

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ХОСТА»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Принята на заседании педагогического совета ЦДО «Хоста»  
Протокол № 1 от «28» августа 2023г.

Утверждаю  
Директор ЦДО «Хоста»  
Чолакян К.Д.  
Приказ № 445 от «28» августа 2023г.

АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

для детей с ОВЗ и инвалидностью  
(задержка психического развития, тяжелые нарушения речи)  
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«Альтера. Я-могу!»**

*(малая группа)*

Уровень: ознакомительный

Срок реализации программы (общее количество часов) 1 год (72 часа)

Возрастная категория: от 6 до 13 лет

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе: 34295

Составитель:

**Черная Виктория Сергеевна**

*(Ф.И.О. преподавателя)*

педагог дополнительного образования

ЦДО «Хоста»

г. Сочи 2023

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты**

### **Пояснительная записка программы**

Для обеспечения социальной адаптации, интеграции и социализации детей с ограниченными возможностями здоровья, стимулирования индивидуальных творческих способностей детей была разработана адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Альтера. Я-могу!» ознакомительного уровня, реализуемая в ЦДО «Хоста» г.Сочи для детей с ОВЗ и инвалидностью (задержка психического развития, тяжелые нарушения речи).

**Направленность** адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Альтера. Я-могу!»: социально-гуманитарная, т.к. содержание направлено на личностную, эффективную социализацию детей с ограниченными возможностями здоровья средствами хореографии.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным законом от 24.11.1995 №181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 28.06.2021 № 219-ФЗ);
3. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;
4. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
5. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2023 № 678-р (далее – Концепция);
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
9. Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных

общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

10. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ.

11. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию адаптированных дополнительных общеобразовательных программ.

12. Уставом ЦДО «Хоста».

**Актуальность** программы обусловлена тем, что в настоящее время большое внимание уделяется вопросам, касающимся социальной адаптации, интеграции и социализации детей с ограниченными возможностями здоровья.

В целях наиболее эффективной социализации детей с ограниченными возможностями здоровья в настоящее время широкую популярность приобретает реабилитация с помощью танца. Танцевально-двигательная терапия является доступным средством адаптации, способствующей развитию потенциальных способностей, уверенности в себе. А также идеально подходит для физического развития ребенка, помогает его психоэмоциональному становлению - формирует образ тела и способствует улучшению координации движений, моторики, самоконтроля. С помощью танцевальной терапии у детей с ограниченными возможностями здоровья развиваются коммуникативные навыки и творческие способности, появляется мощный стимул для саморазвития и решения психологических и педагогических проблем.

**Новизна** дополнительной образовательной программы «Альтера. Я-могу!» основана на представлении хореографии во всем ее многообразии, что предоставляет более широкие возможности для творческого самовыражения обучающихся, в том числе с различными образовательными потребностями.

**Отличительной особенностью** настоящей программы в развитии личностных качеств, коммуникативных навыков учащихся, их социальную адаптацию в процессе специально организованной практической деятельности, посредством интеграции с другими видами искусств (театр, литература) и спорта.

Так же отличительной особенностью является возможность использования электронного обучения с применением дистанционных технологий в том числе в условиях режима «повышенной готовности» других форс- мажорных обстоятельств.

Программа адаптирована для реализации в условиях отдаленного поселения или временного ограничения (приостановки) для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения

**Педагогическая целесообразность** настоящей программы состоит в том, что ориентирует учащихся на приобщение к танцевально-музыкальной культуре, применению полученных знаний, умений и навыков хореографического

творчества в повседневной деятельности, улучшении образовательного результата.

Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учат благородным манерам. Учащийся познает многообразие танца: классического, народного, современного. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

**Адресат программы:** В объединении могут заниматься учащиеся *от 6 до 13 лет* с ОВЗ и инвалидностью (задержка психического развития, тяжелые нарушения речи), не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Программа предназначена для учащихся с различными психофизическими возможностями здоровья. Для учащихся с ограниченными возможностями здоровья предусматривается выбор занятий в соответствии со степенью работоспособности и интересами каждого учащегося по **индивидуальному образовательному маршруту (ИОМ)**. ИОМ разрабатывается в начале учебного года, после диагностики каждого обучающегося.

#### ***Психолого-педагогическая характеристика обучающихся.***

##### ***Дети с тяжелыми нарушениями речи:***

У детей с общим недоразвитием речи (ОНР) преобладает нарушение формирования всех компонентов речевой системы: фонетической, фонематической и лексико-грамматической. У детей с ОНР наблюдается патологический ход речевого развития. Основными признаками ОНР являются позднее начало развития речи, замедленный темп речевого развития, ограниченный, не соответствующий возрасту словарный запас, нарушение формирования грамматического строя речи, нарушение звукопроизношения и фонематического восприятия. При этом у детей отмечается сохранность слуха и удовлетворительное понимание доступной для определенного возраста обращенной речи. У детей с ОНР речь может находиться на разном уровне развития. Выделяют три уровня речевого развития при ОНР (Р.Е. Левина). Каждый из уровней может быть диагностирован у детей любого возраста. Дети с недоразвитием речи не овладевают данным уровнем языковых обобщений и соответственно не готовы к овладению такой сложной аналитико-синтетической деятельности, как письмо.

У детей, страдающих дисграфией, наблюдаются нарушения звукопроизношения, бедность словаря, неточность употребления слов. Они неправильно оформляют свою речь, ошибаются в употреблении слов, избегают сложных фраз, ограничиваются короткими предложениями, наблюдаются инверсии.

Наблюдается фонематическое недоразвитие, нарушение слухового восприятия. Нарушения чтения и письма могут быть связаны и с

недостаточностью лексико-грамматического развития речи. Так, замена слов при чтении может обуславливаться не только фонетическим их сходством, неправильным произношением или неразличением отдельных звуков, но и трудностями установления синтаксических связей предложения.

Специфичность ошибок заключается в том, что они отличаются от ошибок, связанных с неусвоением правил, с необученностью ребенка. Специфические ошибки имеют патофизиологический механизм и отражают неспецифичность базовых операций письма и чтения.

Специфические ошибки: ошибки на замены и смешения букв, обозначающих звуки близкие по звучанию. В основе данных ошибок лежит нарушение фонемного распознавания (умение дифференциации) фонем родного языка. Чаще на письме смешиваются буквы, обозначающие свистящие и шипящие звуки, звонкие и глухие, мягкие и твердые, аффрикаты и их компоненты. Частыми ошибками являются замены гласных, находящихся даже в ударном положении

Ошибки, обусловленные нарушением слоговой структуры слова. Механизмом данного вида ошибок является нарушение различных форм языкового анализа и синтеза: анализа предложений (Сколько слов в предложении? Какое второе слово в предложении? и др.). Несформированность умения делать анализ предложения обнаруживается в слитном написании слов, особенно предлогов со словами; в раздельном написании слов, особенно приставки и корня. Наиболее распространенными являются следующие ошибки на письме: пропуски согласных при их стечении; пропуски гласных букв; перестановки букв; добавление лишних букв; пропуски, перестановки и добавления слогов.

Нарушение грамматического согласования слов в предложении. Проявляется в аграмматизмах на письме и обусловлены данные ошибки несформированностью лексико-грамматического строя речи. На письме это выражается в виде неправильного согласования и управления различных частей речи. Учащиеся не чувствуют интонационной и смысловой законченности предложения, поэтому не могут правильно на письме обозначить границу предложения.

