

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 30.08.2023.

**УТВЕРЖДАЮ**

директор: \_\_\_\_\_ Е.А. Потапова

приказ № 160/01-16 от 01.09.2023.

**Учебный план**  
**по адаптированным дополнительным**  
**общеобразовательным общеразвивающим программам**  
**ГКОУ УР «СОШ № 4 с ОВЗ»**  
**на 2023-2024 учебный год**

Сарапул

2023г.

**Пояснительная записка**  
**к учебному плану по адаптированным дополнительным общеобразовательным**  
**общеразвивающим программам ГКОУ УР «СОШ № 4 с ОВЗ»**  
**на 2023-2024 учебный год**

Учебный план дополнительного образования разработан на основе учета интересов учащихся и с учетом профессионального потенциала педагогического коллектива. Поскольку в школе приоритетным является подход личностно-ориентированного обучения и воспитания учащихся, учебный план отражает цели и задачи образования и воспитания в школе, направленные на развитие индивидуальных возможностей и способностей учащихся. Одним из условий выполнения задачи школы является интеграция основного и дополнительного образования.

Учебный план дополнительного образования ГКОУ УР «СОШ № 4 с ОВЗ» (далее - Школа) - нормативный документ, определяющий объём, порядок, содержание изучения и преподавания курса дополнительного образования.

**Нормативно-правовая база разработки учебного плана**

Образовательные программы разработаны педагогами на основе следующих документов:  
*федерального уровня*

Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 №599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;

Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 16.1.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41

## **Общая характеристика учебного плана**

Учебный план дополнительного образования ГКОУ УР «СОШ № 4 с ОВЗ» направлен на обеспечение доступности, эффективности и качества дополнительного образования, создание максимально благоприятных условий для раскрытия природных способностей ребёнка, индивидуализации обучения, развития творческого потенциала личности учащихся. Учебный план ориентирован на пятидневную неделю и составлен с учётом социального заказа детей и их родителей (законных представителей) на образовательные услуги, а также с учётом кадрового, программно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса. Учебный план предусматривает реализацию программ по одной направленности: художественно-эстетическая (4 программы).

### **Цели и задачи**

**Целью** дополнительного образования в ГКОУ УР «СОШ № 4 с ОВЗ» является: формирование и развитие творческих способностей обучающихся; удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в художественно-эстетическом, нравственном развитии, обеспечение социальной защиты, поддержки, реабилитации и адаптации обучающихся к жизни в обществе; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся; формирование общей культуры обучающихся; удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Реализуемые адаптированные дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы ориентированы на самореализацию и профессиональную ориентацию обучающихся, независимо от уровня развития, состояния здоровья, сформированности интересов, мотивации к обучению и уровня материального состояния семьи.

Основными **задачами** учебного плана дополнительного образования школы являются:

- обеспечение гарантий прав обучающихся на дополнительное образование;
- создание условий для формирования единого образовательного пространства;
- раскрытие личностных особенностей учащегося в благоприятном эмоциональном климате разновозрастных групп;
- создание возможностей для развития способностей каждого ребенка с учетом интересов и психологических особенностей разных категорий, обучающихся;

### **Основные принципы организации дополнительного образования:**

- свободный выбор ребенком видов и сфер деятельности;
- ориентация на личностные интересы, потребности, способности ребенка;
- возможность свободного самоопределения и самореализации ребенка;
- единство обучения, воспитания, развития;
- психолого-педагогическое сопровождение;
- практико-деятельностная основа образовательного процесса.

### **Использование современных образовательных технологий:**

- здоровьесберегающие технологии,
- технология педагогической поддержки О.С. Газмана;
- технология дифференцированного и индивидуального подхода,
- информационно-коммуникационные технологии,
- технология коллективного творческого воспитания И.П.Иванова,
- игровые технологии,

педагогика сотрудничества.

### **Особенности учебного плана**

Актуальность и педагогическая целесообразность организации дополнительного образования заключаются в том, что оно, дополняя возможности и потенциалы общего образования, помогает:

обеспечивать непрерывность образования;

развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования;

обеспечивать удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании личности ребенка.

#### ***Специфическими особенностями учебного плана являются:***

учет внутренних возможностей школы (наличие площадей, материально-техническое оснащение);

сохранение школьных традиций, основанных на формировании духовно-нравственных качеств личности и формировании культуры здорового и безопасного образа жизни;

занятость учащихся во второй половине дня после основных уроков в рабочие дни.

### **Особенности режима и организации образовательного процесса**

Дополнительное образование осуществляется через реализацию программ дополнительного образования детей по художественно-эстетической направленности

Режим работы и расписания максимально учитывает учебную нагрузку школьников по основной образовательной программе и отвечает запросам родителей (законных представителей). Начало 01.09.2023 г., окончание - 24.05.2024 г.

Продолжительность учебного года составляет: во 2-9 классах – 34 недели

Обучение проводится после школьных уроков. Между занятиями по общеобразовательным программам и занятиями по программам дополнительного образования детей перерыв составляет не менее 1 часа.

Состав учебных групп определяется в зависимости от возраста обучающихся, года обучения и специфики образовательной программы, условий работы и утверждается Педагогическим советом.

Численный состав учебных групп определяется Уставом и составляет:

- в учебных группах 1-го года обучения (без предъявления особых требований) численность обучающихся 12-15 человек для обучающихся с легкой степенью умственной отсталости, 10 человек для обучающихся с умеренной степенью умственной отсталости, 6 человек для обучающихся с синдромом Дауна.

Продолжительность и число занятий в неделю устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки обучающихся с учетом санитарных норм и правил: первый год обучения для обучающихся с легкой степенью умственной отсталости – 4 раза в неделю по 2 учебных часа, продолжительность одного учебного часа во 2-9 классах - 40 минут, продолжительность перемены между занятиями – 10 минут; для лиц с тяжелой степенью умственной отсталости и синдромом Дауна- 1 час в неделю, продолжительность занятия- 30 минут.

Деятельность учащихся осуществляется как в разновозрастных, так и в разновозрастных объединениях по интересам.

## **Реализация адаптированных общеобразовательных общеразвивающих программ программ**

Учебный план включает 4 адаптированные дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы художественно-эстетической направленности на базе ГКОУ УР «СОШ № 4 с ОВЗ»: АДООП «Ритм» (для УУО), АДООП «Браво» (ЛУО), АДООП «Солнечный мир» (лица с синдромом Дауна), АДООП «Радуга» (ЛУО).

### **Содержание образования**

#### **АДООП «Браво»**

##### **Вводные занятия.**

Теория: Ознакомление с правилами коллектива, расписанием занятий, техникой безопасности в танцевальном классе и особенностях внешнего вида учащегося. Знакомство с репертуаром кружка .

Обучающий урок: знакомство с 6 позицией ног. Знакомство с «поклоном» по 6 позиции ног, постановкой корпуса, танцевальным шагом в движении и на месте, подскоком, бегом, прыжком.

##### **Элементы классической хореографии.**

Знакомство с элементами классической хореографии.

Цель – изучить основные элементы классической хореографии лицом к станку и на середине.

*demi plie* – с франц. «приседание», основное техническое движение классического танца, которое вырабатывает выворотность, эластичность, плавность, мягкость; вырабатывает устойчивость. На первом году исполняется по первой и второй позиции ног у станка и на середине. Недопустимо отрывать пятки от пола во время исполнения движения, колени смотрят в стороны, тазобедренная часть неподвижна, корпус расположен вертикально, голова смотрит прямо, плечи раскрыты, тяжесть тела на двух ногах.

*relevé (релеве)*– с фр. «поднимать», исполняется подъем на полупальцы и опускание в исходную позицию на всю подошву стопы. На первом году обучение исполняем движение по первой и второй позициях ног у станка и на середине. *Relever* благотворно влияет на развитии гибкости мышц ног, пальцев, упругости голеностопного сустава.

*Battement tendu (батман тандю)* – это скользящее отведение ноги в предельно выворотном положении вперед, в сторону, назад. Пятка стремится в потолок, носок вытянут в пол при исполнении движения вперед и назад, пятка направлена в пол и носок направлении в пол при исполнении движения в сторону. Батман тандю – основной элемент классического танца, при правильном исполнении которого образуется правильное натяжение ноги от бедра до кончиков пальцев. На первом году обучения исполняется по первой позиции ног у станка и на середине.

*Перегибы.* Необходимо следить за правильным положением спины, сохраняя осанку и исходное положение корпуса и головы.

*Растяжка.* Работа над растяжкой ног.

*Позиции ног.* На первом году обучения необходимо познакомить учащихся с 6-ой, 1-ой и 2-ой позициями ног, а также изучить подготовительное положение рук, первую, вторую, третью позиции рук.

*Прыжки на середине.* Трамплины. Прыжки в высоту на выносливость. Носки и корпус предельно вытянуты. Развивает легкость прыжка и выносливость у учащихся. Выполняя движение классического экзерсиса, дети приобретают *aplomb*, выразительность и четкость в движениях, что важно для любого танцовщика. Оздоровительный момент экзерсиса это развитие выносливости, физических данных и исправление физических недостатков.

Теория заключается в объяснении преподавателем правильного исполнения движения. Практикой мы пытаемся добиться правильного исполнения.

##### **Элементы народно-сценического танца.**

Знакомство с элементами народно-сценического танца.

Цель – познакомиться с понятием народно-сценический танец, изучить основные элементы народно-сценического танца на середине.

На первом году обучения происходит изучение элементов на развитие подвижности стопы лицом к станку: каблучный батман тандю (batement tendu), по первой, плие (plie) по первой, второй и шестой позициях ног. Подготовка к веревочке: эти движения вводят в работу коленный и тазобедренный суставы, и подготавливает учащегося к выполнению на середине упражнения «веревочка», встречающегося в русском, украинском и других танцах народов мира. Дробные выстукивания: упражнения этого раздела подготавливают учащихся к исполнению дробы на середине зала. Дробные выстукивания исполняются всей ступней, каблуком, ребром каблука, либо в сочетании ударов каблуком и полупальцами и, как правило на присогнутых в коленях ногах. Движения развивают четкость, ритмичность, силу ног, укрепляют мышцы стопы, икроножные мышцы. На первом году обучения дробные выстукивания исполняются по 6-ой позиции ног. Припадание – экзерсис на середине, элемент русского народного танца. Ковырялочка, маятник, елочка, гармошка, подготовка к присядке (у мальчиков) – элементы русского народного танца. Флик – фляк (flik – flak) – мазки от себя, к себе, упражнение направлено на развитие стопы, готовит мышцы к выполнению дробных выстукиваний.

### **Русский танец.**

Цель : Знакомство с русским танцем, и знаменитыми коллективами Удмуртской Республики.

Разучивание русского танца.

За основу классификации русских народных танцев берется их хореографическая структура. Русский народный танец делится на два основных жанра - хоровод и пляска, которые в свою очередь состоят из различных видов. Хоровод – это так называемый танец, песня, игра; синхронное движение и исполнение хороводной песни. Участники хоровода держатся руки. В России существуют свои местные особенности исполнения хороводов. Разнообразие в костюмах, в движениях, переходах – вот, что отличает хоровод от других танцев. Танцевальные рисунки, фигуры могут быть как женскими и мужскими, так и совместными. Хороводы часто танцуют под вокальный аккомпанемент, песню, в которой есть действие. Участники хоровода стараются инсценировать содержание песни. Хороводы бывают орнаментальными и игровыми. Пляски или плясовые – это ранние обрядовые, а сейчас – бытовые танцы. Этот танец сформировался из хоровода, увеличив темп исполнения и разнообразив рисунки переходов и построений. Танец представляет собой движения, которые с каждым тактом становятся все более разнообразными, что является характерной особенностью пляски. В этом танце принимают участие парни и девушки.

