</u> (ребенок старается быть аккуратным при выполнении работ, проявляет терпение и работоспособность);</p>	<p>3</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>	<p>Наблюдение</p>
<p>1.3. Уважительное отношение к профессиональной деятельности других.</p>	<p>Объективность при высказывании критических замечаний в адрес чужой работы</p>	<p><u>Максимальный уровень</u> (ребенок аккуратен в выполнении практической работы, терпелив и работоспособен).</p> <p><u>Минимальный уровень</u> (ребенок не объективен при оценивании работы сверстников);</p> <p><u>Средний уровень</u> (ребенок старается быть объективным при оценивании работы сверстников,</p>	<p>1</p> <p>2</p>	<p>Наблюдение</p>

<p>1.4. Адекватность восприятия профессиональной оценки своей деятельности и ее результатов</p>	<p>Стремление исправить указанные ошибки, умение прислушиваться к советам педагога</p>	<p>подчеркивает положительные моменты);</p> <p><u>Максимальный уровень</u> (при высказывании критических замечаний в адрес работы сверстников проявляет объективность, подчеркивает положительные моменты)</p> <p><u>Минимальный уровень</u> (не прислушивается к советам педагога, в редких случаях исправляет ошибки);</p> <p><u>Средний уровень</u> (стремится исправить указанные ошибки прислушивается к советам педагога);</p> <p><u>Высокий уровень</u> (всегда исправляет ошибки, прислушивается к советам педагога).</p>	<p>3</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>	
<p>2. Практическая подготовка ребенка:</p> <p>2.1. Коллективная ответственность</p>	<p>Аккуратность выполнения части коллективной работы</p>	<p><u>Минимальный уровень</u> (не аккуратен при выполнении работы);</p>	<p>1</p>	<p>Наблюдение</p>

		<p><u>Средний уровень</u> (ребенок старается быть аккуратным при выполнении работы);</p>	2	
<p>2.2. Умение взаимодействовать с другими членами коллектива</p>	<p>Участие в выполнении коллективных работ, умение входить в контакт с другими детьми, конфликтность.</p>	<p><u>Максимальный уровень</u> (ребенок всегда аккуратен при выполнении коллективной работы)</p>	3	Наблюдение
		<p><u>Минимальный уровень</u> (не принимает участие в коллективных работах, с трудом находит контакт с другими детьми, конфликтен);</p>	1	
		<p><u>Средний уровень</u> (принимает участие в коллективных работах, находит контакт с другими детьми, не конфликтен)</p>	2	
<p>2.3. Стремление к самореализации социально адекватными способами</p>	<p>Стремление к саморазвитию, получению новых знаний, умений и навыков, желание</p>	<p><u>Максимальный уровень</u> (принимает активное участие в коллективных работах, всегда находит контакт с другими детьми, не конфликтен)</p>	3	
		<p><u>Минимальный уровень</u> (не стремится к получению новых знаний,</p>	1	Наблюдение

<p>2.4. Соблюдение нравственно-этических норм</p>	<p>показывать другим результаты своей работы</p> <p>Выполняет правила поведения на занятиях</p>	<p>умений, навыков);</p> <p><u>Средний уровень</u> (стремится к саморазвитию, получению новых знаний, умений и навыков, не желает показывать свои работы)</p> <p><u>Высокий уровень</u> (стремится к саморазвитию, получению новых знаний, умений и навыков, проявляет желание показывать другим результаты своей работы)</p> <p><u>Минимальный уровень</u> (нарушает правила поведения на занятиях);</p> <p><u>Средний уровень</u> (старается соблюдать правила поведения на занятиях).</p> <p><u>Максимальный уровень</u> (соблюдает правила поведения на занятиях).</p>	<p>2</p> <p>3</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>	<p>Наблюдение</p>
---	---	--	--	-------------------

Таблица 2

**Диагностика результатов обучения и личностного развития слепых и
слабовидящих детей
ГБОУ «СКОШИ № 62 III-IV вида»**

№	Фамилия Имя	Классический танец	Танец джаз – модерн	Народный танец	Гимнастика	Актерское мастерство	Постановочная работа	Итого
1								
Сводная данных по группе								Ср.бал

Результатом освоения программы является положительная динамика:

- уровень воспитанности обучающихся 80 – 95% (),
- уровень результатов обученности и личностного развития 87 – 97 %,
 - уровень развития ключевых компетенций 87 – 96 % ().

