

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**государственное профессиональное образовательное учреждение**  
**Тульской области**  
**«Тульский техникум социальных технологий»**

Утверждено на заседании

Педагогического совета ГПОУ ТО  
«Тульский техникум социальных технологий»

Протокол № 5 от 01.09.2022

Утверждаю

Директор ГПОУ ТО  
«Тульский техникум социальных  
технологий»

\_\_\_\_\_ А.Н. Чулков  
Приказ №11- до от 01.09.2022 года

**АДАптированная дополнительная общеобразовательная**  
**общеразвивающая программа**  
**«Мастерская танцев»**

**Возраст обучающихся:** от 15 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Направленность:** спортивно - творческая

**Составитель:** Гудукина Маргарита Игоревна,  
педагог - организатор

**г. Тула, 2022**

## **Пояснительная записка**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Мастерская танцев» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 №1726-р), Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Письмом Минобрнауки РФ от 11.08.2016 № ВК-1788/07 «Об организации образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом ГПОУ ТО «Тулский техникум социальных технологий», регламентирующими деятельность объединений дополнительного образования.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Мастерская танцев» ориентирована на развитие физических и творческих способностей детей-инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ), детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей и лиц из их числа.

### **Актуальность программы.**

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время занятия танцевальной хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в танцах движения, адаптированные для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, оказывают положительное воздействие на физическое и духовно-нравственное развитие. Музыка отводится ведущая роль, а движение рассматривается как проявление эмоций, связанных с музыкальным образом, как средство усвоения музыкальных закономерностей. Программа составлена с учетом индивидуального подхода к детям, имеющим интеллектуальные нарушения и различный уровень адаптации в социуме. Программа предполагает формирование ценностных эстетических ориентиров, овладение основами творческой деятельности, дает возможность каждому воспитаннику реально открыть для себя мир танцев и максимально реализовать свои творческие способности, тем самым помогая утвердиться в социуме, что способствует гармоничному развитию личности в целом. Она рассчитана на работу с детьми независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков творчества в танце.

Занятия по программе направлены на закрепление обучающимися, развивающихся, воспитательных задач с использованием различных приемов и техник,

а также в случае необходимости дистанционного обучения может реализоваться в дистанционном формате (онлайн).

### **Отличительные особенности программы.**

При разработке Программы осуществлена адаптация содержания учебного материала, проведена разработка необходимых учебных и дидактических материалов и др.

Занятия проводятся с использованием определенных физических и танцевальных упражнений, которые способствуют развитию функциональных систем организма, повышают общий уровень здоровья, иммунитет, способность к адаптации, стимулирует умственную деятельность. Надо отметить положительное влияние занятий танцами на развитие личности, что особенно ярко проявляется у детей с ограниченными возможностями здоровья.

Особое внимание уделяется индивидуальному подходу к детям с интеллектуальными нарушениями, имеющим различный уровень адаптации в социуме и уровень танцевальных и спортивных знаний и подготовленности.

Занятия танцами приобщает обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к музыкальному искусству через танец, самый доступный для всех, активный вид музыкальной деятельности. Нет сомнений, что наряду с эстетической важностью и художественной ценностью, танец является одним из факторов психического, физического и духовного исцеления ребят, а значит, помогает решить задачу охраны их здоровья.

Основными направлениями организации обучения являются практическая направленность, доступность содержания теоретического и практического материала, посильность выполнения заданий. При прохождении программы у каждого обучающегося должна быть своя история успеха и личностные результаты, которые создаются через преодоление трудностей.

Главная проблема для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью заключается в нарушении их связи с миром, в ограниченной мобильности, бедности контактов со сверстниками и взрослыми.

Современные научные представления позволяют выделить общие особые образовательные потребности детей с ОВЗ и инвалидностью.

К ним относятся содержание образования, создание специальных методов и средств обучения, особая организация обучения.

### **Особые образовательные потребности обучающихся с интеллектуальными нарушениями:**

- наглядно-действенный характер содержания образования;
- упрощение системы познавательных задач, решаемых в процессе обучения;
- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия с окружающими;
- необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;

- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира.
- помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний,
- закрепление и совершенствование освоенных умений;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью.

В рамках реализации Программы создаются специальные условия, способствующие развитию способностей детей с интеллектуальными нарушениями. Занятия по Программе позволяют вовлечь ребенка в танцевально-спортивную деятельность, развить коммуникативные навыки общения, повысить его самооценку, состояние физического здоровья.