Перепляс - это соревнование. Парни соревнуются в ловкости, силе, удали, индивидуальности. Это исключительно мужской танец. Перепляс исполняется под стандартные народные мелодии или под частушки. В настоящее время перепляс исполняется так: по несколько танцоров с двух сторон становятся друг против друга и начинают танцевать наперебой. Массовый пляс – это парный не сценический танец без возраста и пола, его позволительно танцевать всем без разбора. В этой пляске нет ограничения ни в возрасте, ни в количестве участников. Групповая пляска – массовый танец без конкретных сложных рисунков и построений, в основном это хороводные переходы, импровизации.

### **Танцевальная импровизация.**

**Танцевальная импровизация** – это, прежде всего, спонтанность творческого самовыражения.

Импровизация движений – это прорыв к свободе движений, это выход за рамки надуманных заранее движений.

В импровизации основную роль играют душевное настроение и вдохновение. Именно в импровизации танца этот мышечный заслон лучше проходит через душевную импровизацию, т.е. сначала надо начинать искать импровизацию в душе эмоционально, а потом – в движениях танца.

Таким образом, есть уже две «составляющих» у танцующего – это музыка и его личное эмоциональное отношение (восприятие) к ней. Эти составляющие рожают каждый раз эмоциональность танца, которая способствует импровизации движений.

Импровизации помогает раскрепощать и раскрыть творческий потенциал, творческую натуру ребёнка. Развивает образное мышление и фантазию, музыкальность, ритмичность, актёрские данные,

помогает выводить на эмоциональную работу через пластику и пантомиму. Развивает ассоциативное мышление к музыкальному произведению и помогает воплощать ассоциацию в движение и в постановку сюжетной линии танцевальной композиции и образа героя танцевальной сюжетной композиции. Музыка помогает воплощать характер, передавать его через пластику. Поэтому и существует такое понятие как, музыка + пластика. Импровизация – это радость движения и игры. Она более индивидуалистична, а знания и умения хореографии помогают эстетичному, культурному исполнению движений. Возможно также и импровизация из хаотичных движений. Импровизации, это творческая лаборатория для учащихся, где они раскрывают свои творческие способности. Это урок самостоятельности и свободы действия, на котором они могут воплотить свои творческие, хореографические фантазии в реальность. А задача педагога, раскрыть и развить творческую личность, способом импровизационного урока, помочь ребёнку научиться логически, думать и свободно фантазировать. Техника импровизации – это скорее техника раскрытия, раскрытия потенциальных возможностей пустого пространства. Импровизация предполагает сотворчество с телом, признание одинаковой значимости предварительно оформленных замыслов и опыта и сиюминутных импульсов. Для импровизации нужно чувствующее и «думающее» тело. Хореография предполагает изначальную серьёзность – мир, созданный по некоторому идеальному образцу; в импровизации мир ещё не создан, он может стать любым и чаще рефлексировать материал, из которого создаётся художественная реальность. Импровизация и хореография – равноправные партнёры в танце, играющие разные, но одинаково важные роли. Современное развитие танцевальной культуры, когда импровизация всё больше становится частью обучения танцоров и находит место среди других видов искусств, доказывает это.

## **Танцы народов мира.**

Цикл бесед знакомит с разнообразными видами и жанрами хореографии:

Бальные танцы - танго, вальс, полька, краковяк.

народные танцы - русские народные, испанские танцы, танцы Казахстана, Китая, Африки, Индии.

Особенности восточного танца - Турция, Сирия, Египет.

Классический танец - история балетного искусства, танец - как вид искусства, искусство миллионов.

## **Особенности восточного танца**

Характерная особенность такой формы восточных танцев в том, что в ней предполагается всего пять позиций для постановки ног. Для танцующей важно не терять устойчивость во время танца и при этом не делать упор на большой палец стопы. Для рук в классическом восточном танце позиций еще меньше — всего три. Движения рук у танцующей должны быть максимально плавными, полукруглыми. Важно контролировать и осанку — она должна быть идеально ровной, танцую восточный танец, вы должны держать спину так, будто бы вы особа королевской крови. Идеальный наряд для классического восточного танца — нечто воздушное, полупрозрачное многослойное с оригинальными и яркими украшениями. Впрочем, можно выбрать и довольно короткую юбку с топом и сделать акцент на необычных аксессуарах.

К современным восточным танцам относятся две разновидности:

1. Фьюжен. В этом танце причудливо сплетаются между собой и чисто восточные движение и па из танцев европейских народов. Такое же смешение стилей допускается и в музыке — народные мотивы резко сменяются современными ритмами.
2. Трабл являет собой причудливое сочетание из танцев Востока и Азии. Танцуют его группой, танцовщицы при этом одеты в яркие наряды, декорированные монисто, бисером и бусами. Наряд и групповое исполнение — вот главные отличия трабла от остальных видов восточных танцев.

## **Бальные танцы.**

Услышав словосочетания «бальные танцы», многие представляют себе роскошные платья, изысканные мужские фраки и тихую классическую музыку. Все потому, что слово «бал» ассоциируется с торжественными королевскими событиями и мероприятиями, о которых мы читали еще в детских сказках.

На самом же деле, «бальными» начали называть светские, непрофессиональные, парные танцы, которые возникли еще в средневековье в Европе. За всю свою историю они претерпели существенные изменения, и каждая эпоха вкладывала в них свои особенности и специфические черты.

В 20 веке бальные танцы складывались из европейских, в которые были внесены элементы латиноамериканской и африканской культуры. На самом деле, большая часть современных бальных направлений имеют настоящие африканские «корни», которые были «отполированы» европейскими мастерами и танцевальными школами.

Разделение бальных танцев и новинки, ставшие популярными в двадцатых годах 19 века при английском Императорском обществе возник особый Совет, который должен был заниматься конкретно бальными танцами. Целью специалистов было – стандартизировать все имеющиеся на тот момент направления, такие как:

- фокстрот (быстрый и медленный);
- вальс;
- танго.

Именно в тот момент все бальные танца были разделены на два противоположных по стилю направления – social dance и популярные ныне - спортивные. Уже к 50-м годам число танцевальных направлений, господствующих в Европе, существенно увеличилось. Люди узнали о зажигательных, фестивальных латиноамериканских танцах, которые, несмотря на свою специфику, были приняты обществом и по праву стали считаться «бальными». Европейцы оценили: джайв, самбу, пасадобль, румбу, ча-ча-ча.

В наши дни, ежегодно, проводятся тысячи крупных и небольших соревнований по классическим спортивным танцам. В большинстве случаев, они делятся на три программы – латиноамериканскую, европейскую, и «десятку».

Все, что нужно знать о бальных танцах

Первая особенность бальных танцев – это то, что все они являются парными, и представляют собой, своего рода, «общение» между дамой и кавалером. Причем партнеры должны точно соблюдать все допустимые точки контакта, чтобы по-настоящему слиться в превосходном, красивом, чарующем взгляд, танце. Техники, разрабатываемые годами, были доведены до идеального баланса, чтобы танец был не просто движениями под музыку, а совокупностью гармоничных па, создающих идеальный ансамбль.

Если говорить о контактах, то латиноамериканские танцы отличаются большей свободой движений, а партнеры основную часть времени соприкасаются только руками. В некоторых моментах контакт теряется полностью, а иногда усиливается, во время исполнения специальных фигур.

В современном мире популярность бальных танцев значительно снизилась, за счет того, что их исполнение требует особых навыков и изнурительных тренировок, для постоянного поддержания формы.

В шестидесятых годах 20 века появился твист, популярность которого стала «началом конца» для парных стилей танца. [Танго](#), вальс, фокстрот практически канули в лета и перестали служить способом развлечения для широких масс людей.

Без сомнений, говорить о бальных танцах как об одном направлении, неправильно – каждый из них имеет свои особенности, которые заслуживают отдельного внимания. Но бесспорно, самыми гармоничными и яркими являются два танца – танго и фокстрот. В один период времени им удалось охватить сразу несколько континентов, и по сей день они остаются популярными и любимыми направлениями миллионов людей по всему миру.

### **Танго.**

Этот стиль появился в африканских сообществах, проживавших в Буэнос-Айресе, и был основан на древних танцевальных движениях, придуманных жителями самого жаркого континента.



В Европу его «привезли» гастрوليрующие оркестры и танцоры, а впервые он был исполнен в столице Франции – Париже и только после этого «пошел» в Берлин, Лондон и другие города.

В 1913 году танец стал популярен в Финляндии, США и множестве других стран.

В период «Большой депрессии» был настоящий «золотой век» танго – в это время создавалось множество ансамблей, в состав которых входили обычные люди, ставшие со временем настоящими звездами.

В 83 году 20 века, в Нью-Йорке было создано шоу Forever Tango, после показов которого люди по всему миру начали ходить на уроки, дабы освоить это прекрасное, ритмичное и страстное направление.

### **Фокстрот.**

Существует ошибочное мнение, что своим названием этот танец обязан английскому слову «foxtrot», которое в переводе означает «лисья походка», однако, на самом деле, название пошло от фамилии человека, который стал родоначальником стиля – Гарри Фокса.

Появившийся в США в 1912 году, фокстрот сразу после Первой мировой войны, завоевал сердца европейцев.

Особенностью этого танца стала «невесомость» шагов, придававшая всем движениям особую легкость и воздушность. Пожалуй, больше ни одно «бальное» направление не может похвастаться тем, что партнеры, в процессе, становятся буквально одним целым, сливаются в идеальный органи

### **Актерское мастерство в хореографии.**

Актерское мастерство в хореографии — это не только искусство перевоплощения путем жеста, мимики и пластики, - это умение при создании образа оставаться самим собой, осмысление собственного я, воспитание художественного вкуса, преодоление боязни ошибаться и пробовать, умение посредством сценической выразительности находить общий язык со зрителем. В работе с самодеятельным коллективом применяются такие формы обучения при которых учащийся изначально становится частью происходящего, видит себя частью целого, чувствует ответственность и свою значимость для коллектива, он также как и вся группа заинтересован в наилучшем результате.

Это групповые, массовые этюды на заданную тему в которых прослеживается целевое объединение индивидуальностей, подчиненных одной смысловой задаче. «Клад», «Кошечки на солнышке», «Оркестр» . «Дождь» - этюд на слуховое восприятие.

Совместное групповое творчество объединяет коллектив, улучшает взаимопонимание руководителя и учащихся. И пусть сегодня, в силу каких либо обстоятельств не все еще получается у наших юных артистов, мы можем быть уверены, что в итоге мы воспитаем творчески одаренную, духовно зрелую, эмоционально устойчивую личность.

### **Партерная гимнастика.**

Система специально подобранных физических упражнений, методических приёмов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического развития и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др.

Партерная гимнастика – это система специально подобранных физических упражнений, основной отличительной чертой является то, что они проводятся «на земле», то есть различные упражнения в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. В основном упражнения в партере выполняются с большой амплитудой движений, однако для увеличения интенсивности их воздействия можно использовать упражнения малой амплитуды. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т.п.

### **Цель партерной гимнастики:**

- проработка различных мышечных групп;
- улучшение трофики межпозвонковых структур;

- увеличение подвижности суставов;
- стимуляция нормальной работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Упражнений партерной гимнастики достаточно много, такие упражнения как «корзинка», «лебедь», «мостик», шпагат, «коробочка», «бабочка» и другие.

Упражнения партерной гимнастики можно выполнять на жестких матах, либо на ковриках. Комплекс можно выполнять под ритмичную, танцевальную музыку в среднем и быстром темпе для более подготовленных занимающихся. Упражнения лучше выполнять по несколько раз. Чтобы гимнастические упражнения оказали необходимое воздействие на организм учащихся, учителю следует добиваться точного их выполнения, полной амплитуды движений, достаточного напряжения мышц, правильного дыхания, умения фиксировать соответствующие положения рук, ног, туловища, головы. Небрежное, неточное выполнение упражнений, кроме небольшой физической нагрузки на организм, не позволяет решать более важные образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.

