

государственное казенное общеобразовательное учреждение
Удмуртской Республики «Сарапульская общеобразовательная школа № 4 для обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья»
(ГКОУ УР «СОШ № 4 с ОВЗ»)

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 30.08.2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Приказ № 160/01-16 от 01.09.2023г.
Директор _____ Е.А. Потапова

Учебный план
адаптированной дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы
танцевального кружка «Браво»

Сарапул
2023

Учебный план

№ п/ п	Название блока	Количество часов		
		Всего	Теоретических	Практических
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	2	-
2.	Азбука музыкального движения - изучение основных музыкальных понятий (плясовая, маршевая и т.д.) творческие задания - темпы музыкальных произведений (быстро, медленно...) творческие задания - динамические оттенки (громко, тихо...) творческие задания - ритмический рисунок - строение музыкального произведения (вступление, часть, кульминация) - вступление в танец	50	2	48 6 6 6 6 6
3.	Играя, танцуем -разучивание и проигрывание упражнений игровой ритмики - движение рук - движение ног - пластика - жесты, мимика	32	-	32 8 8 8 8

4.	<p>Рисунок танца</p> <ul style="list-style-type: none"> - постановка корпуса тела - ходьба -бег - прыжки - передвижение по линии, по кругу, друг за другом, по-очереди, в парах, группами и т.д. 	42	2	<p>40</p> <p style="text-align: right;">8</p> <p style="text-align: right;">8</p> <p style="text-align: right;">8</p> <p style="text-align: right;">8</p> <p style="text-align: right;">8</p>
5.	<p>Репетиционно-постановочная работа</p> <ul style="list-style-type: none"> - постановка эстрадного танца «Волшебник-недоучка» - отработка эстрадного танца «Волшебник -недоучка» - постановка эстрадного танца «Новый год к нам мчится» - отработка эстрадного танца « Новый год к нам мчится» -постановка русского народного танца «Порушка-Параня» - отработка русского народного танца «Порушка-Параня» - постановка стилизованного танца «Панамки» -отработка стилизованного танца «Панамки» 	128	-	<p>128</p> <p style="text-align: right;">16</p> <p style="text-align: right;">16</p> <p style="text-align: right;">16</p> <p style="text-align: right;">16</p> <p style="text-align: right;">16</p> <p style="text-align: right;">16</p> <p style="text-align: right;">16</p> <p style="text-align: right;">16</p>
6.	<p>Участие в мероприятиях</p> <ul style="list-style-type: none"> - конкурсы - концерты -отчеты 	18	-	<p>18</p> <p style="text-align: right;">5</p> <p style="text-align: right;">8</p> <p style="text-align: right;">5</p>
	Всего часов	272	6	266

государственное казенное общеобразовательное учреждение
Удмуртской Республики «Сарапульская общеобразовательная школа № 4 для обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья»
(ГКОУ УР «СОШ № 4 с ОВЗ»)

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 30.08.2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Приказ № 160/01-16 от 01.09.2023г.
Директор_____Е.А. Потапова

Учебный план
адаптированной дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы
танцевального кружка «Радуга»

Сарапул
2023

Учебный план

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводные занятия. Правила техники безопасности. Ознакомление с репертуаром.	2	2	
1.1	Поклон, разминка.	2	-	2
2	Элементы классической хореографии.	2	2	-
2.1	Изменение позиции рук и ног.	2	1	1
2.2	demi plie (деми плие), relever (релеве)	2	1	1
2.3	Battement tendu (батман тандю)	2	1	1
2.4	Перегибы.	2	-	2
2.5	Растяжка.	2	-	2
2.6	Постановка танца «Осенний листопад» с элементами классического танца.	10	-	10
2.7	Отработка движений танца «Осенний листопад».	10	-	10
2.8	Индивидуальное занятие.	2	-	2
3.	Общеразвивающие упражнения.	4	-	4
4.	Народно-сценический танец.	2	2	-
4.1	Каблучный батман тандю (battement tendu).	2	-	2
4.2	Подготовка к веревочке.	2	-	2
4.3	Флик – фляк (flik – flak).	4	1	3
4.4	Дробные выстукивания.	10	1	9
4.5	Припадание.	2	-	2
4.6	Ковырялочка, маятник, елочка, гармошка, маталочка.	8	-	8
4.7	Маталочка в повороте	6	-	6
4.8	Вращения по диагонали	6	-	6
5	Удмуртский танец.	2	2	-
5.1	Постановка рук и ног в танце.	2	1	1
5.2	Переменный бег.	2	-	2
5.3	Повороты в парах.	2	-	2
5.4	Вращения на месте.	4	-	4
5.5	Дробный шаг.	4	-	4
5.6	Одиная дробь.	4	-	4