Смешение букв сходных по начертанию. Существует нарушение письма, основным проявлением которого является неспособность овладеть графическим образом букв. В письменных работах при этом нарушении появляются ошибки в виде замен букв сходных по начертанию или имеющих одинаковые элементы. У детей с описанными выше нарушениями крайне медленно вырабатывается стабильная двигательная формула буквы. Изображение каждой буквы происходит с огромными физическими затратами и требует отдельного сознательного контроля.

Описанные типы специфических ошибок при дисграфии в чистом виде встречаются крайне редко. Обычно наблюдается смешанная картина. При специфических нарушениях письма отмечается неровный и неразборчивый

почерк, замедленный темп письма, трудности в автоматизации графо-моторного навыка.

Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями письма и чтения складывается из комплекса нарушенных сенсомоторных и когнитивных функций, составляющие психологические трудности в процессе чтения и письма. У большинства учащихся отмечается запаздывание в психомоторном развитии, запаздывание раннего речевого развития.

Одним из психологических проявлений является синдром психического инфантилизма (несамостоятельность, беспечность, низкая самокритичность). Это говорит о слабости волевых процессов (детей надо заинтересовать, мотивировать, использовать игровые методы для преодоления нарушения).

Учащиеся с речевыми нарушениями обычно имеют функциональные или органические отклонения в состоянии ЦНС.

Для учащихся характерны признаки астении (быстро истощаются и пресыщаются любым видом деятельности (т.е. быстро устают), низкая работоспособность, затруднена произвольная концентрация внимания, повышенная отвлекаемость. Их двигательная расторможенность может выражаться в том, что они проявляют двигательное беспокойство, сидя на уроке, встают, ходят по классу, выбегают в коридор во время урока. У многих из них выявляются различные двигательные нарушения: нарушения равновесия, координации движений, недифференцированность движений пальцев рук и артикуляционных движений.

Как правило, у таких детей отмечаются ограниченность кругозора, узкий круг интересов. Умозаключения стандартны, шаблонны, поверхностны.

### ***Дети с задержкой психического развития:***

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

- Всем детям с задержкой психического развития свойственно снижение внимания, которое может носить разный характер: максимальное напряжение внимания в начале выполнения задания и последующее его снижение; наступление сосредоточения внимания после некоторого периода работы; периодические смены напряжения внимания и его спада на протяжении

всего времени работы.

- Испытывает трудности самоконтроля поведения, нуждается в постоянном внимании со стороны взрослого, направленного на регуляцию поведения ребенка,
- Слабый интерес к взаимодействию со взрослым, с трудом вовлекается в совместную деятельность, даже если эта деятельность интересна и доступна ребенку,
- Контакт с нормативно развивающимися сверстниками вызывает затруднения или у ребенка нет (недостаточный) опыта общения со здоровыми детьми,
- Наблюдается моторная неловкость, нарушена точность и координация движений кисти руки,
- Повышенная утомляемость, требуется специальный режим чередования нагрузки и отдыха,
- Быстро пресыщается, теряет интерес к видам деятельности, связанным с направленностью программы обучения,
- Имеет индивидуальные особенности эмоционально-волевой сферы, требующие учета при обучении (своеобразие реакции на ситуацию успеха и неуспеха в собственной и чужой деятельности, поведения при утомлении, недомогании, переживании, реакции на новизну и т.п.),
- Имеет индивидуальные особенности когнитивной сферы, требующие учета при обучении (недостаточность, дефициты компонентов познавательных процессов - памяти, внимания, мышления, воображения), влияющих на освоении данной программы,
- Не сформированы виды детской деятельности (в соответствии с возрастом ребенка), влияющие на освоении данной программы

Занятия по программе «Альтера. Я-могу!» позволяют развить гибкость, координацию движений, укрепить опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию выносливости, физическому развитию, а также учат управлять своим телом. Поэтому в программе предусмотрены занятия ритмикой, гимнастикой и классическим танцем. Различные комбинации позволяют танцевать красиво и элегантно, даже если это простые движения кистью, ногой или головой. У учащихся корректируется и закладывается правильная осанка, исправляются некоторые случаи искривлений позвоночника. Все это, несомненно, способствуют улучшению здоровья: благодаря занятиям укрепляется мышечный каркас, улучшается осанка, повышается гибкости суставов, движения перестают быть угловатыми и становятся плавными. Основы классического танца универсальны и позволяют в дальнейшем перейти к другим видам танца (современный танец, джаз-модерн и др.). Поэтому программой предусмотрен довольно большой блок подготовки по классическому танцу.

- На занятиях обучающиеся изучают основные позиции рук и ног, правильную постановку корпуса, знакомят с отдельными терминами, развивают

музыкальность, устойчивость и координацию, а также демонстрируют небольшие творческие номера.

**Уровень программы:** ознакомительный

**Объем** программы составляет 72 часа.

**Срок реализации программы** – 1 учебный год.

**Форма обучения:** очная (с возможностью электронного обучения с применением дистанционных технологий).

**Режим занятий:**

занятия для учащихся – 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Для учащихся 6 лет продолжительность одного занятия составляет – 30 минут.

Еженедельное количество и продолжительность он-лайн занятий / консультаций по группам регулируется требованиями СанПиН, а также объемом учебного времени, отводимого конкретному программе, Учебным планом Центра, а именно рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взора непосредственно на экране ВДТ, на занятии не должна превышать: для детей 1-2 классов - 20 минут; 3-4 классов - 25 минут, 5-9 классов - 30 минут, 10-11 классов - 35 минут.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Учебные занятия носят преимущественно практический характер, учитываются уровень подготовки, индивидуальные психофизиологические особенности каждого учащегося.

Особенности организации образовательного процесса для учащихся с ОВЗ и инвалидностью (задержка психического развития, тяжелые нарушения речи) определяются с учетом рекомендаций ПМПК, психолого-педагогических особенностей обучающихся и их особых образовательных потребностей. Поскольку у данной категории обучающихся имеются индивидуальные особенности, влияющих на освоение данной программы, повышенная утомляемость, то возникает необходимость создания специального формата занятий с чередованием интенсивности нагрузки и восстановления.

При проведении занятий с данной категорией обучающихся с ОВЗ педагог использует сочетание групповой работы с индивидуальной формой работы, поскольку необходимо создать комфортную среду пребывания на занятиях, поэтапность в предъявлении и освоении учебного материала, многократный повтор (при объяснении материала, при практической отработке танцевальных элементов).

Форма комплектования – малая группа от 3 до 5 детей.

Основной формой работы является практическое учебное занятие. На занятиях танцевально-двигательной терапии с детьми с ограниченными возможностями здоровья используются упражнения и танцевальные игры, импровизация, неструктурированные танцы, экспериментирование с движениями. Для развития взаимодействия в группе широко применяются кинестетическая эмпатия, трансформация движения в коммуникацию, развитие



темы в действие, использование ритма, работа с реквизитом.

На групповом учебно-тренировочном занятии сочетаются различные формы и методы:

- анализ ситуаций,
- показ практических действий,
- выполнение заданий,
- создание проблемных ситуаций,
- поиск решений.

При применении в обучении электронного образования с применением дистанционных образовательных технологий, учитывая специфику программы, целесообразно использовать смешанный тип занятий, включающий элементы и online и offline занятий.