Теория: объясняется правильное исполнение упражнений партерной гимнастики.

Практика:

- упражнение на развитие шага;
- упражнение на развитие гибкости мышц спины;
- упражнение на укрепление позвоночника;
- упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса;
- упражнение на развитие выворотности ног;
- упражнение на развитие мышц паха.

### **Современные танцы XX века.**

Танец живота (bellydance)

Это женский танец, обладающий большой терапевтической пользой. Его родиной считается Древний Египет. По другой версии, танец живота индийского или цыганского происхождения, а в последнее время — повальное всемирное увлечение, распространившееся благодаря своей сексуальности и полезности

Танец живота — это набор изолированных движений мышц, «главный эффект» которого, по мнению известного учителя танцев Мохаммеда Гадави — сексуальное возбуждение за счет созерцания подвижной и гибкой талии.

С медицинской точки зрения танец очень полезен для женского организма: усиливая кровоснабжение внутренних органов малого таза, он выступает хорошим средством профилактики гинекологических заболеваний. Развивая мышцы таза и тазового дна, он существенно облегчает роды. Кроме того, танец живота — признанное средство лечения и профилактики целлюлита.

Брейк данс

Танцевальная часть мировой культуры хип-хоп. Зародился он в Нью-Йорке в 1969 году под названием «Good Foot», когда Джеймс Браун продемонстрировал публике свой знаменитый танец «Get on the Good Foot».

Брейк данс — зрелищная танцевальная часть хип-хоп-культуры. В переводе с английского — ломаный танец. Делится он на Bottom (нижний, брейкинг) и Top (верхний). Первый весьма травмоопасен и требует хорошей физической подготовки, включает сложные акробатические элементы: вращение на голове, прыжки на руках со 4

Зажигательный клубный танец, синтезированный из множества народных латиноамериканских, а также стандартизованных бальных европейских танцев.

Латина — модный танец современной клубной аудитории. Он адаптирован к популярной молодежной музыке. Включает в себя наиболее яркие сексуальные движения кубинской румбы, веселые наклоны самбы, знаменитый ритм ча-ча-ча и другие элементы популярных танцев Южной Америки. Кроме того, в латину входят и движения испанского пасодобля — танца, имитирующего корриду. Есть в ней и свинговая веселость сверхбыстрого американского джайва.

От естественно-эротичных латино-американских танцев латина унаследовала сексуальный характер, а клубная эстетика сделала латину очень энергичной. Получился игривый, задорный танец, он быстро подчинил себе танцующую молодежь и стал неотъемлемой частью музыкальной поп-культуры.

**Клубный танец**

Производная от различных современных танцевальных практик, позволяющая двигаться под любую клубную музыку.

Музыкальная эклектика, смешение стилей обозначили необходимость танца, который умело вписывался бы в многообразие изменчивых темпов и ритмов современной музыки.

Клубный танец — это несколько наборов определенных движений в том или ином стиле (hip-hop, locking, house, funk, r'n'b и др.) с возможностью собственного сочинительства, импровизации.

Клубный танец — это модное универсальное умение органично танцевать и на домашней вечеринке, и на дискотеке, и в элитном ночном клубе; оно основано на знании новейших танцевальных техник.

**R&B**

Самый модный танец на Западе, танцевальная составляющая шоу-бизнеса таких звезд, как Justin Timberlake, Mariah Carey, Shakira, B2K и других.

Rnb — ритм и блюз, танцевальное зрелище, популяризируемое MTV-культурой. Оно базируется на основе техник хип-хопа, фанка и джаза, но имеет собственное специфическое движение — так называемый «кач».

«Кач» rnb напоминает о фривольности, показных манерах в городской негритянской эстетике США. Технически «кач» вызывается изолированным напряжением мышц живота, в то время как остальные мышцы тела расслаблены и производят впечатление развязности, беззаботности танцора.

**Хип-хоп**

Движения под музыку, наряду с брейк дансом выступающие танцевальной основой современной культуры хип-хоп. С 1981 года хип-хоп существует не только как популярное молодежное увлечение, но и как танцевальная конкурсная дисциплина. Жизнерадостный и энергичный, неагрессивный танец.

Для него характерны разнообразные прыжковые движения, пружины («hip-hop» — подскакивать, мелко прыгать), подчиненные интенсивному биту. Благодаря постоянной интеграции музыкальных стилей, техника хип-хопа находится в непрерывном развитии: впитывает в себя элементы соседних танцевальных практик (верхний брейк, диско) и стремится к большей выразительности и свободе, несмотря на жесткую привязанность к ритму.

## **Танец сегодня.**

Беседы знакомят с популярными танцевальными группами, коллективами, с новыми веяниями в хореографическом искусстве, рассказывают о выдающихся танцорах нашего времени.

Самая титулованная пара России Тимохин Дмитрий и Анна Безикова. Вечернее танго в Буэнос-Айресе. Стремление быть не как все (Московская академия хореографии) Анастасия Волочкова. Музыкальная таблетка (о лечебной силе музыки). Жизненная энергия, шоу - балет «Тодес» (энергия танца, составляющая часть здоровья). Две грани искусства. На всё нужна сноровка (о курьёзах во время выступления на сцене). Учитель танцев. Танец живота - красота и здоровье. Если болезнь нельзя вылечить, её можно затанцевать, (психотерапевтическая роль танца). Поговорим о ...

## **Танец модерн.**

Зарождение в конце XIX - начале XX века в США и Германии современного направления хореографии – танца модерн. Истоки направления в идеях теоретика и педагога Ф. Дель-сарта, в системе Э. Жака-Далькроза и искусстве А. Дункан. Танец модерн как стремление создать новую хореографию, отвечающую потребностям человека XX столетия. Основопологающие принципы данного направления: отказ от канонов, воплощение новых тем и сюжетов оригинальными танцевально-пластическими средствами. Общее с джаз танцем и различие между системами. Айседора Дункан – основоположница нового направления. Основные направления в танце модерн. Стилистические особенности американской школы и ее мастера: Руфи Сен-Денис, Тен Шоун, Марта Грэхэм, Дорис Хамфри, Чарльз Вейдман, Х. Тамирис. Особенности развития танца модерн в Европе:

Мари Вигман, Рудольф фон Лабан, Курт Йосс и др. Взаимовлияние танца модерн, джаз-танца, фольклорного и классического танца. Новое явление танцевальной практике и педагогике – модерн джаз-танец. Современные тенденции развития модерн джаз-танца и его разнообразных направлений. Авангардистский танец, «contemporary», «new dance» – Мерс Каннингем, Триша Браун, Марк Моррис, Майкл Кларк, Розмари Бучер, Пина Бауш.

### **Индивидуальные занятия**

Каждый новый танец становится для ребенка «открытием ума, сердца и души». Душа ребенка самобытна, индивидуальна. Для каждого ребенка необходим индивидуальный подход.

Индивидуальные занятия 3-го и 4-го года обучения направлены на:

- развитие творческой индивидуальности;
- развитие коммуникативного воображения;
- развитие логического мышления;
- развитие изобретательности; - формирование устойчивого интереса к поисковой творческой деятельности.

Индивидуально-дифференцированная форма организации образовательного процесса наиболее сложная, так как требует уровня высокой профессиональной культуры и педагога. Она ориентирована на создание условий для творческой самореализации, как ребенка, так и педагога. Суть данной формы состоит в том, что педагог создает в группе насыщенные, разнообразные эмоционально-личностные и пространственно-предметные условия, побуждающие ребенка самостоятельно избирать деятельность, организовывать вокруг себя предметное пространство и общение.

### **Интегрированные занятия.**

Совместный процесс прослушивания музыки помогает мне заинтересовать и приобщить детей к сокровищам музыкальной культуры, подсказать неожиданные замыслы будущих танцев детям старшей возрастной группы, которые делают творческие попытки и пробы самостоятельного сочинения танцевальных произведений. Приступая к постановочной работе, дети знакомятся с различной литературой, которая помогает ощутить атмосферу эпохи, культуры, национальной особенности пластики танца. Интерес к работе над образом создает мотивацию к изучению исторических, литературных, музыкальных материалов, что является составляющими элементами интегрированных занятий программы. Моё обоснование введения интегрированных занятий по искусству в программе «Солнечный мир танца» составляют такие факторы, как общность целей интегрируемых учебных предметов искусств, соблюдение принципов дидактики с учётом специфики разных видов искусств, возрастные и индивидуальные особенности детей, органическое единство разных видов ощущений в познании действительности, окружающего мира. Учитывая принцип дидактики, учебный материал для программы отбирался с точки зрения его доступности, жизненности, практической воспитательной направленности. Преимущество интегрированных занятий:

- повышают мотивацию, формируют познавательный интерес, что способствует к повышению уровня обученности и воспитанности учащихся;
- способствует формированию целостной научной картины мира, рассмотрению предмета, явления нескольких сторон: теоретической, практической, прикладной;
- способствуют развитию устной и письменной речи, помогают глубже понять лексическое значение слова, его эстетическую сущность;
- способствуют развитию музыкальных умений и навыков;
- позволяют систематизировать знания;
- способствуют развитию в большей степени, чем обычные уроки, эстетического восприятия, воображения, внимания, памяти, мышления учащихся (логического, художественно-образного, творческого);
- обладавая большой информативной емкостью, способствуют увеличению темпа выполняемых учебных операций, позволяют вовлечь каждого школьника в активную работу на каждой минуте урока и способствуют творческому подходу к выполнению учебного задания.

Так в процессе изобразительной деятельности учащиеся изучая строение объектов, изображение их пространственного положения, форму, вместе с тем одновременно познают и законы красоты. В процессе чтения чувства обогащаются, становятся более полными и глубокими, танец не может

существовать без чувств, эмоций. Чтение художественной литературы, прослушивание и разбор музыкальных произведений способствуют развитию музыкальных умений и навыков. Изображение художественных образов танца помогает учащимся понять смысл танца, характер образов и стиль исполнения.

Интеграция четырех предметов: литературы, хореографии, изобразительного искусства и музыки способствуют глубокому проникновению учащихся в слово, в мир красок и звуков, в мир танца, помогают развитию тонкого эстетического вкуса, умения понимать и ценить искусство и красоту.

#### **«Флешмоб»**

В разделе "Флешмоб" изучаются особенности танцевального флешмоба, которые заключается в отсутствии импровизации в танце. Каждое движение заранее оговорено, спланировано и отрепетировано. Это похоже на краткую театральную постановку: роли распределены, актеры твердо их заучили и подготовили.

#### **Репетиционно - постановочная работа**

Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр дисков и работу с отстающими детьми. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы. В связи с этим каждый год делается анализ педагогической и художественно-творческой работы коллектива, определяется новый репертуар. Также проводится анкетирование учащихся в начале года по принципу «нравится» - не нравится», «интересно - • не очень интересно». Результаты анализа и анкетирования помогают подобрать правильно не только репертуар танцевальных постановок, но и музыкальный репертуар и темы бесед для раздела «Танец сегодня».

Современная жизнь также предоставляет разнообразный интересный материал.

Вынашивая ту или иную тему, обдумывая хореографические средства, какими будет решаться номер, всегда необходимо помнить: для кого именно предназначена постановка.

Дело в том, что для того чтобы поставить танец, необходимо учитывать физические данные, возраст ребенка, тип характера. Так, например, если занятие проводится с «меланхоликом», то танец будет выбран на медленную музыку, которая будет являться отражением лирического образа, но такой танец противопоказан «холерикам». Не менее важно, чтобы заложенные в танец мысли, воссозданные реальные события или сказка волновали детей, были очень близки к их душевному миру. Ведь дети чутки не только к внешней стороне танца, но и к идеям, к нравственному заряду каждой картины, потому что они хотят и делают это для себя, для своей души.