5.7	Двойная дробь.	4	-	4
5.8	Шаг с двойным ударом ступни.	4	-	4
5.9	Боковой ход.	2	-	2
6	Постановка стилизованного танца «В восхитительных лаптях».	10	-	10
6.1	Репетиционная работа над танцем	10	-	10
7	Танцевальная импровизация.	8	2	6
8	Танцы народов мира.	4	2	2
8.1	Особенности восточного танца	4	2	2
8.2	Бальные танцы.	4	2	2
8.3	Разучивание элементов танца «Вальс».	16	2	14
8.4	Работа с тканью в танце «Вальс».	8	-	8
8.5	Отработка движений танца «Вальс».	10	-	10
8.6	Групповая работа.	4	-	4
8.7	Индивидуальная работа.	2	-	2
10.2	Упражнение на развитие гибкости мышц спины.	2	-	2
10.3	Упражнение на укрепление позвоночника.	2	-	2
10.4	Упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса.	2	-	2
10.5	Упражнение на развитие выворотности ног.	2	-	2
10.6	Упражнение на развитие мышц паха.	2	-	2
11	Современные танцы XX века.	2	2	
12	Танец сегодня.	2	1	1
12.1	Танец модерн.	2	2	-

12.2	Постановка корпуса, стоя на середине класса.	6	-	6	
12.3	Руки (позиции, положения и уровни)	2	-	2	
12.4	Постановка корпуса в партере (сидя на ягодицах), положение рук и ног.	6	-	6	
12.5	Перекаты.	6	-	6	
12.6	Постановка танца – модерн «Сияние солнца».	12	-	12	
12.7	<i>Отработка движений танца –модерн « Сияние солнца».</i>	<i>10</i>	-	<i>10</i>	
12.8	<i>Групповая работа.</i>	<i>2</i>	-	<i>2</i>	
12.9	<i>Индивидуальная работа.</i>	<i>2</i>	-	<i>2</i>	

государственное казенное общеобразовательное учреждение
Удмуртской Республики «Сарапульская общеобразовательная школа № 4 для обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья»
(ГКОУ УР «СОШ № 4 с ОВЗ»)

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 30.08.2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Приказ № 160/01-16 от 01.09.2023г.
Директор_____Е.А. Потапова

Учебный план
адаптированной дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы
танцевального кружка «Ритм»

Учебный план.

№	Тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1					
1	Вводные занятия. Правила техники безопасности. Ознакомление с репертуаром.	1	1		
1.1	Разучивание поклона.	1	-		
1					
2	Танец в нашей жизни.	1	1	-	
2.1	Игры-миниатюры (качели, кораблик, шарик).	1		1	
2.2	Игры – превращения («деревянные и тряпичные куклы», «цветочек», «Верёвочки», «мельница»).	1	-	1	
2.3	Что такое разминка. Зачем она нужна.	1	-	1	
2.4	Разучивание разминки.	1	-	1	
2.5	Осанка. Упражнения на осанку.	1	-	1	
Раздел 3					
Тема: «Основа танца - залог успеха»					
3.1	Положения рук в детских танцах и упражнениях.	1	-	1	
3.2	«Руки на пояс», «руки в стороны», «руки вперёд».	1	-	1	
3.3	Руки «лодочкой», «круглые руки».	1	-	1	
3.4	Упражнения с воображаемыми цветами.	1	-	1	
3.5	Положение рук в народных танцах.	1	-	1	
3.6	«Руки на талии», «руки перед грудью».	1	-	1	
3.7	«Положение рук в парах»: «свечка», «окошечко».	1	-	1	
3.8	Положение рук во время движения.	1	-	1	
3.9	Постановочная работа. «Парный танец» - муз. народная.	2	-	2	
Раздел 4					
Тема «Ходьба разного характера»					
4.1	Марш (шаг энергичный, бодрый, торжественный).	1	-	1	