Для представления нового учебного материала проводятся online видеоконференции Яндекс Телемост, Сферум по темам. Offline – учащиеся выполняют полученные посредством Телеграмм, ВКонтакте задания и высылают педагогу, используя различные доступные виды связи. В течении всего времени занятия педагог готов дать необходимые консультации, используя доступные виды связи с учащимся.

Рефлексия по пройденному материалу, по отработке ошибок в выполнении заданий осуществляется или по сотовой связи или любыми другими возможностями, доступными учащимся.

Программой предусмотрено осуществление мониторинга результатов освоения учебного материала заявленными целям в сроки: промежуточный контроль, итоговый контроль на 72 занятии.

**Реализация воспитательной работы** с учащимися проходит как в учебном процессе, так и во внеучебное время. Воспитание, наряду с обучением, является неотъемлемой частью педагогического процесса в творческом объединении. Целью воспитательной и внеучебной работы с учащимися является всестороннее развитие социализированной личности, обладающей социальной активностью и качествами гражданина Российской Федерации. (Приложение 4)

#### **Цели и задачи:**

**Цель программы:** создание условий для социальной адаптации учащихся в обществе, через обучение языку выразительных движений и азам хореографии.

#### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

развитие сценической, пластической, музыкальной грамотности; развитие художественных и творческих способностей учащихся; навыков исполнения гимнастических, акробатических упражнений, а также классического, народного и эстрадного танцев.

### ***Личностные задачи:***

Создать условия для творческого самовыражения учащихся и формирования у них позитивной самооценки, приобщить учащихся к мировым и отечественным достояниям культуры посредством танцевального искусства, воспитать патриотические чувства и нравственные категории с помощью художественных танцевальных образов;

### ***Метапредметные задачи:***

Способствовать формированию чувства ответственности и умение взаимодействовать в коллективе, выработке устойчивой мотивации и познавательного интереса к культуре и хореографическому искусству, привычке к здоровому образу жизни.

В случае реализации программы (части программы) в электронном виде с применением дистанционных технологий, для учащихся ставятся следующие задачи:

- формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами (самостоятельно или с помощью родителей и других взрослых членов семьи);
- формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентх, сайтах, блогах и т.д (самостоятельно или с помощью родителей и других взрослых членов семьи);
- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность;
- развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях, др. (самостоятельно или с помощью родителей и других взрослых членов семьи)

**Содержание программы  
Учебный план**

№	Наименование разделов, блоков, тем.	Всего часов	Количество часов		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1		Текущий контроль / Стартовая диагностика
2.	Общая и специальная физическая подготовка	11	4	7	Текущий контроль / Беседа по пройденному материалу
3.	Классика	10	4	6	Текущий контроль / наблюдение
4.	Народный танец	8	2	6	Текущий контроль / Игровые задания. наблюдение
5.	Пластика	14	4	10	Текущий контроль / наблюдение
6.	Бальный танец	9	4	5	Текущий контроль / наблюдение
7.	Современная хореография	10	2	8	Текущий контроль / Практикум, игровые упражнения
8.	Ритмика	8	4	4	Текущий контроль / Практикум, игровые упражнения
9.	Итоговое занятие	1		1	Итоговый контроль / Рефлексия
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>25</b>	<b>47</b>	

## Содержание учебного плана

### 1. Вводное занятие (1ч.)

**Теория (1ч.)** «Введение в изучаемый курс». Инструктаж по технике безопасности. Устный опрос. Беседа. Стартовая диагностика

### 2. Общая и специальная физическая подготовка (11ч.)

**Теория** Беседа о ЗОЖ. Просмотр видеосюжетов. Важность физической нагрузки

**Практика** Основная гимнастика. Упражнения на пресс, беговые упражнения. Подтягивания, отжимания. Круговая тренировка.

### 3. Классика (10ч.)

**Теория** Беседа о ЗОЖ. Просмотр видеосюжетов. Французская лексика

**Практика** Все движения у станка исполняются с правой левой ноги, держась одной рукой за палку.

- ✓ Demi plie и grand I II III V поз ног.
- ✓ Battement lendu крестом из V поз.
- ✓ Battement – jete крестом из V поз.
- ✓ Battement frappe крестом из V поз.
- ✓ Battement fondu из V поз.
- ✓ Developpe в трех направлениях.
- ✓ Roud de jambl и I поз.
- ✓ Releve - I II III V поз.
- ✓ Grand betment jete из V поз.
- ✓ Changivent de pied с переменной ног.
- ✓ Echarpe с V поз. во II и обратно.
- ✓ Pas de bourre simple.
- ✓ Растяжка у станка.

### 4. Народный танец (8ч.)

**Теория** Народный танец – основа хореографии. Просмотр видеосюжета

**Практика** Изучение манеры, подача характера, Дроби. Народный ключ

### 5. Пластика (14ч.)

**Теория** Виды комплексов упражнений на пластику, технология выполнения. Составление гимнастических связок, этюдов. Виды растяжек

**Практика** Упражнения на развитие пластики рук, выносливости при исполнении пластической комбинаций, Пластика рук с элементами восточного танца, Растяжка мышц спины, гибкость Растяжка на шпагаты в провисе. Махи ногами. Растяжка у станка. Шпагаты по две, три минуты. Детская хореография и танцевальная пластика. Культура движений

**Упражнения для растяжки мышц ног.**

- ✓ Сидя на полу, раскрыть ноги на ширину плеч, спина прямая,

делаются наклоны вправо, влево, вперед.

#### **Упражнения для подъема стопы:**

✓ Сидя на полу, ноги вместе вытянуты вперед. Сокращаем подъем стопы вверх, вниз не сгибая колен.

✓ Махи ногами поочередно (правой, левой)

#### **Лежа на спине.**

✓ Поза «Лотос» (для растяжки выворотности ног)

✓ Поза «Лягушка» (растяжка паха).

✓ Поза «Корзиночка» (для растяжки мышц спины)

✓ Поза «Мостик» (для гибкости позвоночника)

✓ Шпагаты – на правую и левую ногу.

Движения под музыку. Комплексы аэробных упражнений. Разучивание акробатических прыжков, повтор кувырков вперед, назад. Изучение переворотов вперед, назад. Арабская вперед, назад. Изучение курбета, рандата, фляш. Совершенствование ранее изученных элементов. Упражнения на гибкость в паре; развитие пластики в комплексе гимнастических упражнений.

### **6. Бальный танец (9ч.)**

**Теория** Бальный танец – история происхождения. Виды. Характеристика художественных средств. Просмотр видеосюжета

**Практика** Изучение основ ча-ча-ча, вальс и др.

### **7. Современная хореография (10ч.)**

**Теория** Понятие современный танец, *характеристика художественных и выразительных средств*

**Практика** Изучение элементов и связок современного танца Джаз – модерн, хип-хоп

### **8. Ритмика (8ч.)**

**Теория** Перед постановкой танца, сначала разучиваются танцевальные движения и комбинации, которые будут использованы в данной композиции, а затем строится рисунок танца

**Практика** Работа над музыкальным ритмом Отработка танцевальных элементов

### **9. Итоговое занятие (1ч.)**

**Практика** Повторение изученного за год. Рефлексия

#### **Планируемые результаты**

##### **Предметные:**

- ✓ Основы танцевального искусства
- ✓ Азы танцевальной техники

- ✓ Танцевальную терминологию;
- ✓ Музыкальные размеры, ритмы;
- ✓ Отличительные признаки видов и жанров хореографического искусства;
- ✓ Четко и выразительно исполнять движения, как во время тренировочных упражнений, так и в танцевальных постановках;
- ✓ Владеть основными упражнениями классического экзерсиса у станка и на середине зала;
- ✓ Исполнять основные движения, танцевальные комбинации народных танцев (русского, украинского, белорусского);
- ✓ Правильно выстраивать танцевальный рисунок в танцевальных номерах;
- ✓ Выражать характер и настроение танца
- ✓ Знать направление к линии танца, против танца, танцевальную терминологию, музыкальные размеры и ритмы
- ✓ Владеть основными движениями классического экзерсиса у станка и на середине зала;
- ✓ Знать основные движения русского танца.
- ✓ Уметь определять и передавать в движении характер музыки;
- ✓ Уметь ориентироваться на танцевальной площадке.