#### **Итоговые занятия и досуговые мероприятия**

Целью занятия является подведение итогов года. Анализ и оценка собственных достижений, планы на предстоящий учебный год (мониторинг). Обсуждение достижений с родителями, высказывание эмоций и отношения родителями. Возможно проведение занятия-импровизации, т.е. учащийся, опираясь на уже пройденный материал может попробовать самостоятельно придумать и станцевать танцевальную постановку на известную музыку.

В роли итоговых занятий выступают конкурсно-игровые программы, урок-концерт, викторина, игровые программы. Досуговые мероприятия это походы в лес, вечера отдыха и игровые программы АДОП «Ритм»

Теория: ознакомление с правилами коллектива, расписанием занятий, техникой безопасности в танцевальном классе. Знакомство с репертуаром. Практика: Знакомство с 6 позицией ног. Знакомство с «поклоном» по 6 позиции ног, постановкой корпуса, танцевальным шагом в движении и на месте, подскоком, бегом, прыжком.

В программу введён раздел «Ритм – класс». Для детей этого возраста характерны специфические психологические особенности (рассеянное внимание, утомляемость, быстрая усталость), поэтому ритмика, а это частое чередование одного движения с другим, смена музыкального темпа, настроения, делает занятия не скучными, а насыщенными и интересными. На занятиях «Ритм – класс» на первых этапах следует выделить движения ног, так как импульсы от ходьбы, бега, прыжков получает всё тело. Занятия «Ритм – класс» развивают у детей

музыкальный слух, память, чувство ритма, формируют художественный вкус.

## **2. Постановочная работа.**

Постановочная работа определяет творческое и исполнительское лицо танцевального коллектива. Выбору постановки танцевального номера придаётся соответственное значение. Исполнительский репертуар подбирается с учётом его воспитывающего и обучающего воздействия на личность участников танцевального коллектива, каждая постановочная работа в процессе её развития и конечном результате должна ориентироваться на формирование художественных взглядов и представлений участников. Важнейшей задачей педагога в процессе постановочной работы является воспитание у учащихся творческой дисциплины и сознательности, без чего невозможно добиться каких – либо успехов.

последовательности подхода к постановочной работе:  
характеристику танца:

Основные этапы

а) Дать общую

-рассказать о быте, обычаях народа (если танец народный);

-рассказать сюжет танца.

б) Слушание музыки и её анализ (характер, темп, рисунки музыкальных фраз).

в) Работа над образом: характер образа, специфика поз (руки, ноги, голова).

г) Разучивание движений танца.

## **3. Репетиционная работа.**

Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, детальный разбор номера, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков и работу с отстающими детьми.

### **Планируемые результаты:**

Последовательная, систематическая работа над решением задач музыкального воспитания, и в частности танцевальной деятельности, развивает воображение детей, их творческую активность, учит осознанному отношению к воспринимаемой музыке, к эмоционально – динамическому осмыслению движений. Исполнение и улучшение его качества – это главный результат, к которому всегда следует стремиться и достигать его.

В рамках реализации программы возникает задача выработки у учащихся самостоятельной работы детей в целях оказания помощи друг другу, воспитывает в них чувство коллективизма и трудолюбия. Во время реализации программы будет развиваться процесс её коррекции и совершенствования.

Первые результаты станут видны по итогам выступлений на концертах, участиях в общественно – массовых мероприятиях, которые воспитывают в детях чувство ответственности и пунктуальности. Коллектив должен работать в союзе: дети – педагог – родители. Решение проблем коллектива вместе с родителями делает его более сплочённым и взаимно заинтересованным.

В результате освоения программного материала по танцам учащиеся должны **освоить понятия:**

- « ритм», «такт», «музыкальная фраза»;

### **знать:**

-позиции ног и положения рук в танце;

-манеры исполнения танца;

### **уметь:**

- двигаться в такт музыке;

- технически грамотно исполнять фигуры программных танцев;

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить своё место в строю, занимать правильное исходное положение;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

### **АДООП «Солнечный мир»**

На занятии создается атмосфера особо доверительных отношений, где можно быть принятым окружающими без всяких условий. Для достижения оптимальных результатов на танцевальных занятиях целесообразно строить их в соответствии с календарно-тематическим планированием, равномерно распределяя психофизическую нагрузку и проводить строго по следующей схеме:

1. Приветствие; 2. «Свободное движение»; 3. Ритмическая разминка; 4. Упражнения для развития мелкой моторики, упражнения для развития речевых и мимических движений; 5. Пение; 6. Слушание музыки и игра на детских музыкальных инструментах; 7. Танцы, хороводы; 8. Коммуникативные, ритмические игры и игры по правилам; 9. Прощание;

Необходимо соблюдать постоянную структуру занятия, последовательность разных видов музыкальной деятельности. Повторяющиеся элементы занятий и музыкальные произведения создают у учащихся ощущение безопасности и открывают возможности к овладению новыми умениями.

### **СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ**

#### **1. ПРИВЕТСТВИЕ**

Начало и конец танцевального занятия всегда четко обозначаются. Ребенку легче включиться в привычный ритм, если начало и окончание занятия не изменяются в течение определенного, часто довольно продолжительного, времени.

Занятие начинается с приветствия. Приветствие - обязательный ритуал на протяжении всего года (вариативно здороваются, называют имя, используя ударные музыкальные инструменты).

Приветствие является «пусковым механизмом» занятия, концентрирует внимание детей, стимулирует речевую деятельность, формирует готовность к общению, дает этикетные модели невербального поведения.

Приветствие может проходить в разных формах. Можно вместе с детьми изобразить на лице данное настроение (напомнить, как надо расположить губы, брови, глаза, чтобы было похоже на «радость», «грусть» и т.д.) и поздороваться, выражая эмоцию в голосе и жестах.

Ведущий показывает пример, эмоционально здороваясь с детьми и взрослыми, сидящими на стульях у стены: берет бубен и стучит ладонью на каждый слог, например: «Ме-ня зо-вут Ле-на».

Присаживается напротив каждого ребенка, устанавливает зрительный контакт, передает ребенку бубен, спрашивает: «А тебя?». Ждет ответа, четко артикулирует вместе с ребенком или родителем.

Ребенок стучит по бубну и проговаривает слова по слогам сам или с помощью родителей.

В процессе занятий расширяется словарный запас, формируются начатки диалогической речи и развиваются коммуникативные способности детей, что позволяет им здороваться следующим образом:

• «Ме-ня зо-вут ... (имя); • «Здра-вствуй-те, ме-ня зо-вут ... (имя)»; • При-шла о-сень, ме-ня зо-вут ... (имя)»; • При-шла зи-ма, ме-ня зо-вут .(имя). На, ... (имя)»;

Далее исполняют игры - приветствия, в которых вновь называют каждого ребенка по имени.

Остальные дети в это время обращают на него внимание, вспоминают его имя, участвуют в совместном процессе, понимают свою причастность к коллективу. ИГРЫ – ПРИВЕТСТВИЯ • Я - здесь!» (р.н.п.) • «У меня в руке колокольчик» (р.н.п.) • «Игра с бубном» ( р. н. п. «Ах, вы, сени мои сени») • «Кто, кто по утрам раненько встает?» (р.н.п.) • «А кто у нас?» (р.н.п.) 2. «СВОБОДНОЕ ДВИЖЕНИЕ» «Свободное движение», включающее пространственные перестроения в процессе

движения по залу, формирует легкость вступления в контакт; развивает двигательную координацию, умение ориентироваться в игровом пространстве, не сталкиваясь с другими участниками.

Дети берут друг друга за руки, только после этого встают со стульев, образуя «змейку»: впереди взрослый ведущий - «голова», за ним - «хвост»: дети и родители (если необходима физическая поддержка, либо существует сложность тактильного контакта с другими детьми). Звучат в записи танцы народов мира (довольно продолжительное время), все двигаются по залу, выполняя определенные перестроения и задания:

- Движение по залу «змейкой» вместе со взрослыми, обходя объемные фигуры;
- Движение по залу «змейкой» вместе со взрослыми, обходя плоскостные фигуры;
- Движение по залу «змейкой» с одним взрослым - ведущим;
- Самостоятельное движение детей по залу «змейкой», обходя предметы;
- Самостоятельное движение детей по залу «змейкой» со сменой ведущих.

Все действия сопровождаются речевыми комментариями взрослого: «идем по кругу», «по центру зала», «между предметами», «вокруг предметов», «закручиваемся, как улитка», «ищем новые дорожки». В соответствии с ранее предложенной темой, например, «Осень», мы движемся между искусственными «листочками», «лужами» и т.п. В конце «свободного движения», когда заканчивается музыка, «голова» и «хвост» объединяются, образуя круг.

## 2. РИТМИЧЕСКАЯ РАЗМИНКА

Задачами ритмической разминки являются внесение дисциплины и организованности, формирование навыков движения в коллективе, ритмичного и координированного движения, координирование вокально-речевой интонации с движением, осознание схемы собственного тела. В начале разминки дети вместе со взрослыми в кругу исполняют хоровод «Утро начинается». Далее проводится зарядка (начальный комплекс), которая включает вводную ходьбу по кругу (с соблюдением четкости линий построения, точного сочетания движений с началом и концом музыки), легкий бег, чередование ходьбы и бега, шаги на носках («идем, как балерина») и на пятках («медведь идет»), а также разминочные упражнения на развитие отдельных групп мышц. Комплекс разучивается в течение полугода, и только при условии успешного овладения им можно переходить к следующим комплексам (с использованием мячей и флажков). Движения с музыкальным сопровождением (русские народные мелодии, классика в современной обработке) положительно влияют на развитие слуха, внимания, памяти, воспитывают временную ориентировку.

## 3 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ, РЕЧЕВЫХ И МИМИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ

Пальчиковые игры направлены на развитие тонких движений пальцев рук, а также речи, внимания, памяти, воображения. Выделяются три этапа в руководстве пальчиковыми играми. Этап удивления. Важно заинтересовать детей, вызвать желание играть, к примеру, увлечь ребенка пальчиковой игрой с эмоциональным показом. Неповторимый колорит играм придают стихи, потешки. Этап присоединения. Педагог показывает движения и проговаривает слова, ребенок самостоятельно или вместе с родителями («рука в руке») повторяет движения рук. Позднее появляются отдельные слова (как правило, дети договаривают конец фразы). Самостоятельное исполнение. Ребенок самостоятельно способен выполнять динамические движения. Одновременно он может проговаривать текст вместе со всеми или может стать ведущим игры, показывая остальным пример и произнося стихи. Очень важно обеспечить успешное активное участие каждого ребенка в игре. Артикуляционные упражнения выполняют в процессе проговаривания текстов стихов, потешек, сопровождающих пальчиковые игры. Они направлены на стимуляцию речевой деятельности, на развитие умения через движение и интонацию выражать свои эмоции, изображать героев в мимике.

Применяются следующие упражнения:

1. Упражнения для жевательно-артикуляторных мышц (опускание и поднятие нижней челюсти, движение вперед-назад и т.п.);
2. Упражнения для мимико-артикуляторных мышц (сморщивание всего лица, поднятие бровей, закрывание и открывание глаз, придать лицу выражение радости, печали, обиды, удивления и т.п.);
3. Упражнения на стимуляцию движений нижней челюсти (шепотное произнесение или пропевание ряда гласных, требующих различной ширины открытия рта «А-о-у-и-э-ы» и т.п.);
4. Упражнения для мышц зева и глотки (позевывание);
5. Упражнения для языка, губ и щек (традиционная «язычковая» гимнастика).



6. Таким образом, включение пальчиковых игр и артикуляционных упражнений позволяет стимулировать развитие речи, формировать правильное звукопроизношение, корректировать и повышать уровень развития всех сторон психической деятельности, а также устанавливать творческий контакт между педагогом и ребенком, обеспечивая максимальную эффективность психокоррекционного процесса. Дети сидят на стульях в кругу или в линию.