**Адресат программы:** обучающиеся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 15 до 23 лет.

**Объём программы:** 72 часа.

**Срок освоения программы:** 1 год

**Форма обучения:** очная

**Режим работы, периодичность и продолжительность:** занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа (продолжительность занятия 40 минут)

**Методы обучения:**

В программе представлены как общепедагогические, так и адаптированные специфические методы развития физических, танцевальных способностей у обучающихся с ОВЗ и инвалидностью (нарушениями интеллекта).

Список используемых методов может быть модифицирован в зависимости от компетенций и индивидуальных особенностей обучающихся.

Методы и приёмы, предусмотренные программой, опираются на индивидуальные специфические психофизиологические закономерности развития обучающихся, имеющие нарушение интеллекта:

- Словесные (доступное устное изложение, беседа, логичное подробное объяснение и интерпретация наблюдаемых явлений, совместное обсуждение, анализ проблемных учебных занятий, рефлексия и т.д.)
- Наглядные (демонстрация наглядного материала, изучение источников, показ адаптированных видеоматериалов, иллюстраций, показ приемов исполнения, наблюдение, контроль, работа по образцу и т.д.)
- Практические (практические задания, выполнение творческих заданий, игровые ситуации, фасилитация т.д.)

**Тип занятий:**

- теоретический (изложение учебного материала);
- комбинированный (изложение теоретического материала и его практическое воплощение, с элементами презентации);
- практический (выполнение работ по образцу, приобретение и закрепление навыков работы в различных направлениях);

- контрольный (проверка знаний и умений обучающихся) и др.
- **Формы проведения занятий:** беседы, проблемное изложение, информационный рассказ, практические занятия, мастер-классы, встречи с интересными людьми, занятие-игры, конкурсы, творческие отчеты, экскурсии и др.

Приветствуются участие в праздничных мероприятиях, конкурсах и фестивалях.

#### ➤ **Цели и задачи обучения.**

- **Образовательная цель** программы:
- приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного спортивного танца.
- **Развивающая цель** программы:
- воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;

#### **Воспитательная цель** программы:

профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

#### **Задачи:**

- объяснить детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- привить интерес к занятиям, любовь к танцам;
- гармонически развить танцевальные и музыкальные способности, память и внимание;
- узнать о разнообразии танцевальных образов;
- развить выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;
- воспитать культуру поведения и общения;
- развить творческие способности;
- организовать здоровый и содержательный досуг;
- развитие координации, свободы движения, ритмичности, физической выносливости.

**Уровень сложности освоения программы:** стартовый.

#### **Изучаемые модули:**

##### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Основной направленностью данной программы является создание благоприятных условий для всестороннего развития и укрепления психического и физического здоровья учащихся. Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, чтобы помочь ребятам с ОВЗ закалить волю и характер, стать сильнее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

## **Развитие чувства ритма**

Чувство ритма это одна из музыкальных способностей, без него практически невозможна танцевальная деятельность. Чувство ритма даёт возможность и шанс каждому выразить себя, показать своё отношение к музыке в различных движениях, жестах и др. Ритм в отличие от других важнейших элементов музыкального языка - гармонии, мелодики, принадлежит не только музыке, но и к другому виду искусств - танцам.

Ритм формирует тело и дух человека, избавляет от физических и психологических комплексов, помогает осознать свои силы и обрести радость жизни через творчество.

### **Основы хип-хопа**

Хип-хоп является одним из самых доступных, ярких и популярных стилей современного танца. Этот танец, ставший культовым, превратился в целый пласт современной культуры, включающую в себя разные составные: музыку, граффити, определенный стиль одежды.

Данный модуль ориентирует обучающегося на приобщение к музыкально-художественной культуре, на применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, на улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

### **Основы рок-н-ролла**

Рок-н-ролл является одним из интересных направлений физического развития. Многими специалистами рок-н-ролл рассматривается, как один из самых элитарных, красивых и сложных видов спорта и танцев, гармонично развивающих мозг, реакцию, музыкальность, пластичность и самоконтроль. Таким образом, рок-н-ролл является существенным и новым дополнением процесса физического.

### **Основы эстрадного танца**

Движения и музыка эстрадного танца, 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. Занятия танцами воспитывают коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться поставленной цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, они развивают ассоциативное мышление, побуждают к творчеству.

### **Постановка танцевальной программы**

Постановка танца - невероятно сложный процесс, требующий от танцора не только владеть ранее изученными знаниями, умениями и навыками, но и чувства ритма. Чтобы создать по-настоящему яркий и интересный танец, требуется владение даром импровизации, умение выразить свою идею удивительным языком танца.

При постановке и проработке танцевальной программы идет развитие творческих способностей, фантазии, воображения, развитие и обогащения творческого потенциала личности.