***Личностные:***

- ✓ Правила хорошего тона;
- ✓ Правила гигиены;
- ✓ умение рационально строить творческую деятельность, умение организовать место занятий;
- ✓ осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, к достижению творческих результатов
- ✓ Выстраивать танцевальный рисунок в танцевальных номерах;
- ✓ Выражать характер и настроение танца
- ✓ Четко выразительно исполнять движения, как тренировочные, так и в танцевальных постановках;
- ✓ Владеть основными упражнениями классического экзерсиса у станка и на середине зала;
- ✓ Исполнять основные движения и комбинации народных танцев (русского, украинского, белорусского);

***Метапредметные:***

- ✓ Национальные традиции в хореографическом искусстве
- ✓ Музыкальные произведения, исполняемые в танцевальных номерах
- ✓ чувство собственного достоинства, гордости за культуру и искусство Родины, своего народа;
- ✓ уважительное отношение к культуре и искусству народов России и мира;
- ✓ формирование выраженной потребности в общении с искусством и природой, а также в самостоятельной практической творческой деятельности

При реализации программы (или частей программы) в электронном виде с применением дистанционных технологий учащиеся овладеют:

- овладение техническими средствами обучения и программами.
- развитие навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентях, сайтах, блогах и т.д.
- овладение умением работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно бесконтактно;
- развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность.

Способы проверки планируемых результатов:

В целях выявления уровня развития способностей и личных качеств учащегося в соответствии с ожидаемыми результатами дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Альтера. Я-могу!» проводится стартовая диагностика, текущий контроль и итоговая (промежуточная) аттестация в виде отчетных мероприятий.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации**

### **Календарно-учебный график**

Начало учебного периода определяется Приказом;

Количество учебных недель – 36

Каникулы – отсутствуют

Организованные выезды и экскурсии – по согласованию с принимающей стороной

Сроки итоговой аттестации – согласно КУГУ

КУГ – см. в Приложении 1.

### ***Условия реализации программы***

Для реализации образовательной программы в образовательной организации необходимы:

- просторный специализированный зал соответствующий санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.);
- наличие гимнастических ковриков,
- музыкальное сопровождение;
- наличие учебного, научно-методического, диагностического, дидактического материала.
- наличие музыкального центра, компьютера, принтера, телевизор (панели);
- видеоматериалы на носителях (диски, флешки);
- На период режима «повышенной готовности», или любых других форс-мажорных обстоятельств, при электронном обучении с применением дистанционных технологий так же требуется наличие либо компьютера (с колонками, веб-камерой), либо планшета, смартфона с возможностью выхода в Интернет; установленной бесплатной программы для участия в online видеоконференций, вебинаров и т.д. (Яндекс Телемост, Телеграмм, ВКонтакте, Сферум и др.).

Программа может быть реализована на основе договора о сетевой форме реализации образовательной программы, где базовая организация – ЦДО «Хоста» и организация-участник – муниципальное общеобразовательное учреждение. Организация-участник предоставляет ресурсы, необходимые для реализации данной программы такие как: помещение, мебель, оборудование. При этом программа для учащихся реализуется на бюджетной основе за счет субсидий, предусмотренных Базовой организацией. При реализации данной программы ресурсы Организации-участника используются Базовой организацией на безвозмездной основе.

### ***Формы аттестации***

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и



своевременно, основываясь на объективных и количественных критериях.

Для отслеживания качества усвоения детьми изучаемого материала проводится стартовая, промежуточная и итоговая диагностика, с использованием единой шкалы оценки результатов:

- минимальный (низкий) уровень – ребёнок не выполняет образовательную программу, не справляется с учебным планом;
- базовый (средний) уровень – ребёнок стабильно занимается, выполняет образовательную программу;
- повышенный (высокий) уровень – ребёнок проявляет устойчивый интерес к занятиям;
- творческий уровень – ребёнок проявляет ярко выраженные способности к изучаемому виду деятельности.

В качестве основных форм итоговой аттестации выступает: контрольное (открытое) занятие в конце обучения (май) с приглашением родителей учащихся;

### **Формы аттестации**

***Контроль качества усвоения программы осуществляется в следующих формах:***

- наблюдение;
- Открытые занятия с участием родителей;
- Отчетные мероприятия (промежуточные и итоговые)

### ***Требования к организации контроля:***

- Систематичность;
- Размеренность проведения контроля на всех этапах процесса обучения;
- Разнообразие форм контроля;
- Объективность: дифференцированный подход, учитывающий специфические особенности учебного курса

<i>№</i>	<i>Виды контроля</i>	<i>Цель организации контроля</i>	<i>Формы организации контроля</i>
1.	Предварительная диагностика	Контроль направлен на выявление знаний, умений и навыков	Индивидуальный контроль
2.	Текущий контроль	Осуществляется в повседневной работе с целью проверки, усвояемости предыдущего материала и выявления пробелов в знаниях, умениях, навыков учащихся.	Практический фронтальный контроль Текущий контроль
3.	Итоговый (промежуточный) контроль	Проводиться по окончании обучения с целью выявления уровня знаний учащихся.	Открытое занятие

## Оценочные материалы:

### *Диагностические инструменты*

Для оценки достигнутых результатов освоения программы используются следующие показатели.

Карта экспертного оценивания для учащихся

1) Показатели достигнутых результатов освоения программы учащимися:

№	Ф.И. учащихся	Техника исполнения	ритмический слух	выразительность исполнения	Растяжка	координация, ловкость движений	творческие способности к импровизации	Средний бал

Уровневая оценка осуществляется по следующим направлениям:

Высокий уровень	Выполнение всех показателей и заданий соответствующих данному возрасту – 2 балла
Средний уровень	Недостаточно чёткое выполнение всех показателей и заданий соответствующих данному возрасту - 1 балл
Низкий уровень	Не выполнение всех показателей и заданий соответствующих данному возрасту – 0 баллов

### Методические материалы

Программа предусматривает изложение материала в доступной форме: беседа, рассказ, показ.

В целях наиболее эффективной социализации детей с ограниченными возможностями здоровья в настоящее время широкую популярность приобретает реабилитация с помощью танца. Танцевально-двигательная терапия является доступным средством адаптации, способствующей развитию потенциальных способностей, уверенности в себе. А также идеально подходит для физического развития ребенка, помогает его психоэмоциональному становлению - формирует образ тела и способствует улучшению координации движений, моторики, самоконтроля. С помощью танцевальной терапии у детей с ограниченными возможностями здоровья развиваются коммуникативные навыки и творческие способности, появляется мощный стимул для саморазвития и решения психологических и педагогических проблем. Применение танца относится к активной форме реабилитации, в которой для детей-инвалидов предоставляется возможность творчески самореализоваться. Это делает детей с ограниченными возможностями активными и социально адаптированными, низкий уровень удовлетворенности меняется на высокий.