Пальчиковые игры и артикуляционные упражнения:

1. «Лодочка» (В. Цвынтарный) 2. «Пароход» (В. Цвынтарный) 3. «Семья» 4. «Ноги и ножки» 5. «Шарик» (В. Цвынтарный) 6. «Утrenchко» (русский фольклор) 7. «Флажок» (В. Цвынтарный) 8. «Стул» (В. Цвынтарный) 9. «Стол» (В. Цвынтарный) 10. «Дружные пальчики» (русский фольклор) 11. «Гвоздь и молоток» (И. Галаянт) 12. «Капуста» (Т. Ткаченко) 13. «Этот палец толстый и большой» (автор неизвестный) 14. «Скачите, палочки» (И. Галаянт) 15. «Пальчики устали» (русский фольклор)

#### 5. ПЕНИЕ

Возможности голосового аппарата школьников довольно ограничены и обычно не входят за пределы определенного круга интонаций, их певческие навыки элементарны, а у детей с ограниченными возможностями здоровья, как правило, совсем не сформированы.

Головное звучание естественно для ребенка от природы и соответствует анатомо-физиологическим особенностям голосового аппарата детей. Дети не могут и не должны петь громко. В удобной, соответствующей голосу tessiture, при естественном головном резонировании ребенок поет значительно чище интонационно.

Выразительные движения в процессе интонирования способствуют развитию певческих навыков, связанных с артикуляцией, дикцией, дыханием, звукообразованием.

Одну песню исполняют с движениями, а вторую песню поют с атрибутами (платочки, колечки и т.п.) или музыкальными инструментами (ложки, колокольчики, погремушки и др.). Предлагаются песни, написанные на народные мелодии, а также песни советских и российских авторов Т. Ломовой, Е. Макшанцевой, Е. Тиличевой, А. Филиппенко и другие.

Дети не разучивают песни, а поэтапно осваивают их в удобном для каждого темпе. На этапе удивления идет показ-исполнение песни педагогом; на этапе присоединения дети следуют за педагогом, повторяя за ним отдельные слова или движения; на этапе самостоятельного исполнения дети вместе с педагогом поют песню и, по возможности, одновременно исполняют движения.

Пение развивает дыхание, речь, учит формам выражения невербальных контрастных эмоциональных состояний, развивает умение переключаться в различные эмоциональные состояния, используя выразительные интонации, движения, темброво-шумовые эффекты.

Песни: 1. «Прятки» (сл. И. Плакиды, муз. Т. Ломовой) 2. «Колечки» (муз. укр.н.п. «Ехал казак за Дунай») 3. «Разминка» (сл. и муз. Е. Макшанцевой) 4. «Осенние листочки» (сл. и муз. Н. Вересокиной) 5. «Купим мы бабушка» (сл. неизв. автора, муз. И. Банецкого) 6. «Пляска с погремушкой» (сл. А. Ануфриевой, бел. нар. мел. «Бульба») 7. «Первый снег» (сл. А. Горина, муз. А. Филиппенко) 8. «Чок да чок» (сл. и муз. Е. Макшанцевой) 9. «Тень-тень-потетень» (р.н.п.) 10. «Солнышко» (сл. Е. Макшанцевой, Е. Котышевой, муз. Е. Макшанцевой) 11. «Колокольчик у Катюши» (муз. А. Филиппенко) 12. «Дождик» (сл. Е. Макшанцевой) 13. «Пляска с платочком» (сл. И. Грантовской, муз. Е. Тиличевой) 14. «Приседай» (сл. Ю. Энтина, эст. нар. мелодия) 15. «Пляска с куклами» (сл. А. Ануфриевой, нем. нар. мелодия)

#### СЛУШАНИЕ МУЗЫКИ

#### И ИГРА НА ДЕТСКИХ МУЗЫКАЛЬНЫХ ИНСТРУМЕНТАХ

Опыт музыкально-коррекционной работы доказывает, что пассивное слушание музыки детям с ограниченными возможностями здоровья недоступно или дается с огромным трудом. Поэтому актуально активное слушание музыки совместно с игрой на детских музыкальных инструментах (коробочки, гуиро, ксилофоны, металлофоны, треугольник, колокольчики, бубенцы на различных креплениях и манжетах, кастаньеты, маракасы, бубны, барабаны, тамбурины, ложки, трещотки, рубель и др.).

Последовательность освоения данного этапа следующая. Сначала проводится презентация различных музыкальных инструментов (от простых - к сложным по технике звукоизвлечения), в процессе которой идет обогащение общих представлений детей, ознакомление их со звуковыми

свойствами инструментов, конкретными приемами звукоизвлечения, устанавливается связь между качеством звучания и материалом, из которого музыкальные инструменты изготовлены. Затем педагог выразительно и эмоционально исполняет музыкальное произведение на фортепиано (мелодии народных песен и танцев), и дети должны в соответствии с музыкой начинать и заканчивать игру на инструментах, впоследствии учитывая динамику, темп и ритм произведения.

### 1. ТАНЦЫ, ХОРОВОДЫ

Танцы и хороводы дети исполняют стоя в кругу.

Накопление ребенком некоторого двигательного опыта идет уже при выполнении упражнений «свободного движения» (даем пространственные представления), на ритмической разминке дети осваивают простейшие движения, учатся соотносить действие с его названием и самостоятельно совершать движение, при исполнении песен вырабатывается выразительность движений, развивается координация музыки, речи и движения.

На первом этапе удивления мы даем ребенку возможность услышать музыку и пассивно двигаться под нее, взявшись за руки, взрослые при этом танцуют. Дети с нарушениями общения и поведенческими проблемами сначала полностью погружаются в музыку.

Через некоторое время ребенок начинает смотреть на других детей и педагога. В этот момент можно подключить речевой комментарий происходящего.

На втором этапе присоединения дети осваивают в своем личном темпе танцы, делают попытки повторить движения педагога, сопровождаемые его речевым комментарием. Дети теперь не просто поворачиваются, хлопают, топают по команде, но и выполняют эти движения вовремя и в нужном ритме. Для формирования у ребенка внутреннего контроля за своими действиями хорошо использовать словесное сопровождение в ритме танца («По коленям, по ладошкам, по коленям, раз, два, три» и т.п.), которое позднее можно будет убрать.

На третьем этапе самостоятельного исполнения речевая программа полностью убирается, у ребенка формируется внутренняя программа танца, подкрепляемая только зрительно и ритмически.

Танцы вырабатывают навыки взаимодействия с партнерами, ритмичного и координированного движения, умения двигаться по кругу вместе и по одному, начинать и заканчивать движение со звучанием музыки, двигаться в соответствии с музыкальным темпом, выполнять несложные движения рук и ног, приседания, подскоки, шаги, пластически имитировать различные образы; умение переходить от состояния возбуждения к расслаблению. При этом решаются многие проблемы - двигательные, эмоциональные, познавательные и социальные.

На первом году обучения количество танцев и хороводов весьма ограничено. Танец «Ночной колпак» является логическим завершением каждого занятия в течение длительного времени. Очень любим и ожидаем детьми, т.к. именно во время танца дети в тесном кругу порой впервые за все время занятия видят друг друга. С одной стороны, мы постепенно вводим ребенка в мир танца, даем первые представления и формируем навыки ритмичного движения под музыку вместе с другими детьми и взрослыми; с другой стороны, создаем для ребенка привычную обстановку.

3. ИГРЫ: КОММУНИКАТИВНЫЕ, РИТМИЧЕСКИЕ И ПО ПРАВИЛАМ Коммуникативные, ритмические игры и игры по правилам включаются в структуру занятия вариативно, по мере необходимости регуляции у детей процессов возбуждения и торможения, для создания дополнительной мотивации, состояния эмоционального подъема, а также используются как естественное продолжение одного из этапов занятия, либо для перехода от одного этапа к другому (например, в конце ритмической разминки хороши ритмические игры и игры по правилам, и т.п.).

Таким образом, момент введения и целесообразность включения игры в занятие определяет сам ведущий, учитывая состояние детей в данный момент времени.

Коммуникативные игры выполняют задачу развития у детей дошкольного возраста преимущественно невербальных средств общения и связаны, прежде всего, с выработкой позитивного, доброжелательного отношения к окружающим.

Ритмические игры выполняют как стимулирующую, так и регулируемую функции, активизируя ребенка, побуждая его принять участие в предлагаемых ему играх.

Игры по правилам направлены на развитие у детей произвольного внимания и произвольной деятельности, умения вовремя вступить в игру и соблюдать условия игры.

В музыкально-коррекционное занятие можно также включать другие игры, которые помогут в решении тех или иных задач для конкретной группы детей. В игре ребенок-инвалид может найти понимание и поддержку, что позволит ему самому сделать шаг навстречу другим людям.

Игры:

1. «Солнышко» 2. «Так мы топаем ногами» (предложена специалистами Центра лечебной педагогики) 3. «Дует ветер» (предложена специалистами Центра лечебной педагогики) 4. Дударь (русский фольклор) 5. «Черепашка» (предложена специалистами Центра лечебной педагогики) 6. «Согревалка» (Н. Мясникова) 7. Змея (русский фольклор) 8. «Котята и Барбос» (сл. и муз. Е. Макшанцевой) 9. «На болоте старый пенек» (предложена специалистами Центра лечебной педагогики) 10. «Зайчики и Лисичка» (сл. В. Антоновой, муз. Б. Финаровского) 11. «Ванна-море» (Р. Сеф) 12. Жирафы (Е.И С. Железновы) 13. «Ты, веревочка, крутись...» (предложена специалистами Центра лечебной педагогики) 14. «Король Боровик» (В. Приходько) 15. «У Авдотьи, у старушки» (автор неизв.) 16. «Мы - веселые матрешки» (автор неизв.) 17. Рельсы, рельсы 18. Зеленая репка (русский фольклор)

#### ПРОЩАНИЕ

Обязательный ритуал, который заканчивает музыкально - коррекционное занятие и психологически готовит детей к переходу к другому виду деятельности.

Прощание проходит аналогично приветствию. Ведущий показывает пример, эмоционально прощаясь с детьми и взрослыми, снова сидящими на стульях у стены: берет бубен, стучит ладонью на каждый слог и пропевает: «До сви-да-ни-я». Присаживается напротив каждого ребенка, устанавливает зрительный контакт, передает ребенку бубен, ждет его ответа, четко артикулирует вместе с ребенком или родителем.

#### АДООП «Радуга»

Теория: Ознакомление с правилами коллектива, расписанием занятий, техникой безопасности в танцевальном классе и особенностях внешнего вида учащегося. Знакомство с репертуаром кружка .

Обучающий урок: знакомство с 6 позицией ног. Знакомство с «поклоном» по 6 позиции ног, постановкой корпуса, танцевальным шагом в движении и на месте, подскоком, бегом, прыжком.

#### Элементы классической хореографии.

Знакомство с элементами классической хореографии.

Цель – изучить основные элементы классической хореографии лицом к станку и на середине.

*demi plie* – с франц. «приседание», основное техническое движение классического танца, которое вырабатывает выворотность, эластичность, плавность, мягкость; вырабатывает устойчивость. На первом году исполняется по первой и второй позиции ног у станка и на середине. Недопустимо отрывать пятки от пола во время исполнения движения, колени смотрят в стороны, тазобедренная часть неподвижна, корпус расположен вертикально, голова смотрит прямо, плечи раскрыты, тяжесть тела на двух ногах.

*relevé (пелеве)*– с фр. «поднимать», исполняется подъем на полупальцы и опускание в исходную позицию на всю подошву стопы. На первом году обучение исполняем движение по первой и второй позициях ног у станка и на середине. *Relevé* благотворно влияет на развитии гибкости мышц ног, пальцев, упругости голеностопного сустава.