**Показатели и специфика реализации программы соответственно уровням сложности:**

<b>Уровень</b>	<b>Показатели</b>	<b>Специфика реализации</b>
Стартовый	Возраст обучающихся	15-23 года
	Срок обучения	1 год
	Режим занятий	1 раз в неделю по 2 ч
	Объём программы	72 часа

**Планируемые результаты освоения программы.**

В результате проделанной работы ребята проявляют стойкий интерес и потребность к музыкально-ритмическим занятиям, осваивается необходимый объём движений эстрадного танца, хип-хопа, рок-н-ролла. У них формируется основа культуры движения, красивая осанка. Более совершенным становится чувство ритма. Они хорошо ориентируются в пространстве зала и сцены, выполняют различные построения, перестроения и рисунки.

У ребят появляются такие личностные качества, как уверенность, целеустремлённость, активность, желание показать свои достижения зрителям. Меняется и протекание психических процессов: отмечается сосредоточенность, устойчивость внимания, улучшение запоминания и воспроизведения, проявление творческого воображения.

**Обучающийся будет знать и уметь:**

**Обучающиеся должны знать:**

- Виды танцев (эстрадный, хип-хоп, рок-н-ролл).
- Взаимосвязь движения, ритма и музыки.
- Название основных танцевальных шагов.
- Правила гигиены тела, тренировочной одежды.
- Правила сценического поведения.

**Обучающиеся должны уметь:**

- Активизировать свою фантазию.
- Анализировать работу свою и товарищей с точки зрения реализации замысла.
- Легко, пластично двигаться, согласуя движения с построением музыкального произведения.
- Передавать в движениях характер музыки.
- Танцевать несколько танцевальных композиций.
- 

**Формы аттестации.**

**Предварительный контроль** (проверка знаний учащихся на начальном этапе освоения программы).

**Текущий контроль** (отслеживание активности учащихся в подготовке программы выступления).

**Итоговый контроль** (заключительная проверка знаний, умений, навыков на последнем занятии) – финальное выступление.

**Календарный учебно-тематический план  
по адаптированной дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе «Мастерская танцев»**

<b>№ п/п</b>	<b>Название глав</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Форма контроля</b>
1.	Виды танцевальных направлений. Техника безопасности.	2	1	1	Практический контроль Наблюдение.
<b>Модуль 1.Общая физическая подготовка (ОФП)</b>					
2.	Основные танцевальные правила. Правила растяжки различных групп мышц	8	2	6	Текущий контроль. Практический контроль. Наблюдение.
3.	Развитие двигательных навыков	6	2	4	Текущий контроль. Практический контроль. Наблюдение.
4.	Развитие реакции, внимания и координации движений.	4	1	3	Текущий контроль. Практический контроль. Наблюдение.
<b>Модуль 2.Развитие чувства ритма</b>					
5.	Знакомство с музыкальными длительностями (тактами - 1/4, 1/8, 3/4,6/8).	2	1	1	Практический контроль. Наблюдение.
6.	Развитие чувства ритма, темпа.	2	1	1	Практический контроль. Наблюдение.
<b>Модуль 3. Основы хип-хопа</b>					
7.	Освоение позы исполнителя. Ракурс	2	1	1	Практический контроль. Наблюдение.
8.	Освоение базовых движений «Groovin», «Old school»	2	1	1	Практический контроль. Наблюдение.
9.	Освоение базовых движений «Изоляция», «House»	2	1	1	Практический контроль. Наблюдение.
10.	Составление танцевальных композиций из освоенных стилей	4	1	3	Практический контроль. Наблюдение.
11.	Освоение степ-движений	2	1	1	Практический контроль. Наблюдение.
12.	Соединение пройденного	2	1	1	Текущий контроль.

	материала в единую комбинацию				Практический контроль. Наблюдение.
<b>Модуль 4. Основы рок-н-ролла</b>					
13.	Странички истории акробатического рок-н-ролла	2	1	1	Практический контроль. Наблюдение.
14	Специальная техническая подготовка базовых движений РНР	2	1	1	Практический контроль. Наблюдение.
15.	Специальная физическая подготовка базовых движений РНР	4	1	3	Практический контроль. Наблюдение.
16.	Исполнение базовых движений РНР под ритм	4	1	3	Практический контроль. Наблюдение.
17.	Соединение пройденного материала в единую комбинацию	2	1	1	Текущий контроль. Практический контроль. Наблюдение.
<b>Модуль 5. Основы эстрадного танца.</b>					
18.	Ритмопластика	2	1	1	Практический контроль. Наблюдение.
19.	Сценическое движение	2	1	1	Практический контроль. Наблюдение.
20.	Музыкально-пластическая импровизация	4	1	3	Практический контроль. Наблюдение.
21.	Соединение пройденного материала в единую комбинацию	2	1	1	Текущий контроль. Практический контроль. Наблюдение.
<b>Модуль 6. Постановка танцевальной программы.</b>					
22.	Ознакомление с элементами танцевальных рисунков.	2	1	1	Практический контроль. Наблюдение.
23.	Выполнение проученных элементов танцевальных движений разных стилей. Отработка и заучивание танцевальной программы	8	2	6	Текущий контроль. Практический контроль. Наблюдение. Итоговый контроль.
	<b>Итог</b>	<b>72</b>	<b>26</b>	<b>46</b>	