На занятиях танцевально-двигательной терапии с детьми с ограниченными возможностями здоровья используются упражнения и танцевальные игры,

импровизация, неструктурированные танцы, экспериментирование с движениями. Для развития взаимодействия в группе широко применяются кинестетическая эмпатия, трансформация движения в коммуникацию, развитие темы в действие, использование ритма, работа с реквизитом.

Игры служат прекрасным средством создания атмосферы радости, бодрости, удовольствия, в них дети легко усваивают и совершенствуют многие способности и жизненно необходимые навыки. Танцевальная игра с одной стороны помогает снять напряжение, выплеснуть энергию, переработать свою агрессию и страх, осознать себя в предлагаемых обстоятельствах, пробудить положительные эмоции, а с другой - развивает коммуникативные качества, умение логически мыслить, инициативу, фантазию и воображение, творческие способности. Это особая форма экспрессивного поведения ребенка, которая открывает «границы». Так как большая часть детей с ограниченными возможностями имеет проблемы в общении и отгорожены от мира.

**Игры построенные на импровизации** (импровизации на заданную тему; импровизации с предметом: с цветком, с шарфом, с веером, со шляпой, с куклой; импровизация на заданное действие и смену предлагаемых обстоятельств: например, «знакомимся»; контактные импровизации: в паре, в групп). Такие игры предполагают полную свободу выражения чувств и ощущений. Педагог только объясняет условия игры, дает необходимые инструкции, направляя фантазию ребенка, не навязывая свою собственную. При использовании на занятиях с детьми с ОВЗ игр-импровизаций, педагогом описывается ситуация, но ничего не показывается, чтобы дети сами искали образ, проявляя свою творческую индивидуальность. Через индивидуальную «импровизацию» идет разговор с самим собой, во время которого возникают вопросы и ответы, предоставляется возможность выразить свои мысли и свои эмоции. Групповая импровизация помогает развить целостное видение ситуации и своего места в ней. Многие упражнения направлены на то, чтобы сохранять определенное состояние в меняющихся условиях и этот навык сохранения в дальнейшем достаточно легко переносится на жизненные ситуации.

Для того, чтобы ребята могли выразить и проявить себя, им предоставляется как можно больше самостоятельного времени для выдумок и воплощения своих идей.

В играх-импровизациях формируется способность находить собственные решения, действовать в плане образных представлений. Игровая ситуация увлекает ребенка, дает возможность самостоятельной деятельности. Например, в связи с изменением игровой ситуации он должен проявить более сложную, то есть мгновенную и правильную реакцию, поскольку лишь быстрота действия приводит к благоприятному результату.

Занятия по импровизации предусматривают высокий уровень владения и управления своим телом, дети способны полнее осознавать свое тело, воображение, чувства. Поэтому работу над импровизацией необходимо вести поэтапно.

**Первый этап** - занятия по пантомимике. Дети с удовольствием повторяют

и исполняют различные пантомимические задания.

**Второй этап** -создание собственных танцевальных этюдов.

Этюды – это естественное продолжение линии обучения детей языку пантомимических и танцевальных движений. Детям предлагается послушать музыку с закрытыми глазами и представить какой-нибудь сюжет. Затем они пытаются самостоятельно выполнить этюд под музыку.

**Третий этап**- сочинение импровизации на заданную тему.

**Кинестетическая эмпатия, трансформация движения в коммуникацию**

Данная техника может дать существенную информацию о том, как чувствует себя другой человек, что полезно для установления первичного контакта. Трансформация движения в коммуникацию работает с движениями, которые являются дисфункциональными по своей природе (например, самостимулирующие, повторяющиеся, используемые, чтобы держать других на расстоянии) и использует их, как базис, на котором ребенка с ограниченными возможностями здоровья вовлекают во взаимодействие. Например, шевеление пальцами около глаз, характерное для некоторых аутичных детей, может быть трансформировано в шевеление пальцами друг против друга, как бы помахивая в приветствии. При использовании этой техники важно не копировать ребенка, лучше всего, когда движения являются прямым ответом на то, что делает другой.

**Развитие темы в действие**

Позволяет исследовать разные трудности, с которыми сталкивается ребенок с ограниченными возможностями здоровья: взаимодействие с другими, доверие, границы, сепарация и так далее. Суть этой техники заключается в том, что после обсуждения какой-то темы, педагог помогает детям перевести это в движение, найти проблеме телесное выражение, так как на словах часто не возможно полностью выразить проблему. Иногда наблюдается несоответствие между тем, что ребенок говорит и что делает, а невербальное поведение трудно скрыть или изменить. В результате оно очень точно показывает, что происходит.

**Использование ритма**

Двигательная деятельность, которая использует ритмические телодвижения (фольклорные танцы или упражнения), усиливает ощущение общности, сплоченности у детей в группе. Ритмичное действие помогает продлить вовлеченность в деятельность, способствуя согласованному использованию тела.

**Работа с реквизитом**

Для некоторых детей с ограниченными возможностями здоровья непосредственные отношения с другими могут быть болезненными или пугающими переживаниями. Тогда соединению участников группы может помочь работа с предметами. Более того, предметы могут способствовать прямому выражению чувств, когда действительные чувства слишком пугают. Держась за растягивающуюся полоску ткани, ребята могут ощутить себя частью группы, даже если испытывают недостаток в социальной связанности. В

коррекции детей, страдающих аутизмом, атрибуты на начальном этапе занятий помогают установлению контакта и взаимодействия детей с педагогом и друг с другом. Например, дети могут передавать какой-то предмет под музыку, держаться в хороводе за платочки или ленточки. Для агрессивных детей можно использовать ленты для отреагирования накопившихся эмоций, под какую-то быструю, резкую музыку, а затем с теми же лентами попробовать импровизировать под медленную, плавную и спокойную музыку. Можно предложить детям выбрать понравившийся предмет и поимпровизировать с ним. Часто у них получаются очень красивые движения, которые можно потом включать в танец. Это важно делать до изучения движений, иначе вы спродуцируете детей, и они будут показывать то, что выучили. Или можно дать ребятам задание: каждому придумать по два движения с данным предметом. Работа с реквизитом вызывает и стимулирует естественную телесную реакцию.

Занятия по танцевально-двигательной терапии включают в себя множество разных техник. Импровизация развивает образное мышление, артистизм, творческие способности, снимает напряжение. Во время танцевальных игр дети учатся выражать свои чувства и эмоции. Развивая координацию и моторику, дети становятся более ловкими и быстрыми, что повышает их самооценку. Взаимодействуя в танцевальных играх с группой, дети учатся общаться. Очень важно дать возможность детям с ограниченными возможностями здоровья проявить себя в обществе «обычных» детей. Поэтому они могут принимать активное участие в различных конкурсах, фестивалях и добиваться высоких результатов.

Применяются игровые методы, как наиболее эмоциональное в процессе обучения и развития личности учащихся. Это могут быть игровые танцы и игры, этюды.

При овладении танцевальной и гимнастической техникой большую помощь оказывает, продуманный набор музыкального материала.

Органически связанная с движением музыка сообщает каждому упражнению выразительность законченность, а исполнение его делает особенно приятным.

Для решения поставленных задач данная программа предусматривает прочное овладение учащимися навыков исполнения гимнастических, акробатических упражнений, а также классического, народного и эстрадного танцев.