*Battement tendu (батман тандю)* – это скользящее отведение ноги в предельно выворотном положении вперед, в сторону, назад. Пятка стремится в потолок, носок вытянут в пол при исполнении движения вперед и назад, пятка направлена в пол и носок направлении в пол при исполнении движения в сторону. Батман тандю – основной элемент классического танца, при правильном исполнении которого образуется правильное натяжение ноги от бедра до кончиков пальцев. На первом году обучения исполняется по первой позиции ног у станка и на середине.

*Перегибы лицом к станку.* Необходимо следить за правильным положением спины, сохраняя осанку и исходное положение корпуса и головы.

*Растяжка у станка.* Работа над растяжкой ног – экзерсис у станка.

*Позиции ног.* На первом году обучения необходимо познакомить учащихся с 6-ой, 1-ой и 2-ой позициями ног, а также изучить подготовительное положение рук, первую, вторую, третью позиции рук.

*Прыжки на середине.* Трамплины. Прыжки в высоту на выносливость. Носки и корпус предельно вытянуты. Развивает легкость прыжка и выносливость у учащихся. Выполняя движение классического экзерсиса, дети приобретают *aplomb*, выразительность и четкость в движениях, что важно для любого танцовщика. Оздоровительный момент экзерсиса это развитие выносливости, физических данных и исправление физических недостатков.

Теория заключается в объяснении преподавателем правильного исполнения движения. Практикой мы пытаемся добиться правильного исполнения.

### **Элементы народно-сценического танца.**

Знакомство с элементами народно-сценического танца.

Цель – познакомиться с понятием народно-сценический танец, изучить основные элементы народно-сценического танца лицом к станку и на середине.

На первом году обучения происходит изучение элементов на развитие подвижности стопы лицом к станку: каблучный батман тандю (*battement tendu*), по первой, плие (*plie*) по первой, второй и шестой позициях ног. Подготовка к веревочке: эти движения вводят в работу коленный и тазобедренный суставы, и подготавливает учащегося к выполнению на середине упражнения «веревочка», встречающегося в русском, украинском и других танцах народов мира. Дробные выстукивания: упражнения этого раздела подготавливают учащихся к исполнению дроби на середине зала. Дробные выстукивания исполняются всей ступней, каблуком, ребром каблука, либо в сочетании ударов каблуком и полупальцами и, как правило на присогнутых в коленях ногах. Движения развивают четкость, ритмичность, силу ног, укрепляют мышцы стопы, икроножные мышцы. На первом году обучения дробные выстукивания исполняются по 6-ой позиции ног. Припадание – экзерсис на середине, элемент русского народного танца. Ковырялочка, маятник, елочка, гармошка, подготовка к присядке (у мальчиков) – элементы русского народного танца. Флик – фляк (*flik – flak*) – мазки от себя, к себе, упражнение направлено на развитие стопы, готовит мышцы к выполнению дробных выстукиваний.

### **Удмуртский танец.**

Цель : Знакомство с удмуртским танцем, и знаменитыми коллективами Удмуртской Республики. Разучивание удмуртского танца.

Танец издавна составлял часть быта и культуры удмуртского народа, его календарных праздников и семейных обрядов («свадеб» по поводу рождения ребенка, бракосочетания, поминок умершего, поклонения родовому воршуду). С течением времени многие танцы стали средством развлечения, выражения разнообразных эмоциональных состояний и чувств человека. Танец начал функционировать вне обряда и исполнялся на любом семейном торжестве, празднике или гулянии во время общего веселья.

Большую роль удмуртские танцы играли в календарных обрядах, когда народ торжественно отмечал наступление весны (праздник назывался «быдзым нунал» – «великий день»), начало сева – «гырыны потон» («выезд на пашню»), день зеленой растительности – «гербер» (праздник после сева яровых), окончание летних полевых работ – «пöртмаськон» (ряжение).

Народные танцы обычно исполнялись после официальной части обряда, как его «художественное дополнение», во время общих обедов в поле, на лугу, во время гуляний и перемежались игрой в горелки, пятнашки, качанием на качелях. Существовали и ритуальные танцы календарных обрядов, со временем превратившиеся в комические атрибуты обряда и дошедшие в описаниях как пляски стариков, исполняемые с не свойственной возрасту удалью под веселый смех всех присутствующих. Народные танцы присутствовали и в семейных обрядах, например свадебном. Здесь особенно ярко проявлялась и раскрывалась внутренняя связь танца с его исполнителем. Пристального внимания удостоивался танец девушек – будущих невест. По манере держаться в танце, выполнять танцевальные фигуры судили о качествах молодой женщины.

Танцы исполнялись и вне обрядов. В летние вечера молодежь собиралась на гумнах или лужайках в конце деревни, чтобы не мешать отдыхать старшим. В праздники – в девичьих чумах. В зимние праздничные дни ходили по избам. Тут участие в плясках принимали и старшие. Зимой девушки собирались на посиделки прясть кудель и приглашали юношей коротать длинные вечера в какую-либо заброшенную избу. Здесь пелись песни, затевались игры и пляски.

Удмуртские пляски отличались сдержанностью, мягкостью, лиричностью. Движения танцоров были мелкими, корпус и руки – незначительно подвижными, осанка – горделивой. Манера исполнения женского танца более мягкая, спокойная. Девушки держали себя скромно, нередко танцевали опустив глаза. Мужчины выполняли движения более размашисто, с силой и подскоками. Во время одиночных плясок руки у женщин свободны, кончики пальцев чуть приподняты, при исполнении движений – слегка переводятся из стороны в сторону; у мужчин руки за спиной либо свободно реагируют на движения ног, кисть расправлена или собрана в кулак.

Движений в пляске немного, все они выполнялись не отрываясь от земли, прыжки отсутствовали, присядка тоже встречалась не часто. Основным движением являлся простой шаг в умеренном темпе на всю ступню с чуть согнутыми коленями. Характерны мелкие переступания на месте. Какой-либо рисунок в танце отсутствовал, каждый танцевал дополняя пляску своими движениями. Самой древней формой удмуртского танца являются хороводы. Они водились по кругу. В некоторых деревнях за околицей на месте гуляний от хождения по кругу вытаптывалась соответствующая тропинка. Если песня имела сюжетную линию, в круг входили действующие лица песни и разыгрывали ее содержание. Широко был распространен линейный хоровод «А просо сеяли» (Алнашский, Вавожский, Малопургинский районы).

Бытовали на территории Удмуртии и кадрили. Это танцы с определенной композицией. Они, как правило, парные. Как и русская кадрили, фигурные. Каждая фигура имеет свое музыкальное сопровождение, наигрыш. Удмуртским кадрилям свойственна перемена направления движения, замысловатые переходы, повороты исполнителей в парах и т. д.

Самостоятельную группу составляют танцы-игры «Чапкыса шудон», «Куинь кузя шудон», «Дасэн эктон».

Самая распространенная форма удмуртского народного танца – импровизационная пляска. Ни один праздник, ни одно гуляние не обходилось без нее. Исполняется пляска, как правило, с пением частушек. Возможно ее исполнение танцующим, выходящим в центр круга или полукруга, затем его сменяет другой танцор по приглашению первого и т. д. Бытует и парная пляска. Чаще заводит пляску один, затем присоединяется второй, третий и последующий исполнитель. Когда все желающие включаются в пляску, они продвигаются по кругу, разворачиваясь спиной по линии танца и поворачиваясь вокруг себя. Импровизационная пляска может начинаться сразу несколькими танцующими. Движения, используемые в пляске, зависят от технических и физических возможностей исполнителей, возраста и танцевальных традиций. Чаще всего исполняется переменный удмуртский ход, нехитрые дробы, дробные ходы, «косички» с одной и двух ног. В удмуртских поселениях распространен линейный шаг как самостоятельный танец. Количество танцующих не ограничивается, его исполняют все желающие. Их может быть от трех до неограниченного числа желающих. Танцующие выстраиваются в линию и начинают двигаться, встречаясь с каждым следующим исполнителем то правым, то левым плечом. Трое крайние разворачиваются и вновь включаются в танец. Шаг встречается как элемент композиции какого-либо танца.

Удмуртский народный танец сопровождался игрой на национальных музыкальных инструментах, это могли быть крезь (гусли), скрипка (кубыз), орган (гармошка), использовался и ансамбль этих инструментов, к которым иногда (особенно во время пёртмаськон) присоединялись шумовые – игра на ложке, заслонках, ведрах. В настоящее время народные танцы чаще исполняют под баян или гармошку.

### **Танцевальная импровизация.**

**Танцевальная импровизация** – это, прежде всего, спонтанность творческого самовыражения. Импровизация движений – это прорыв к свободе движений, это выход за рамки надуманных заранее

движений.

В импровизации основную роль играют душевное настроение и вдохновение. Именно в импровизации танца этот мышечный заслон лучше проходит через душевную импровизацию, т.е. сначала надо начинать искать импровизацию в душе эмоционально, а потом – в движениях танца. Таким образом, есть уже две «составляющих» у танцующего – это музыка и его личное эмоциональное отношение (восприятие) к ней. Эти составляющие рожают каждый раз эмоциональность танца, которая способствует импровизации движений.

Импровизация помогает раскрепощать и раскрыть творческий потенциал, творческую натуру ребёнка. Развивает образное мышление и фантазию, музыкальность, ритмичность, актёрские данные, помогает выводить на эмоциональную работу через пластику и пантомиму. Развивает ассоциативное мышление к музыкальному произведению и помогает воплощать ассоциацию в движение и в постановку сюжетной линии танцевальной композиции и образа героя танцевальной сюжетной композиции. Музыка помогает воплощать характер, передавать его через пластику. Поэтому и существует такое понятие как, музыка + пластика. Импровизация – это радость движения и игры. Она более индивидуалистична, а знания и умения хореографии помогают эстетичному, культурному исполнению движений. Возможно также и импровизация из хаотичных движений. Импровизации, это творческая лаборатория для учащихся, где они раскрывают свои творческие способности. Это урок самостоятельности и свободы действия, на котором они могут воплотить свои творческие, хореографические фантазии в реальность. А задача педагога, раскрыть и развить творческую личность, способом импровизационного урока, помочь ребёнку научиться логически, думать и свободно фантазировать. Техника импровизации – это скорее техника раскрытия, раскрытия потенциальных возможностей пустого пространства. Импровизация предполагает сотворчество с телом, признание одинаковой значимости предварительно оформленных замыслов и опыта и сиюминутных импульсов. Для импровизации нужно чувствующее и «думающее» тело. Хореография предполагает изначальную серьёзность – мир, созданный по некоторому идеальному образцу; в импровизации мир ещё не создан, он может стать любым и чаще рефлексировается материал, из которого создаётся художественная реальность. Импровизация и хореография – равноправные партнёры в танце, играющие разные, но одинаково важные роли. Современное развитие танцевальной культуры, когда импровизация всё больше становится частью обучения танцоров и находит место среди других видов искусств, доказывает это.

### **Танцы народов мира.**

Цикл бесед знакомит с разнообразными видами и жанрами хореографии:

Бальные танцы - танго, вальс, полька, краковяк.

народные танцы - русские народные, испанские танцы, танцы Казахстана, Китая, Африки, Индии.

Особенности восточного танца - Турция, Сирия, Египет.

Классический танец - история балетного искусства, танец - как вид искусства, искусство миллионов.

### **Особенности восточного танца**

Характерная особенность такой формы восточных танцев в том, что в ней предполагается всего пять позиций для постановки ног. Для танцующей важно не терять устойчивость во время танца и при этом не делать упор на большой палец стопы. Для рук в классическом восточном танце позиций еще меньше — всего три. Движения рук у танцующей должны быть максимально плавными, полукруглыми. Важно контролировать и осанку — она должна быть идеально ровной, танцую восточный танец, вы должны держать спину так, будто бы вы особа королевской крови. Идеальный наряд для классического восточного танца — нечто воздушное, полупрозрачное многослойное с оригинальными и яркими украшениями. Впрочем, можно выбрать и довольно короткую юбку с топом и сделать акцент на необычных аксессуарах.