### III. Содержание учебно-тематического плана.

#### **Виды танцевальных направлений. Техника безопасности.**

**Теория:** Правила техники безопасности. Инструктаж по форме одежды на занятиях.

**Практика:** Изучение базовых движений нескольких танцевальных направлений (хип-хоп; рок-н-ролл; эстрадный танец). Постановка корпуса. Освоение базы постановки ног при движениях.

**Форма контроля:** Практический контроль. Наблюдение.

#### **Модуль 1.Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Тема1.** Основные танцевальные правила. Правила растяжки различных групп мышц.

**Теория:** Виды растяжек. Преодоление природные зажимов, развитие выворотности ног, гибкости спины, увеличение танцевального шага.

##### **Практика:**

- наклоны головы в разные стороны;
- растяжка задней и передней части плеч;
- скручивание позвоночника;
- растяжка мышц поясницы;
- разворот согнутых коленей в разные стороны, выполнение наклонов;
- выпады с весом для укрепления мышц ног;
- сокращение стопы (работа над подъёмом);
- поднимание ног, с предельных прогибом нижней части спины прогиб в «рыбку» (работа над гибкостью спины).

**Форма контроля:** Текущий контроль. Практический контроль. Наблюдение.

#### **Тема 2. Развитие двигательных навыков.**

**Теория:** Формирование двигательных навыков для гармоничного развития, физического развития, координации движений, развития интереса к различным, доступным видам двигательной деятельности и положительных нравственно-волевых черт личности. Овладение разнообразными движениями и основными их видами – бегом, ходьбой, прыжками.

**Практика:** выполнение танцевальных движений

- шаги под музыку на целой стопе;
- ходьба на полупальцах;
- ходьба на пятках;
- ходьба на внутренних и внешних рёбрах стопы;
- шаги с высоко поднятыми коленями;
- бег под музыку;
- галоп;
- подскоки.

**Форма контроля:** Текущий контроль. Практический контроль. Наблюдение.

#### **Тема 3. Развитие реакции, внимания и координации движений.**

**Теория:** Упражнения на смену темпа. Танцевальные вариации с разных ног - вперёд и назад. Танец в коллективе. Танец с партнером.

**Практика:** выполнение упражнений:

- повтор движений по типу «зеркала»;
- выполнение движений в соло с перемещением в разные точки класса;
- выполнение движений в паре с перемещением в разные точки класса.

**Форма контроля:** Текущий контроль. Практический контроль. Наблюдение.

## **Модуль 2. Развитие чувства ритма**

**Тема 1. Знакомство с музыкальными длительностями (тактами - 1/4, 1/8, 3/4, 6/8).**

**Теория:** Особенности восприятия музыкального ритма в танце с партнером.

**Практика:** Прослушивание музыкальных компонентов с разными тактами и выполнение соответствующих заданий.

**Форма контроля:** Практический контроль. Наблюдение.

**Тема 2. Развитие чувства ритма, темпа.**

**Теория:** Развитие музыкальных способностей. Чувство ритма в танцевальной деятельности.

**Практика:** Развитие музыкального слуха. Прослушивание музыкальных компонентов. Воспроизведение ритма с помощью хлопков.

**Форма контроля:** Практический контроль. Наблюдение.

## **Модуль 3. Основы хип-хопа**

**Тема 1. Освоение позы исполнителя. Ракурс.**

**Теория:** Правила постановки позиции ног, корпуса.

**Практика:** Выполнение четких движений хип-хоп - разминки при правильном положении тела.

**Форма контроля:** Практический контроль. Наблюдение.

**Тема 2. Освоение базовых движений «Groovin» «Old school».**

**Теория:** Ритмическое ощущение в музыке («качели»). **Жанры:** сальса, фанк, рок, фьюжн и соул. Термины: «свинг», термин «грув».

Олдскул - ранний жанр хип-хопа. Отличие олдскул от остальных направлений хип-хопа.

**Практика:**

- Кач лесенкой
- Кач коленный (грув). Лягушка.
- Кач корпус по кругу, грудной кач.
- Кач в переходах, прыжковой.
- reebok;
- smurf;
- the fila (rembo);
- happy feet.