Занятия акробатикой, гимнастикой в сочетании с хореографией способствуют физическому и эстетическому росту детей, укрепляет здоровье, благотворно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Даже небольшой объем акробатической подготовки позволит ребенку стать более ловким, сильным, а хореография разовьет хорошую осанку, пластичность и легкость движений. Учебно-образовательная программа «Альтера. Я-могу!» построена, так чтобы ребенок мог быстрее освоить технику исполнения гимнастических, танцевальных и тренировочных движений. Большое внимание уделяется работе над выразительностью исполнения номера.

Помимо поведения практических занятий, выдуться беседы о танцах и спорте, которые они изучают, в книгах об искусстве, физической культуре и спорте, о концертах и спектаклях, и спортивных соревнованиях, которые они посетили. Это позволяет учащимся больше понять и узнать об искусстве хореографии, которым они занимаются.

Практическую работу над постановкой танца надо начинать с разъяснений, которые помогут юным исполнителям понять содержание танца, выяснить характер действующих лиц, образы постановки и т.д. После беседы учащиеся должны прослушать музыкальное сопровождение. Только после этого руководитель переходит к практическому показу отдельных движений и танцевально-спортивных комбинаций, указывая на характер их исполнения.

Во время занятий целесообразно использование классического, народного, эстрадного музыкального материала, а также материала по художественной гимнастике и акробатике - это могут быть видеозаписи.

Так же дидактические материалы по курсу:

- разработки педагога для обеспечения образовательного процесса: планы, конспекты записей.

- разработки для проведения занятий: учебные задания для индивидуальной и групповой работы.

- разработки для организации контроля и определения результативности обучения: опрос, практические занятия, открытые занятия.

Организация образовательного процесса в условиях электронного обучения с использованием дистанционных технологий выстраивается в соответствии с учебным планом, сформированных в группы учащихся, являющихся основным составом объединения, а также индивидуально для учащихся, не имеющих технической и иной возможности для освоения программы в электронной форме.

В ходе образовательного процесса могут применяться следующие формы и виды образовательной деятельности: видеолекции (офлайн: предоставляемые обучающимся в качестве ресурсов в СДО, ссылок на интернет-ресурсы; онлайн: с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров);

видеоконференции, форумы, (офлайн: на базе СДО, используя инструменты различных сред; онлайн - с использованием свободно распространяемых сред для проведения вебинаров (Яндекс Телемост, Сферум и др.);

онлайн - семинары и практические занятия на базе свободно распространяемых сред для проведения вебинаров);

чат (онлайн-консультации в СДО с помощью инструмента «чат» либо проведение вебинара с использованием свободно распространяемых сред (Яндекс Телемост, Сферум и др.);

видео-консультирование, в том числе в форме вебинаров, очный или дистанционный прием итогового теста, в том числе в форме вебинара; дистанционные конкурсы, фестивали, мастер-классы; веб – занятия, электронные

экскурсии, телеконференции.

Контроль результатов обучения (офлайн – выполнение и проверка заданий, замечания и комментарии по ним, тестирование, опросы, онлайн – проведение опросов может осуществляться посредством видеоконференцсвязи).

#### **Примерный план работы на 1 занятие:**

- Введение нового материала и его отработка в режиме online конференции.
- Отправка учебного материала или ссылок на учебный ролик, Телеграмм, ВКонтакте и пр.
- Консультирование учащихся по мере необходимости.
- Анализ полученных от учащегося решений.
- Отправка списка материалов, ссылок для следующего занятия.

Еженедельное количество и продолжительность онлайн занятий/консультаций по группам регулируется требованиями СанПиН, а именно рекомендуемая непрерывная длительность работы, связанной с фиксацией взгляда непосредственно на экране ВДТ, на занятии не должна превышать: для детей 1-2 классов - 20 минут; 3-4 классов - 25 минут, 5-9 классов - 30 минут, 10-11 классов - 35 минут.

#### ***Список литературы***

##### **Список литературы, используемой педагогом**

1. Акатов Л.И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. Психологические основы: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений - Владос- М.:2003.
2. Базарова П., Мэй В. Азбука классического танца. Переизд. 5-е. — М., 2003.
3. Богуславская З.М., Смирнова Е.О. Развивающие игры для детей дошкольного возраста: Книга для воспитателя детского сада. — М.: Просвещение, 1991.
4. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 1997.
5. Вводный курс по танцевально-двигательной терапии: Методическое пособие. М., 2014.
6. Добротворская К.А. Стиль модерн и пластические поиски конца 19 - начала 20 века. Сб. научных трудов, СПб, 1993.
7. Егорова Т.В. Социальная интеграция детей с ограниченными возможностями: Учеб. пособие. — Балашов.: Николаев, 2002.
8. Ертанова О.Н. И вновь о терминологии // Подходы к реабилитации детей с особенностями развития средствами образования //-М.: 1996. - 430с.
9. Иванова, Е.В. Коррекция и развитие эмоциональной сферы детей с ограниченными возможностями здоровья / Е.В. Иванова. - М.: Национальный книжный центр, 2017.
10. Карabanова С.Ф., Коноплева Н.А., Кучеренко А.Л., Карabanова С.Ф., Коноплева Н.А., Кучеренко А.Л. «Танцевальное искусство как средство

социокультурной и психологической адаптации людей с инвалидностью и ограниченными возможностями по здоровью»// Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – № 12-9. – С. 1698-1703;

11. Козлов В.В., Гиршон А.Е., Веремеенко Н.И. «Интегративная танцевально-двигательная терапия» г. Москва: Речь, 2005.

12. Кукушин, Вадим Сергеевич Адаптация и реабилитация детей с ограниченными возможностями. Учебное пособие. Гриф УМО вузов России / Кукушин Вадим Сергеевич. - М.: Российский государственный социальный университет (РГСУ), 2014.

13. Лисицкая Т. Пластика, ритм. – М. Физкультура и спорт, 2008.

14. Матяшина А.А. Образовательная программа «Путешествие в страну «хореография»» - В кн.: Фольклор. Музыка. Театр. – театр: Программы и конспекты занятий для педагогов дополнительного образования, работающие с дошкольниками: Программ. – метод. пособие/ Под редакцией С. И. Мерзляковой. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.

15. Минский Е.М. От игр к занятиям. – М., 1982.

16. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. - М.: Изд-во "ГИТИС", 2000.

17. Пин Ю. Перспективные направления и формы обучения танцам. –СПб., 2006.

18. Полятков С.С. Основы современного танца. – Ростов-н/Дону: Феникс, 2005.

19. Раздрокина Л.Л. Танцуйте на здоровье. Танцевально-игровые тренинги. Ростов н/Д: Феникс, 2007.

20. Руднева С., Фиш Э. Музыкальное движение. Методическое пособие для педагогов музыкально-двигательного воспитания, работающих с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб, 2000.

21. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П.: Учебное пособие по базовой аэробике. – Москва. –2005.

22. Ткаченко Т. Народные танцы. – М. 1975.

23. Ткаченко Т. Работа с танцевальными коллективами. – М., 1958.

24. Фонарева М.И. Развитие движений ребенка. – М., Просвещение, 2006.

25. Хореографическая работа со школьниками. Под ред. Е.В. Кононовой – Л.: УчПедГиз, 1958.

26. Цацулин П.В. «Растяжка расслаблением» – М., 2008.

27. Чибрикова А.Е. Ритмика – М., «Дрофа», 2006.