К современным восточным танцам относятся две разновидности:

3. Фьюжен. В этом танце причудливо сплетаются между собой и чисто восточные движение и па из танцев европейских народов. Такое же смешение стилей допускается и в музыке — народные мотивы резко сменяются современными ритмами.
4. Трабл являет собой причудливое сочетание из танцев Востока и Азии. Танцуют его группой, танцовщицы при этом одеты в яркие наряды, декорированные монисто, бисером и бусами.

Наряд и групповое исполнение — вот главные отличия трабла от остальных видов восточных танцев.

## **Бальные танцы.**

Услышав словосочетания «бальные танцы», многие представляют себе роскошные платья, изысканные мужские фраки и тихую классическую музыку. Все потому, что слово «бал» ассоциируется с торжественными королевскими событиями и мероприятиями, о которых мы читали еще в детских сказках.

На самом же деле, «бальными» начали называть светские, непрофессиональные, парные танцы, которые возникли еще в средневековье в Европе. За всю свою историю они претерпели существенные изменения, и каждая эпоха вкладывала в них свои особенности и специфические черты.

В 20 веке бальные танцы складывались из европейских, в которые были внесены элементы латиноамериканской и африканской культуры. На самом деле, большая часть современных бальных направлений имеют настоящие африканские «корни», которые были «отполированы» европейскими мастерами и танцевальными школами.

Разделение бальных танцев и новинки, ставшие популярными в двадцатых годах 19 века при английском Императорском обществе возник особый Совет, который должен был заниматься конкретно бальными танцами. Целью специалистов было – стандартизировать все имеющиеся на тот момент направления, такие как:

- фокстрот (быстрый и медленный);
- вальс;
- танго.

Именно в тот момент все бальные танца были разделены на два противоположных по стилю направления – social dance и популярные ныне - спортивные. Уже к 50-м годам число танцевальных направлений, господствующих в Европе, существенно увеличилось. Люди узнали о зажигательных, фестивальных латиноамериканских танцах, которые, несмотря на свою специфику, были приняты обществом и по праву стали считаться «бальными». Европейцы оценили: джайв, самбу, пасадобль, румбу, ча-ча-ча.

В наши дни, ежегодно, проводятся тысячи крупных и небольших соревнований по классическим [спортивным танцам](#). В большинстве случаев, они делятся на три программы – латиноамериканскую, европейскую, и «десятку».

Все, что нужно знать о бальных танцах

Первая особенность бальных танцев – это то, что все они являются парными, и представляют собой, своего рода, «общение» между дамой и кавалером. Причем партнеры должны точно соблюдать все допустимые точки контакта, чтобы по-настоящему слиться в превосходном, красивом, чарующем взгляд, танце. Техники, разрабатываемые годами, были доведены до идеального баланса, чтобы танец был не просто движениями под музыку, а совокупностью гармоничных па, создающих идеальный ансамбль.

Если говорить о контактах, то латиноамериканские танцы отличаются большей свободой движений, а партнеры основную часть времени соприкасаются только руками. В некоторых моментах контакт теряется полностью, а иногда усиливается, во время исполнения специальных фигур.

В современном мире популярность бальных танцев значительно снизилась, за счет того, что их исполнение требует особых навыков и изнурительных тренировок, для постоянного поддержания формы.

В шестидесятых годах 20 века появился твист, популярность которого стала «началом конца» для парных стилей танца. [Танго](#), вальс, фокстрот практически канули в лета и перестали служить способом развлечения для широких масс людей.

Без сомнений, говорить о бальных танцах как об одном направлении, неправильно – каждый из них имеет свои особенности, которые заслуживают отдельного внимания. Но бесспорно, самыми гармоничными и яркими являются два танца – танго и фокстрот. В один период времени им удалось

охватить сразу несколько континентов, и по сей день они остаются популярными и любимыми направлениями миллионов людей по всему миру.

### **Танго.**

Этот стиль появился в африканских сообществах, проживавших в Буэнос-Айресе, и был основан на древних танцевальных движениях, придуманных жителями самого жаркого континента.

В Европу его «привезли» гастролирующие оркестры и танцоры, а впервые он был исполнен в столице Франции – Париже и только после этого «пошел» в Берлин, Лондон и другие города.

В 1913 году танец стал популярен в Финляндии, США и множестве других стран.

В период «Большой депрессии» был настоящий «золотой век» танго – в это время создавалось множество ансамблей, в состав которых входили обычные люди, ставшие со временем настоящими звездами.

В 83 году 20 века, в Нью-Йорке было создано шоу Forever Tango, после показов которого люди по всему миру начали ходить на уроки, дабы освоить это прекрасное, ритмичное и страстное направление.

### **Фокстрот.**

Существует ошибочное мнение, что своим названием этот танец обязан английскому слову «foxtrot», которое в переводе означает «лисья походка», однако, на самом деле, название пошло от фамилии человека, который стал родоначальником стиля – Гарри Фокса.

Появившийся в США в 1912 году, фокстрот сразу после Первой мировой войны, завоевал сердца европейцев.

Особенностью этого танца стала «невесомость» шагов, придававшая всем движениям особую легкость и воздушность. Пожалуй, больше ни одно «бальное» направление не может похвастаться тем, что партнеры, в процессе, становятся буквально одним целым, сливаются в идеальный организм.

### **Актерское мастерство в хореографии.**

Актерское мастерство в хореографии — это не только искусство перевоплощения путем жеста, мимики и пластики, - это умение при создании образа оставаться самим собой, осмысление собственного я, воспитание художественного вкуса, преодоление боязни ошибаться и пробовать, умение посредством сценической выразительности находить общий язык со зрителем. В работе с самодеятельным коллективом применяются такие формы обучения при которых учащийся изначально становится частью происходящего, видит себя частью целого, чувствует ответственность и свою значимость для коллектива, он также как и вся группа заинтересован в наилучшем результате.

Это групповые, массовые этюды на заданную тему в которых прослеживается целевое объединение индивидуальностей, подчиненных одной смысловой задаче. «Клад», «Кошечки на солнышке», «Оркестр». «Дождь» - этюд на слуховое восприятие.

Совместное групповое творчество объединяет коллектив, улучшает взаимопонимание руководителя и учащихся. И пусть сегодня, в силу каких либо обстоятельств не все еще получается у наших юных артистов, мы можем быть уверены, что в итоге мы воспитаем творчески одаренную, духовно зрелую, эмоционально устойчивую личность.

### **Партерная гимнастика.**

Система

специально подобранных физических упражнений, методических приёмов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического развития и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др.

Партерная гимнастика – это система специально подобранных физических упражнений, основной отличительной чертой является то, что они проводятся «на земле», то есть различные упражнения в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. В основном упражнения в партере выполняются с большой амплитудой движений, однако для увеличения интенсивности их воздействия можно использовать упражнения малой амплитуды. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т.п.

**Цель партерной гимнастики:**



- проработка различных мышечных групп;
- улучшение трофики межпозвонковых структур;
- увеличение подвижности суставов;
- стимуляция нормальной работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Упражнений партерной гимнастики достаточно много, такие упражнения как «корзинка», «лебедь», «мостик», шпагат, «коробочка», «бабочка» и другие.

Упражнения партерной гимнастики можно выполнять на жестких матах, либо на ковриках. Комплекс можно выполнять под ритмичную, танцевальную музыку в среднем и быстром темпе для более подготовленных занимающихся. Упражнения лучше выполнять по несколько раз. Чтобы гимнастические упражнения оказали необходимое воздействие на организм учащихся, учителю следует добиваться точного их выполнения, полной амплитуды движений, достаточного напряжения мышц, правильного дыхания, умения фиксировать соответствующие положения рук, ног, туловища, головы. Небрежное, неточное выполнение упражнений, кроме небольшой физической нагрузки на организм, не позволяет решать более важные образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.

Теория: объясняется правильное исполнение упражнений партерной гимнастики.

Практика:

- упражнение на развитие шага;
- упражнение на развитие гибкости мышц спины;
- упражнение на укрепление позвоночника;
- упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса;
- упражнение на развитие выворотности ног;
- упражнение на развитие мышц паха.

### **Современные танцы XX века.**

Танец живота (bellydance)

Это женский танец, обладающий большой терапевтической пользой. Его родиной считается Древний Египет. По другой версии, танец живота индийского или цыганского происхождения, а в последнее время — повальное всемирное увлечение, распространившееся благодаря своей сексуальности и полезности

Танец живота — это набор изолированных движений мышц, «главный эффект» которого, по мнению известного учителя танцев Мохаммеда Гадави — сексуальное возбуждение за счет созерцания подвижной и гибкой талии.

С медицинской точки зрения танец очень полезен для женского организма: усиливая кровоснабжение внутренних органов малого таза, он выступает хорошим средством профилактики гинекологических заболеваний. Развивая мышцы таза и тазового дна, он существенно облегчает роды. Кроме того, танец живота — признанное средство лечения и профилактики целлюлита.

Брейк данс

Танцевальная часть мировой культуры хип-хоп. Зародился он в Нью-Йорке в 1969 году под названием «Good Foot», когда Джеймс Браун продемонстрировал публике свой знаменитый танец «Get on the Good Foot».

Брейк данс — зрелищная танцевальная часть хип-хоп-культуры. В переводе с английского — ломаный танец. Делится он на Botton (нижний, брейкинг) и Top (верхний). Первый весьма травмоопасен и требует хорошей физической подготовки, включает сложные акробатические элементы: вращение на голове, прыжки на руках со сменой опоры, обороты на руках или на одной руке на 360, 720 и более градусов, вращение ног вокруг своего тела с опорой на руки и т. д. Второй больше требует развитой пластики и артистизма — например, waving имитирует волны, проходящие по всему телу и его отдельным частям, а в таком стиле как king tut между телом и руками, плечом, предплечьем и запястьем дозволены только прямые углы.

## Латина

Зажигательный клубный танец, синтезированный из множества народных латиноамериканских, а также стандартизованных бальных европейских танцев.

Латина — модный танец современной клубной аудитории. Он адаптирован к популярной молодежной музыке. Включает в себя наиболее яркие сексуальные движения кубинской румбы, веселые наклоны самбы, знаменитый ритм ча-ча-ча и другие элементы популярных танцев Южной Америки. Кроме того, в латину входят и движения испанского пасодобля — танца, имитирующего корриду. Есть в ней и свинговая веселость сверхбыстрого американского джайва.

От естественно-эротичных латино-американских танцев латина унаследовала сексуальный характер, а клубная эстетика сделала латину очень энергичной. Получился игривый, задорный танец, он быстро подчинил себе танцующую молодежь и стал неотъемлемой частью музыкальной поп-культуры.

## Клубный танец

Производная от различных современных танцевальных практик, позволяющая двигаться под любую клубную музыку.

Музыкальная эклектика, смешение стилей обозначили необходимость танца, который умело вписывался бы в многообразие изменчивых темпов и ритмов современной музыки.

Клубный танец — это несколько наборов определенных движений в том или ином стиле (hip-hop, locking, house, funk, r'n'b и др.) с возможностью собственного сочинительства, импровизации.

Клубный танец — это модное универсальное умение органично танцевать и на домашней вечеринке, и на дискотеке, и в элитном ночном клубе; оно основано на знании новейших танцевальных техник.

## R&B

Самый модный танец на Западе, танцевальная составляющая шоу-бизнеса таких звезд, как Justin Timberlake, Mariah Carey, Shakira, B2K и других.

Rnb — ритм и блюз, танцевальное зрелище, популяризируемое MTV-культурой. Оно базируется на основе техник хип-хопа, фанка и джаза, но имеет собственное специфическое движение — так называемый «кач».