**Форма контроля:** Практический контроль. Наблюдение.

### **Тема 3. Освоение базовых движений «Изоляция» «House».**

**Теория:** Полицентризм движения. Центр движения. Сочетание центров друг с другом (координирование). Множество стилевых элементов: хип-хоп, брейкдэнс, рагги, латина, степ, чечетка. Современный хаус.

**Практика:** Прыжок крест.

- Обратные прыжки. Скакалка.
- стомпинг;
- шаффлинг;

**Форма контроля:** Практический контроль. Наблюдение.

### **Тема 4. Составление танцевальных композиций из освоенных стилей.**

**Теория:** Просмотр видеозаписей улично-современных танцев. Составление комбинаций из изученных движений.

**Практика:** Показ составленной композиции из пройденного материала.

**Форма контроля:** Практический контроль. Наблюдение.

### **Тема 5. Степ под бит. Степовые прыжки. Степ проходка. Ускоренный степ.**

**Теория:** Правила выполнения «степ» - движения в его разных вариациях.

**Практика:** выполнение упражнений:

Степ под бит.

Степовые прыжки.

Степ проходка.

Ускоренный степ.

**Форма контроля:** Практический контроль. Наблюдение.

### **Тема 6. Соединение пройденного материала в единую комбинацию.**

**Теория:** Просмотр видеозаписей улично-современных танцев. Составление комбинаций из изученных движений.

**Практика:** Повторение выученных движений. Соединение воедино танца рисунка.

**Форма контроля:** Текущий контроль. Практический контроль. Наблюдение.

## **Модуль 4. Основы рок-н-ролла**

### **Тема 1. Странички истории акробатического рок-н-ролла.**

**Теория:** История и развитие акробатического рок-н-ролла в мире и в России. Первые соревнования по акробатическому рок-н-роллу в России.

**Практика:** Постановка корпуса для выполнения базовых движений.

Постановка ног для выполнения базовых движений.

Поэтапное освоение базовых движений рок-н-ролла «по точкам».

**Форма контроля:** Практический контроль. Наблюдение.

### **Тема 2. Специальная техническая подготовка базовых движений РНР.**

**Теория:** Основы техники выполнения базовых упражнений рок-н-ролла.

**Практика:** «пружинка», «пружинка с точкой», «двойная пружинка», «высокая пружинка».

**Форма контроля:** Практический контроль. Наблюдение.

### **Тема 3. Специальная физическая подготовка базовых движений РНР.**

**Теория:** Техника выполнения базовых упражнений рок-н-ролла.

**Практика:**

броски из основного хода, буги-вуги, «цыплячий ход», твист, «диагональ простая», «диагональ с точкой», «диагональ с двумя точками», «открытая диагональ».

**Форма контроля:** Практический контроль. Наблюдение.

### **Тема 4. Исполнение базовых движений РНР под ритм.**

**Теория:** Просмотр видеозаписей танцев в стиле рок-н-ролл.

**Практика:** Выполнение изученных базовых движений под ритм.

**Форма контроля:** Практический контроль. Наблюдение.

### **Тема 5. Соединение пройденного материала в единую комбинацию.**

**Теория:** Просмотр видеозаписей танцев в стиле рок-н-ролл.

**Практика:** Повторение выученных движений. Соединение воедино всего танца, его рисунка.

**Форма контроля:** Текущий контроль. Практический контроль. Наблюдение.

## **Модуль 5. Основы эстрадного танца.**

### **Тема 1. Ритмопластика.**

**Теория:** Знакомство со стилевыми приемами пластики. Взаимосвязь музыки и движения. Техника безопасности при выполнении упражнений.

**Практика:** Музыкально-пластическая импровизация. Выполнение шаговых дорожек. Выполнение комплекса упражнений на закрепление. Выполнение упражнений на начало, конец музыки. Танцевальная импровизация на выбранную музыку. Маршировка (шаг с носка, перестроение-круг, шаг на полупальцах).

**Форма контроля:** Практический контроль. Наблюдение.

### **Тема 2. Сценическое движение.**

**Теория:** Невербальные средства выразительности. Техника безопасности при выполнении упражнений.

**Практика:** Выполнение дыхательных практик. Выполнение упражнений в стиле контракшен. Выполнение упражнений на равновесие. Выполнение упражнений на управление центром тяжести. Осанка, походка, поклон в сценическом движении. Выполнение подражательных движений, передающих образы любимых героев. Закрепление темы «Сценическое движение».

**Форма контроля:** Практический контроль. Наблюдение.

### **Тема 3. Музыкально-пластическая импровизация.**

**Теория:** Беседа по основам мизансценирования. Знакомство с техникой сценического падения. Техника безопасности при выполнении упражнений.