### **Литература, рекомендуемая детям и родителям**

1. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.  
2. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. - М.: Изд-во "ГИТИС", 2000 – 440 с., ил.

3. Пасютинская В. Волшебный мир танца: Кн. для учащихся. – М.:



Просвещение, 1985. – 223 с., ил.

4. Федорова Г. Танцы для развития детей. М., 2000.

#### **Интернет ресурсы:**

1. Социальная сеть работников образования nsportal.ru : ред. Новожилова А.С. «Танцевально-двигательная терапия» - Режим доступа: [http:// nsportal.ru /vuz/pedagogicheskienauki/library/2014/08/04/tantsevalnodvigatel'naya-terapiya](http://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskienauki/library/2014/08/04/tantsevalnodvigatel'naya-terapiya), свободный

#### **Интернет-ресурсы для организации online обучения:**

1. Платформа Яндекс Телемост (<https://telemost.yandex.ru/> )
2. Сферум - система обмена текстовыми, audio и video файлами, (организация обучения в группе) (<https://sferum.ru/>)
3. RuTube – видеохостинг для загрузки видео
4. Платформа «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>)
5. Телеграмм - система обмена текстовыми, audio и video файлами, (организация обучения в группе) (<https://web.telegram.org/z/>)
6. «В контакте» <https://vk.com/@edu-for-distant>

**Календарный учебный график обучения  
по программе «Альтера. Я-могу!» малая группа**

**Место проведения:**

**время проведения:**

	Дата	Тема занятия	Кол-во часов		Содержание занятия	Форма занятия	Форма контроля
			теория	практика			
<b>1. Вводное занятие</b>							
1		Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности	1		Устный опрос. Беседа. Стартовая диагностика	Комбинированное	Предварительный контроль
<b>Итого: 1 час</b>			1				
<b>2. Общая и специальная физическая подготовка</b>							
2		Разминка	0,5	0,5	Разогрев мышц	Практикум, теория	Текущий контроль
3.		Силовые упражнения	0,5	0,5	Упражнения направленные на физическую силу, выносливость	Практикум, теория	Текущий контроль
4.		Пластика	0,5	0,5	Развитие пластики тела и физическую выносливость	Практикум, теория	Текущий контроль
5.		Диагонали	0,5	0,5	Вращения по диагоналям, развитие вестибулярного аппарата	Практикум, теория	Текущий контроль
6.		Прыжки	0,5	0,5	Прыжки(малые и большие)	Практикум, игровые	Текущий контроль

						упражнения	
7.		Акробатика	0,5	0,5	Акробатически элементы	Практикум, теория	Текущий контроль
8.		Ритмика	0,5	0,5	Ритмические задачи, развитие слуха	Практикум, теория	Текущий контроль
9.		Растяжка		1	Растяжка мышц, развитие гибкости	Практикум, игровые упражнения	Текущий контроль
10.		Дуэт	0,5	0,5	Работа в паре, синхронизация движений	Практикум, теория	Текущий контроль
11.		Игры, эстафеты		1	Игровое занятие	Практикум, игровые упражнения	тематический контроль
12.		Беседа		1	Беседа по пройденному материалу	Практикум, игровые упражнения	Текущий контроль
<b>Итого: 11 часов</b>			<b>4</b>	<b>7</b>			
<b>3. Классика</b>							
13.		Классика	0,5	0,5	Проведение лекции с элементами беседы. Выполнение практического задания	Практикум, теория	Текущий контроль
14.		Позиции рук, ног, апломб	0,5	0,5	Положение рук и ног в определённую позицию. Формирование апломба	Практикум, теория	Текущий контроль
15.		Экзерсис у станка	0,5	0,5	Плие, батман тондю, пти батман жетте	Практикум,	Текущий контроль

						теория	
16.		Экзерсис у станка -отработка	0,5	0,5	Плие, батман тондю, пти батман жетте -повторение	Практикум, теория	Текущий контроль
17.		Экзерсис у станка	0,5	0,5	Ронде жам портер, фондю, фроппэ	Практикум, игровые упражнения	Текущий контроль
18.		Экзерсис у станка -отработка	0,5	0,5	Ронде жам портер, фондю, фроппэ - повторение	Практикум, игровые упражнения	Текущий контроль
19.		Растяжка	0,5	0,5	Растяжка на станке	Практикум, игровые упражнения	Текущий контроль
20.		Экзерсис на середине зала	0,5	0,5	Порде бра, Одажио	Практикум, игровые упражнения	Текущий контроль
21.		Экзерсис на середине зала - отработка		1	Порде бра, Одажио -повторение	Практикум, игровые упражнения	Текущий контроль
22.		Диагонали – отработка		1	Вращение по диагонали (шене,тур андедан, тур андеор)	Практикум, игровые упражнения	Текущий контроль
<b>Итого: 10 часов</b>			<b>4</b>	<b>6</b>			
<b>Народный танец</b>							
23.		Народный танец	0,5	0,5	Проведение презентации «Графические средства изображения» Выполнение	Практикум, теория	Текущий контроль

					практического задания		
24.		Позиции рук и ног. Характер танца	0,5	0,5	Основные положения рук, умение открывать и закрывать их. Сокращение подъёма. Манера, передача характера	Практикум, теория	Текущий контроль
25.		Дроби	0,5	0,5	Простая одинарная дробь, двойная дробь, народный ключ	Практикум, игровые упражнения	Текущий контроль
26.		Припадание, верёвочка Диагонали	0,5	0,5	Изучение движения: Припадание и верёвочка Изучение народного вращения по диагонали и по кругу	Практикум, игровые упражнения	Текущий контроль
27.		Диагональ		1	Отработка ритмических элементов	Практикум, игровые упражнения	Текущий контроль
28.		Партерная гимнастика		1	Растяжка и разогрев основных групп мышц	Практикум, игровые упражнения	Текущий контроль
29.		народный тренаж		1	Работа над устойчивостью Упражнения на изучение танцевальных азов.	Практикум, игровые упражнения	Текущий контроль
30.		Игра		1	Музыкальные игры. Изображение животных. Танцевальные этюды.	Практикум, игровые упражнения	Текущий контроль
<b>Итого: 8 часов</b>			<b>2</b>	<b>6</b>			
<b>Пластика</b>							
31.		Пластика	0,5	0,5	Проведение дискуссии Выполнение практического задания	Практикум,	Текущий контроль

						теория	
32.		Пластика рук	0,5	0,5	Упражнения на развитие пластики рук	Практикум, теория	Текущий контроль
33.		Пластика тела	0,5	0,5	Упражнения на развитие пластики тела	Практикум, теория	Текущий контроль
34.		Комбинации по пластике	0,5	0,5	Упражнение на развитие выносливости при выполнении пластической комбинации	Практикум, теория	Текущий контроль
35.		Восток	0,5	0,5	Пластика рук с элементами восточного танца	Практикум, теория	Текущий контроль
36.		Растяжка	0,5	0,5	Движений для разогрева перед растяжкой	Практикум, теория	Текущий контроль
37.		Растяжка	0,5	0,5	Растяжка мышц ног и рук	Практикум, теория	Текущий контроль
38.		Растяжка спины	0,5	0,5	Растяжка мышц спины, гибкость	Практикум, теория	Текущий контроль
39.		Разогрев		1	Разогрев на полу.	Практикум, упражнения	Текущий контроль
40.		Силовые элементы		1	Силовые элементы. Пластика на полу	Практикум, упражнения	Текущий контроль
41.		Синхронность		1	Комбинации на синхронное движение	Практикум, упражнения	Текущий контроль
42.		Ритмика		1	Растяжка на полу. Ритмика	Практикум,	Текущий