«Кач» rnb напоминает о фривольности, показных манерах в городской негритянской эстетике США. Технически «кач» вызывается изолированным напряжением мышц живота, в то время как остальные мышцы тела расслаблены и производят впечатление развязности, беззаботности танцора.

## Хип-хоп

Движения под музыку, наряду с брейк дансом выступающие танцевальной основой современной культуры хип-хоп. С 1981 года хип-хоп существует не только как популярное молодежное увлечение, но и как танцевальная конкурсная дисциплина. Жизнерадостный и энергичный, неагрессивный танец.

Для него характерны разнообразные прыжковые движения, пружины («hip-hop» — подскакивать, мелко прыгать), подчиненные интенсивному биту. Благодаря постоянной интеграции музыкальных стилей, техника хип-хопа находится в непрерывном развитии: впитывает в себя элементы соседних танцевальных практик (верхний брейк, диско) и стремится к большей выразительности и свободе, несмотря на жесткую привязанность к ритму.

## Танец сегодня.

Беседы знакомят с популярными танцевальными группами, коллективами, с новыми веяниями в хореографическом искусстве, рассказывают о выдающихся танцорах нашего времени.

Самая титулованная пара России Тимохин Дмитрий и Анна Безикова. Вечернее танго в Буэнос-Айресе. Стремление быть не как все (Московская академия хореографии) Анастасия Волочкова. Музыкальная таблетка (о лечебной силе музыки). Жизненная энергия, шоу - балет «Тодес» (энергия танца, составляющая часть здоровья). Две грани искусства. На всё нужна сноровка (о курьёзах во время выступления на сцене). Учитель танцев. Танец живота - красота и здоровье. Если болезнь нельзя вылечить, её можно затанцевать, (психотерапевтическая роль танца). Поговорим о ...

## Танец модерн.

Зарождение в конце XIX - начале XX века в США и Германии современного направления хореографии – танца модерн. Истоки направления в идеях теоретика и педагога Ф. Дель-сарта, в системе Э. Жака-Далькроза и искусстве А. Дункан. Танец модерн как стремление создать новую

хореографию, отвечающую потребностям человека XX столетия. основополагающие принципы данного направления: отказ от канонов, воплощение новых тем и сюжетов оригинальными танцевально-пластическими средствами. Общее с джаз танцем и различие между системами. Айседора Дункан – основоположница нового направления. Основные направления в танце модерн. Стилистические особенности американской школы и ее мастера: Руфи Сен-Денис, Тен Шоун, Марта Грэхэм, Дорис Хамфри, Чарльз Вейдман, Х Тамирис. Особенности развития танца модерн в Европе: Мари Вигман, Рудольф фон Лабан, Курт Йосс и др. Взаимовлияние танца модерн, джаз-танца, фольклорного и классического танца. Новое явление танцевальной практике и педагогике – модерн джаз-танец. Современные тенденции развития модерн джаз-танца и его разнообразных направлений. Авангардистский танец, «contemporary», «new dance» – Мерс Каннингем, Триша Браун, Марк Моррис, Майкл Кларк, Розмари Бучер, Пина Бауш.

### **Индивидуальные занятия**

Каждый новый танец становится для ребенка «открытием ума, сердца и души». Душа ребенка самобытна, индивидуальна. Для каждого ребенка необходим индивидуальный подход.

Индивидуальные занятия 3-го и 4-го года обучения направлены на:

- развитие творческой индивидуальности;
- развитие коммуникативного воображения;
- развитие логического мышления;
- развитие изобретательности; - формирование устойчивого интереса к поисковой творческой деятельности.

Индивидуально-дифференцированная форма организации образовательного процесса наиболее сложная, так как требует уровня высокой профессиональной культуры и педагога. Она ориентирована на создание условий для творческой самореализации, как ребенка, так и педагога. Суть данной формы состоит в том, что педагог создает в группе насыщенные, разнообразные эмоционально-личностные и пространственно-предметные условия, побуждающие ребенка самостоятельно избирать деятельность, организовывать вокруг себя предметное пространство и общение.

### **Интегрированные занятия.**

Совместный процесс прослушивания музыки помогает мне заинтересовать и приобщить детей к сокровищам музыкальной культуры, подсказать неожиданные замыслы будущих танцев детям старшей возрастной группы, которые делают творческие попытки и пробы самостоятельного сочинения танцевальных произведений. Приступая к постановочной работе, дети знакомятся с различной литературой, которая помогает ощутить атмосферу эпохи, культуры, национальной особенности пластики танца. Интерес к работе над образом создает мотивацию к изучению исторических, литературных, музыкальных материалов, что является составляющими элементами интегрированных занятий программы. Моё обоснование введения интегрированных занятий по искусству в программе «Солнечный мир танца» составляют такие факторы, как общность целей интегрируемых учебных предметов искусств, соблюдение принципов дидактики с учётом специфики разных видов искусств, возрастные и индивидуальные особенности детей, органическое единство разных видов ощущений в познании действительности, окружающего мира. Учитывая принцип дидактики, учебный материал для программы отбирался с точки зрения его доступности, жизненности, практической воспитательной направленности. Преимущество интегрированных занятий:

- повышают мотивацию, формируют познавательный интерес, что способствует к повышению уровня обученности и воспитанности учащихся;
- способствует формированию целостной научной картины мира, рассмотрению предмета, явления нескольких сторон: теоретической, практической, прикладной;
- способствуют развитию устной и письменной речи, помогают глубже понять лексическое значение слова, его эстетическую сущность;
- способствуют развитию музыкальных умений и навыков;
- позволяют систематизировать знания;
- способствуют развитию в большей степени, чем обычные уроки, эстетического восприятия, воображения, внимания, памяти, мышления учащихся (логического, художественно-образного, творческого);

обладая большой информативной емкостью, способствуют увеличению темпа выполняемых учебных операций, позволяют вовлечь каждого школьника в активную работу на каждой минуте урока и способствуют творческому подходу к выполнению учебного задания.

Так в процессе изобразительной деятельности учащиеся изучая строение объектов, изображение их пространственного положения, форму, вместе с тем одновременно познают и законы красоты. В процессе чтения чувства обогащаются, становятся более полными и глубокими, танец не может существовать без чувств, эмоций. Чтение художественной литературы, прослушивание и разбор музыкальных произведений способствуют развитию музыкальных умений и навыков. Изображение художественных образов танца помогает учащимся понять смысл танца, характер образов и стиль исполнения.

Интеграция четырех предметов: литературы, хореографии, изобразительного искусства и музыки способствуют глубокому проникновению учащихся в слово, в мир красок и звуков, в мир танца, помогают развитию тонкого эстетического вкуса, умения понимать и ценить искусство и красоту.

### **«Флешмоб»**

В разделе "Флешмоб" изучаются особенности танцевального флешмоба, которые заключается в отсутствии импровизации в танце. Каждое движение заранее оговорено, спланировано и отрепетировано. Это похоже на краткую театральную постановку: роли распределены, актеры твердо их заучили и подготовили.

### **Репетиционно - постановочная работа**

Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр дисков и работу с отстающими детьми. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы. В связи с этим каждый год делается анализ педагогической и художественно-творческой работы коллектива, определяется новый репертуар. Также проводится анкетирование учащихся в начале года по принципу «нравится» - не нравится», «интересно - • не очень интересно». Результаты анализа и анкетирования помогают подобрать правильно не только репертуар танцевальных постановок, но и музыкальный репертуар и темы бесед для раздела «Танец сегодня».

Современная жизнь также предоставляет разнообразный интересный материал.

Вынашивая ту или иную тему, обдумывая хореографические средства, какими будет решаться номер, всегда необходимо помнить: для кого именно предназначена постановка.

Дело в том, что для того чтобы поставить танец, необходимо учитывать физические данные, возраст ребенка, тип характера. Так, например, если занятие проводится с «меланхоликом», то танец будет выбран на медленную музыку, которая будет являться отражением лирического образа, но такой танец противопоказан «холерикам». Не менее важно, чтобы заложенные в танец мысли, воссозданные реальные события или сказка волновали детей, были очень близки к их душевному миру. Ведь дети чутки не только к внешней стороне танца, но и к идеям, к нравственному заряду каждой картины, потому что они хотят и делают это для себя, для своей души.

### **Итоговые занятия и досуговые мероприятия**

Целью занятия является подведение итогов года. Анализ и оценка собственных достижений, планы на предстоящий учебный год (мониторинг). Обсуждение достижений с родителями, высказывание эмоций и отношения родителями. Возможно проведение занятия-импровизации, т.е. учащийся, опираясь на уже пройденный материал может попробовать самостоятельно придумать и станцевать танцевальную постановку на известную музыку.

В роли итоговых занятий выступают конкурсно-игровые программы, урок-концерт, викторина, игровые программы. Досуговые мероприятия это походы в лес, вечера отдыха и игровые программы.

### **Ожидаемые результаты реализации плана дополнительного образования:**

В 2023-2024 учебном году планируется реализация четырех адаптированных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ художественно-эстетической направленности. Реализация дополнительных общеобразовательных программ, направлена на повышение уровня качества дополнительного образования; повышение доли учащихся, получающих дополнительное образование, рост числа обучающихся пользующихся услугами дополнительного образования в соответствии с запросами учащихся и их родителей (законных представителей); сохранение контингента учащихся в группах. Выявление и поддержку одаренных детей (через участие в творческих конкурсах различного уровня).

**Оценка результатов реализации плана, будет осуществляться с помощью различных методов:** экспертная оценка результатов деятельности; опросы учащихся, педагогов и родителей (законных представителей); участия и результативности в конкурсах. Особенностью реализации программ дополнительного образования в 2023-2024 учебном году является подготовка и участие воспитанников объединений в различных мероприятиях, посвященных Юбилею школы, празднования Нового года, 8 марта и т.д.

**Формы итоговой аттестации на уровне образовательной организации:** в целях представления результатов работы проводятся отчетные концерты, праздники, информация о которых размещается на официальном сайте школы, в социальной сети ВК «Контакт» в сообществе «Планета школа». Формы и сроки их проведения определяет педагог по согласованию с администрацией.

### **Обеспечение образовательного процесса в объединениях дополнительного образования Кадровое обеспечение**

Образовательный процесс в объединениях дополнительного образования в 2023-2024 учебном году реализует 1 педагог- Миннуллина Наталья Файзылхановна, учитель 1 квалификационной категории.

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по образовательным программам дополнительного образования:** для эффективной реализации дополнительного образования в школе создана достаточная материально-техническая база. Предоставлен отдельный кабинет (актовый зал) по направленности.

Материальное и информационно – техническое оснащение школы позволяет обеспечить полную реализацию учебного плана, использование современных технологий, в том числе и здоровьесберегающих. Для осуществления социально-психологического сопровождения образовательного процесса работают социальный педагог и педагог-психолог.

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

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 30.08. 2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор \_\_\_\_\_ Е.А. Потапова  
Приказ № 160/01-16 от 01.09. 2023г

**Учебный план  
по адаптированным дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам  
ГКОУ УР «СОШ № 4 с ОВЗ»  
на 2023-2024 учебный год**

Направленность	Название программы	Возраст обучающихся	Классы	Число групп	Количество обучающихся	Срок реализации программы	Количество часов в неделю	Количество часов за год
ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКАЯ	АДООП «Браво»	7-12	1-4	1	15	1	8	<b>272</b>
	АДООП «Радуга»	12-17	5-9	1	12	1	8	<b>272</b>
	АДООП «Ритм»	12-17	5-10	1	10	1	1	<b>34</b>
	АДООП «Солнечный мир»	7-17	2-5	1	6	1	1	<b>34</b>
<b>Всего</b>			<b>1-10</b>	<b>4</b>	<b>43</b>	<b>1</b>	<b>18</b>	<b>612</b>