**Практика:** Изучение техники сценического падения. Работа над созданием музыкально-пластической импровизацией. Ходьба по уменьшенной опоре. Выполнение упражнений на развитие координации движений. Выполнение различных

шаговых дорожек. Выполнение комплекса упражнений на закрепление. Работа над развитием навыков самостоятельной реакции. Работа над фантазией и воображением. Выполнение танцевальных импровизаций под музыку. Создание импровизации на тему «Подарок», «Утро», «Бабочки», «Осенние листья». Подражательные движения в этюдах. Работа над эмоциональной выразительностью в этюдах.

**Форма контроля:** Практический контроль. Наблюдение.

#### **Тема 4. Соединение пройденного материала в единую комбинацию.**

**Теория:** Просмотр видеозаписей по основам сценического движения.

**Практика:** Учащиеся повторяют выученные движения. Когда отдельные движения доведены до автоматизма, соединяется воедино весь танец, его рисунок.

**Формы контроля:** Текущий контроль. Практический контроль. Наблюдение.

### **Модуль 6. Объединение изученного.**

#### **Тема 1. Ознакомление с элементами танцевальных рисунков.**

**Теория:** Техника правильного исполнения перестроения по танцевальному рисунку. Умение держать равнение по первому.

**Практика:** Умение перестраиваться из одной и двух линий в разных темпах (под счет, в медленном, быстром темпе).

Перестроение в круг, в колонну.

Понятие интервал при перестроении.

Умение держать интервал.

**Форма контроля:** Практический контроль. Наблюдение.

#### **Тема 2. Выполнение проученных элементов танцевальных движений разных стилей. Отработка и заучивание танцевальной программы.**

**Теория:** Изучение танцевальных номеров. Написание танцевальной программы.

**Практика:** Репетиция танцевальной программы и показательные выступления.

**Формы контроля:**

#### **Планируемые результаты освоения программы.**

В результате проделанной работы ребята проявляют стойкий интерес и потребность к музыкально-ритмическим занятиям, осваивается необходимый объём движений эстрадного танца, хип-хопа, рок-н-ролла. У них формируется основа культуры движения, красивая осанка. Более совершенным становится чувство ритма. Они хорошо ориентируются в пространстве зала и сцены, выполняют различные построения, перестроения и рисунки.

У ребят появляются такие личностные качества, как уверенность, целеустремлённость, активность, желание показать свои достижения зрителям. Меняется и протекание психических процессов: отмечается сосредоточенность, устойчивость внимания, улучшение запоминания и воспроизведения, проявление творческого воображения.

**Обучающиеся должны знать:**

- Виды танцев (эстрадный, хип-хоп, рок-н-ролл).

- Взаимосвязь движения, ритма и музыки.
- Название основных танцевальных шагов.
- Правила гигиены тела, тренировочной одежды.
- Правила сценического поведения.

### **Обучающиеся должны уметь:**

- Активизировать свою фантазию.
- Анализировать работу свою и товарищей с точки зрения реализации замысла.
  - Легко, пластично двигаться, согласуя движения с построением музыкального произведения.
  - Передавать в движениях характер музыки.
  - Танцевать несколько танцевальных композиций.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**

#### **Материально-техническое обеспечение:**

1. Учебный кабинет.
2. Папка-накопитель по темам.
3. Телевизор/ноутбук.
4. Музыкальное оборудование (бумбокс, колонки).
5. Коврики для растяжки.
6. Канцтовары (цветные карандаши, фломастеры, цветной скотч).
7. Бумага А4.

#### **Кадровое обеспечение**

Для работы по данной программе преподавателю необходимы знания по разделам программы, владение методиками работы с обучающимися с ОВЗ и инвалидами, владение технологиями дистанционного и разноуровневого обучения.

#### **Формы аттестации (контроля)**

1. Первичное и итоговое наблюдение за техникой танца обучающихся.
2. Практический и текущий контроль:
  - выполнение индивидуальных практических заданий различных уровней сложности;
  - практические задания по танцу, направленные на проверку умения использовать приобретенные знания на практике.
3. Итоговый контроль:
  - практическое задание;
  - выполнение итоговой работы.

### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

- материал анкетирования и тестирования, выполнение практических заданий по танцевальной и физической подготовке, итоговые работы обучающихся.

### **Методы обучения:**

Словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, игровой, дискуссионный, проектный.

### **Формы организации занятия:**

- беседа;
- практическое занятие;
- игра;
- презентация;
- прослушивание музыки;
- импровизация;
- повторение пройденного материала;
- изучение нового материала;
- репетиционно-постановочная деятельность.

Выбор формы определяется с учетом целей и задач занятий.