						упражнения	контроль
43.		Портер		1	Современная хореография на полу	Практикум, упражнения	Текущий контроль
44.		Комбинации по пластике	0,5	0,5	Упражнения на развитие выносливости при исполнении пластических комбинаций Комбинации на синхронное движение	Практикум, упражнения	Текущий контроль
<b>Итого: 14 часов</b>			<b>4</b>	<b>10</b>			
<b>«Бальный танец»</b>							
45.		Латиноамериканский, бальный танец.	0,5	0,5	Проведение лекции «Тоновый контраст» Выполнение практического задания	Практикум, теория	Текущий контроль
46.		Ча-ча-ча	0,5	0,5	Основной шаг. Освоение ритма	Практикум, теория	Текущий контроль
47.		Ча-ча-ча - отработка	0,5	0,5	Основной шаг. Освоение ритма - повторение	Практикум, теория	Текущий контроль
48.		Самба	0,5	0,5	Изучение движений. Освоение ритма - повторение	Практикум, теория	Текущий контроль
49.		Самба- отработка	0,5	0,5	Изучение движений. Освоение ритма - повторение	Практикум, игровые упражнения	Текущий контроль
50.		Вальс	0,5	0,5	Изучение движений 3/4. Освоение ритма	Практикум, игровые	Текущий контроль

						упражнения	
51.		Вальс- отработка	0,5	0,5	Изучение движений 3/4. Освоение ритма - повторение	Практикум, игровые упражнения	Текущий контроль
52.		Танго	0,5	0,5	Основной шаг. Освоение ритма	Практикум, игровые упражнения	Текущий контроль
53.		Танго- отработка		1	Основной шаг. Освоение ритма - повторение	Практикум, игровые упражнения	Текущий контроль
<b>Итого: 9 часов</b>			<b>4</b>	<b>5</b>			
<b>Современная хореография</b>							
54.		Современная хореография	0,5	0,5	Проведение презентации «Сказочный герой» Выполнение практического задания	Практикум, теория	Текущий контроль
55.		Джаз модерн	0,5	0,5	Изучение стиля, ритма, движений	Практикум, теория	Текущий контроль
56.		Джаз модерн - отработка	0,5	0,5	Изучение стиля, ритма, движений - повторение	Практикум, теория	Текущий контроль
57.		Хип-хоп	0,5	0,5	Изучение стиля, ритма, движений	Практикум, теория	Текущий контроль
58.		Хип-хоп - отработка		1	Изучение стиля, ритма, движений- повторение	Практикум, игровые упражнения	Текущий контроль



59.		Contemporary		1	Изучение стиля, ритма, движений	Практикум, игровые упражнения	Текущий контроль
60.		Contemporary - отработка		1	Изучение стиля, ритма, движений - повторение	Практикум, игровые упражнения	Текущий контроль
61.		House		1	Изучение стиля, ритма, движений	Практикум, игровые упражнения	Текущий контроль
62.		Tribal		1	Изучение стиля, ритма, движений - повторение	Практикум, игровые упражнения	Текущий контроль
63.		House, Tribal. Отработка		1	Изучение и отработка стиля, ритма, движений	Практикум, игровые упражнения	Текущий контроль
<b>Итого: 20 часов</b>			<b>4</b>	<b>16</b>			
<b>Ритмика</b>							
64.		Построения	0,5	0,5	Проведение лекции «Доминанта» Выполнение практического задания: построение в шеренгу, в колонну, в круг. Фигуры	Практикум, теория	Текущий контроль
65.		Растяжка	0,5	0,5	Разогревочная растяжка мышц	Практикум, теория	Текущий контроль
66.		Осанка	0,5	0,5	Выработка осанки. Стойка у стены, для физического развития и баланса	Практикум, теория	Текущий контроль

67.		Прыжки	0,5	0,5	Прыжковые комбинации, различные виды прыжков	Практикум, теория	Текущий контроль
68.		Характер	0,5	0,5	Движения в характере, в темпе музыки (форте, пиано, аллегро, адажио)	Комбинированное занятие	Текущий контроль
69.		Работа в паре	0,5	0,5	Движения в паре	Комбинированное занятие	Текущий контроль
70.		Силовые упражнения	0,5	0,5	Упражнение на развитие физической силы и выносливости	Комбинированное занятие	Текущий контроль
71.		Постановочная работа	0,5	0,5	Работа по подготовке к проведению итогового занятия	Комбинированное занятие	Текущий контроль
<b>Итого: 8 часов</b>			<b>4</b>	<b>4</b>			
<b>Итоговое занятие</b>							
72.		Итоговое занятие		1	Подведение итогов. Показательное выступление	выступление	Итоговый контроль
<b>Итого:</b>				<b>1</b>			
<b>Итого: 72</b>			<b>25</b>	<b>47</b>			

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ

\_\_\_\_\_ учащегося  
 творческого объединения \_\_\_\_\_  
 по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
**«Альтера. Я-могу!»**

педагог: \_\_\_\_\_  
 на \_\_\_\_\_ учебный год

Таблица 1

№	Раздел	Наименование мероприятий
	Учебный план	Перечень пройденных тем: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____
		Перечень выполненных заданий: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____
	«Проекты»	Перечень тем: 1. _____ 2. _____

		3. _____ 4. _____
		Перечень выполненных заданий: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
	Самостоятельная работа	Перечень работ, выполненных внепрограммного материала самостоятельно: 1. _____ 2. _____ 3. _____
	Участие в мероприятиях	Перечень мероприятий: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____
		Достижения: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

**Список воспитательных мероприятий творческого объединения  
«Альтера. Я-могу!»**

Месяц	Тематика	Мероприятие
декабрь	«Новогодняя ёлка»	Проведение открытого занятия
январь	«Рождество»	Проведение открытого занятия, чаепитие
февраль	«День Защитника Отечества»	Проведение открытого занятия
март	«Международный женский день»	Проведение открытого занятия
апрель	«Выход на природу»	Поход выходного дня
май	«День Победы»	Проведение открытого занятия
июнь	«День защиты детей»	Проведение открытого занятия
август	Праздник микрорайона «Лето Навсегда»	Проведение открытого занятия

**Работа с родителями учащихся или их законными представителями:**

- регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни объединения и учреждения в целом;
- помощь родителям обучающихся или их законным представителям в регулировании отношений между ними, администрацией и педагогами учреждения;
- организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания обучающихся;
- привлечение членов семей учащихся к организации и проведению дел (мероприятий) в объединении, в Центре

<i>№</i>	<i>Название мероприятия</i>	<i>Формы проведения</i>	<i>Месяц</i>
1	Вежливость на каждый день. Обсуждение особенностей характера и поведение детей в коллективе.	Беседа, диспут.	сентябрь
2	Беседа на тему: «Сценический образ». Обсуждение макияжа, костюмов и танцевальной обуви.	Беседа, презентация	октябрь
3	Проведение беседы с родителями о технике безопасности для детей.	Обсуждение	декабрь
4	История и традиции празднования	Подготовка	январь

	Нового года и Рождества в России	презентации. Концерт для родителей. Чаепитие.	
5	Праздничное мероприятие, посвященное Международному женскому дню 8 Марта	Участие в художественном конкурсе	март