4.2	Марш со сменой ведущих .	1	-	1	
4.3	Шаг спокойный, осторожный, шаг с высоким поднятием ноги в коленях.	1	-	1	
4.4	Закрепление изученных шагов.	1	-	1	
4.5	Открытый урок.	1	-	-	1
Раздел 5					
Тема «Движения в соответствии с характером музыки»					
5.1	Хороводный шаг.	1	-	1	
5.2	Пружинящий шаг.	1	-	1	
5.3	Бег, галоп, поскоки.	1	-	1	
5.4	Постановочная работа над этюдом - «Мячики» .	3	1	2	
Раздел 6					
Тема «Упражнения для рук»					
6.1	Импровизации.	2	1	1	
6.2	«Ленточки», «Волна», «Крылья», «Поющие руки».	1	-	1	
6.3	Колокола», « Колокольчики», «Тарелки», «Вертушки».	1	-	1	
	Позиции рук.	1	-	1	

Всего часов :34

государственное казенное общеобразовательное учреждение
Удмуртской Республики «Сарапульская общеобразовательная школа № 4 для обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья»
(ГКОУ УР «СОШ № 4 с ОВЗ»)

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 30.08.2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Приказ № 160/01-16 от 01.09.2023г.
Директор _____ Е.А. Потапова

Учебный план
адаптированной дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы
танцевального кружка «Солнечный мир»

Сарапул
2023

Учебный план.

№	Тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1					
1	Вводные занятия. Правила техники безопасности.	1	1		
1.1	Приветствие.	1	-	1	
1.2	Что такое разминка. Зачем она нужна.	1	1		
1.3	Разучивание разминки.	1		1	
Раздел 2					
2	Тема: «Что такое ритм»				
2.1	Хлопки, выстукивание, притоп.	1	-	1	
2.2	Ритмическая игра.	1	-	1	
2.3	Ритмические упражнения с предметом (мяч).	1	-	1	
Раздел 3					
3.Тема« Музыкальные игры».					
3.1	Игры-миниатюры (качели, кораблик, шарик).	1	-	1	
3.2	Коммуникативные игры.	1	-	1	
3.3	Ритмические игры.	1	-	1	
3.4	Игры по правилам.	1	-	1	
Раздел 4					
4.	Тема: «Основа танца - залог успеха»				
4.1	Положения рук в детских танцах и упражнениях.	1	-	1	
4.2	«Руки на пояс», «руки в стороны», «руки вперёд».	1	-	1	
4.3	Руки «лодочкой», «круглые руки».	1	-	1	
4.4	Упражнения с воображаемыми цветами.	1	-	1	
4.5	Положение рук в народных танцах.	1	-	1	
4.6	«Руки на талии», «руки перед грудью».	1	-	1	
4.7	«Положение рук в парах»: «свечка», «окошечко».	1	-	1	
4.8	Положение рук во время движения.	1	-	1	

4.9	Постановочная работа. « Маленькие звёзды»	6		3	
Раздел 5					
5.Тема «Ходьба разного характера»					
5.1	Марш (шаг энергичный, бодрый, торжественный).	1	-	1	
5.2	Марш со сменой ведущих .	1	-	1	
5.3	Шаг спокойный, осторожный, шаг с высоким поднятием ноги в коленях.	1	-	1	
5.4	Закрепление изученных шагов.	1	-	1	
Раздел 6					
6.Тема «Движения в соответствии с характером музыки»					
6.1	Хороводный шаг.	1		1	
6.2	Пружинящий шаг.	1	-	1	
6.3	Бег, галоп, поскоки.	1	-	1	
6.4	Постановочная работа над этюдом - «Мячики» .	2	-	2	

Всего часов:34