### **Педагогические технологии обучения:**

индивидуальное, развивающее, игровая деятельность, коммуникативная технология, творческая деятельность, здоровьесберегающая.

### **Оценочные материалы**

*Входной контроль* - беседа, собеседование «Расскажи мне о себе», практическое задание и т.д.

*Текущий контроль* – практические задания, репетиционно-постановочная деятельность, творческие конкурсы и др.

*Итоговая аттестация (промежуточная аттестация)* – творческие отчеты, творческие конкурсы, импровизация и постановка номеров и др.

### *Диагностическая карта стартового уровня освоения адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы*

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Критерии оценки компетентности обучающихся								
		Знание и соблюдение правил ТБ	Уверенное знание названия танцевальных и спортивных терминов	Уверенное перемещение по танцевальным рисункам	Способность творчески решать поставленные задачи	Увлеченность учебным процессом	Способность правильно организовать рабочее место	Координировать свои действия с командой	Активность на занятии	ИТОГО
1.										
2.										
3.										

Максимальная сумма баллов – 80 баллов;  
Максимальное количество баллов за каждый показатель – 10 баллов  
Низкий уровень – 0-25 баллов;  
Средний уровень – 26-55 баллов;  
Высокий уровень – 56-80 баллов.

### **Контрольно-измерительные материалы (ЗУН) (Приложениях № 9.1)**

#### **Методы отслеживания результативности:**

- педагогическое наблюдение в ходе занятий;
- педагогический анализ результатов опросов, выполнения обучающимися творческих заданий и реализации спортивных и танцевальных проектов, участия в мероприятиях;
- мониторинг.

*Для анализа результативности обучения* по данному курсу в начале, середине и конце учебного года проводится диагностика уровня фактических знаний и умений каждого обучающегося, при этом используется наблюдение, контроль, анализ результатов участия в конкурсах, выставках и др.

Промежуточный контроль результата проектной деятельности осуществляется по итогам выполнения групповых и индивидуальных заданий, а также по итогам самостоятельной работы участников команды. Итоговый контроль состоит в публичной демонстрации результатов проектной деятельности и его презентации.

### **VII. Методические материалы**

Применяются методы, приемы, формы, технологии танцевальной и спортивной направленности, соответствующие возможностям и потребностям обучающихся с ОВЗ и инвалидностью для организации обучения по данной программе.

**Формы организации ОП:** индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

#### **Формы организации занятия:** бес

еда, проект, практическое занятие, выставка, игра, конкурс, лекция, мастер-класс, презентация и др.

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, проблемный, игровой, репетиционно-постановочный, проектный.

#### **Педагогические технологии:**

*Групповое обучение* - предполагает организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.

Работа в парах сменного состава позволяет развивать у обучающихся самостоятельность и коммуникативность;

*Дифференцированное обучение* - личностно-ориентированное обучения, предполагает применение таких вариантов дифференциации, как: комплектование учебных групп однородного состава и внутригрупповую дифференциацию для разделения по уровням познавательного интереса;

*Проектная деятельность* - заключается в организации под руководством педагога творческой лаборатории, где обозначается тема и ставится задача, а воспитанники создают творческую импровизацию, участвуют в процессе подготовки различных танцевальных и спортивных мероприятий коллектива;

*Игровая деятельность* - помогает развитию творческого мышления, развивает воображение и фантазию, улучшает общение и взаимодействие в коллективе);

*Здоровьесберегающая технология* - помогает воспитать всесторонне развитую личность, бережно относящуюся к своему здоровью, и соблюдающую принципы здорового образа жизни и др.

**Виды методической продукции:** используются тематические папки, статьи по темам, схемы, раздаточный материал, методические разработки (игр, бесед, экскурсий, репетиций, конкурсов и т.д.), рекомендации (по проведению практических работ и др.) видеоматериалы, методические разработки по планированию, организации и проведению занятий.

**Дидактические материалы:** для проведения занятий используется звуковое оборудование; раздаточные материалы (макеты, схемы, видеоматериалы, видеоролики, презентации и др.)

**Алгоритм учебного занятия.**

Введение в проблему (вводная часть): каждое занятие по программе начинается с беседы. В идеальном случае вводная часть должна создавать понятную интригу, обрисовывать проблематику.

Основная часть занятия:

- Погружение в проблему (происходит через групповое обсуждение).
- Поиск решения. В зависимости от индивидуальных особенностей участников группы и уровня их подготовки рекомендуется использовать: метод спортивной разминки, практические задания, выполнение творческих работ, игровые ситуации.
  - Творческое задание (выбор базовых движений разных танцевальных направлений для составления минимальной танцевальной дорожки).
  - Создание танцевальной дорожки (непосредственно выполнение этапов творческого задания и создание изделия).
  - Тестовые испытания (проведение тестовых испытаний для подтверждения решений; поиск и устранение недочётов в работе).
  - Доработка программы (итоговая доработка программы, завершение проработки танцевальной дорожки).