Таблица 3

Диагностика уровня развития ключевых компетенций слепых и слабовидящих детей

ГБОУ «СКОШИ № 62 III-IV вида»

№	Фамилия Имя	Учебно-познавательная						Общеку льтурная	Коммуникативная			Личностного совершенствовани я		Итого
		Гибкость	Ритмичность	Техничность	Выворотность ног	Высота танцевального шага	Постановка корпуса Эмоциональность	Приобретение разно- образной дея-ти, опыта познания и самопознания	Приобретение разно- образной дея-ти, опыта познания и самопознания	Владение умениями совместной дея-ти согласование дея-ти с другими участника умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге	Соблюдение норм пове- дения в окружающей среде	Соблюдение правил здорового образа жизни		
1														
Сводная данных по группе														Ср. балл

**Из опыта работы
Организация образовательного процесса слепых детей:**

1. В связи с тем, что темп работы детей со зрительными нарушениями замедлен, следует давать больше времени для выполнения заданий.
2. Ребенок может учиться через прикосновения или слух с прикосновением, должен иметь возможность трогать предметы.
3. Следует обратить внимание на количество комментариев, которые будут компенсировать обедненность и схематичность зрительных образов. Особое внимание следует уделять точности высказываний, описаний, инструкций, не полагаясь на жесты и мимику.
4. Раздаточный материал должен соответствовать естественным размерам, т.е. машина должна быть меньше дома, помидор – меньше кочана капусты и т. п.
5. Показ предметов должен сопровождаться словесной инструкцией или описанием.
6. При знакомстве с предметом и объектом рекомендуется снижать темп ведения занятия, так как детям слепым требуется более длительное время для восприятия, запоминания, осмысления задачи.
7. Помните, что при предъявлении материала, связанного с его осязательным обследованием, время увеличивается в 2-3 раза по сравнению с выполнением задания на основе зрения.
8. У детей с нарушением зрения зачастую бывают трудности с координацией движения.
9. Когда дети отвечают, называйте каждого по имени, чтобы ребенок с нарушением зрения мог понять, кто сейчас говорит.
10. Записывайте темы, которые Вы объясняете детям на магнитофон, чтобы ребенок мог прослушать еще раз.

Организации образовательного процесса слабовидящих детей:

1. Ознакомиться с заключением врача-офтальмолога о состоянии зрения ребенка. Если прописаны очки для постоянного ношения, то нужно следить, чтобы ребенок неукоснительно выполнял эти требования.
2. При общении с ребенком не рекомендуется стоять против света, на фоне окна.
3. В одежде педагогу рекомендуется использовать яркие цвета, которые лучше воспринимаются ребенком, имеющим зрительные нарушения.
4. В связи с тем, что темп работы детей со зрительными нарушениями замедлен, следует давать больше времени для выполнения заданий.
5. При смене видов деятельности, рекомендуется использовать упражнения для снятия зрительного утомления (зрительная гимнастика),
6. Наглядный и раздаточный материал должен быть крупный, хорошо узнаваемый по цвету, контуру, силуэту.
7. Размещать объекты для восприятия нужно так, чтобы они не сливались в единую линию, пятно, а хорошо выделялись по отдельности. Показ объектов педагог должен сопровождать словесной инструкцией или описанием.
8. При знакомстве с объектом рекомендуется снижать темп ведения занятия, так как детям с нарушением зрения требуется более длительное, чем нормально видящим детям, время для зрительного восприятия, запоминания, осмысления задачи, повторного рассматривания.
9. У детей с нарушением зрения зачастую бывают трудности с координацией движения.
10. Старайтесь давать ребенку, имеющему зрительные нарушения, возможность подходить

и рассматривать материал, который Вы объясняете и показываете.

11. Все картинки должны быть увеличены. В индивидуальной работе возможно использование специальной лупы.

12. Когда дети отвечают, называйте каждого по имени, чтобы ребенок с нарушением зрения мог понять, кто сейчас говорит.