Итоговая часть занятия: презентация и демонстрация танцевальной дорожки, рефлексия.

- Презентация (подготовка выступления и представление итогов работы над проектом в виде презентации с демонстрацией работы).

- Рефлексия (в завершение проводится подведение итогов и групповая рефлексия. Вопросы рефлексии должны быть направлены на понимание того, как был достигнут результат, что не получилось, что можно улучшить, насколько эффективно работала команда).

Образовательный процесс осуществляется в очной форме и предполагает использование здоровьесберегающих технологий.

**Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы объединения «Мастерская танцев»**

Наименование модуля	Учебно-методическая литература	Методические разработки педагога	ТСО	Оборудование для развивающих упражнений	Наглядные пособия
ОФП (общая физическая подготовка)	Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999) Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009) «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (Волгоград: Учитель, 2008)	презентация; видеоролики; мастер-класс	телевизор; колонка	гимнастический коврик; бумага А4; фломастеры	иллюстрации; схемы упражнений
развитие чувства ритма	«Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (Волгоград: Учитель, 2008) Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». (-М.: ВЛАДОС, 2008)	презентация; видеоролики;	колонка	карандаш и	схемы упражнений
основы хип-хопа	."Так что же такое хип-хоп?" Рязанцев М., Артишок, 2012 (420 стр.) "История хип-хоп поколения" Джеффри Чанг, Тэйлор Генг, 2006 (442 стр.)	презентация; видеоролики; мастер-класс	телевизор; колонка	бумага А4; фломастеры	иллюстрации; схемы упражнений
основы рок-н-ролла	Л. Вагнер/ Легенды рок-музыки/ URL: <a href="http://storyofrock2.blogspot.ru/">http://storyofrock2.blogspot.ru/</a> (дата обращения 13.10.2022). Ф. Г. Углов/ Влияние рок и рок-н-ролл музыки на психику человека/	презентация; видеоролики; мастер-класс	телевизор; колонка	бумага А4; фломастеры	иллюстрации; схемы упражнений

	URL: <a href="http://zarodinu.org.ua/page/220">http://zarodinu.org.ua/page/220</a> (дата обращения 13.10.2022).				
основы эстрадного танца	Джазовый танец на эстраде: Учебное пособие. - СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2012. - 240 с. Рыбакова, Е.Л. Развитие музыкального искусства эстрады в художественной культуре Росси / Е.Л. Рыбакова// автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора культурологи, - СПб. : 2007.	презентация; видеоролики; мастер - класс	телевизор; колонка	бумага А4; фломастеры	иллюстрации; схемы упражнений
постановка танцевальной программы	Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997) Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 1980) Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)	презентация; видеоролики; мастер - класс	телевизор; ноутбук; колонка	гимнастический коврик; бумага А4; фломастеры	иллюстрации; схемы упражнений

### Используемая литература.

- Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
- Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
- Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
- Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
- Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 1980)
- Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)
- Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
- Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)
- Учебно-методический комплекс.
- Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях». (-Киев: Музична Україна, 1985)
- Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008)
- Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (-М.: Издательство «Глобус», 2009)
- "Так что же такое хип-хоп?" Рязанцев М., Артишок, 2012 (420 стр.)
- "История хип-хоп поколения" Джеффри Чанг, Тэйлор Генг, 2006 (442 стр.)
- Л. Вагнер/ Легенды рок-музыки/  
URL: <http://storyofrock2.blogspot.ru/> (дата обращения 13.10.2022).
- Ф. Г. Углов/ Влияние рок и рок-н-ролл музыки на психику человека/  
URL: <http://zarodinu.org.ua/page/220> (дата обращения 13.10.2022).
- Джазовый танец на эстраде: Учебное пособие. - СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2012. - 240 с.
- Рыбакова, Е.Л. Развитие музыкального искусства эстрады в художественной культуре Росси / Е.Л. Рыбакова// автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора культурологи, - СПб. : 2007.

Оценочные материалы

№ п/п	1 уровень (начальный) – 3 балла за ответ	2 уровень (средний) - 4 балла за ответ
1.	<p><b>Хип-хоп-танец это</b></p> <p><b>А)относится к уличным танцевальным стилям, в основном сопровождаемый хип-хоп-музыкой и той, которая развивалась как часть хип-хоп-культуры.</b></p> <p>Б) медленный танец под спокойную музыку.</p> <p>В) джазовый стиль танца, который оказался весьма доступным для широкой слушательской аудитории.</p>	<p><b>Хип-хоп-танец это</b></p> <p><b>А)относится к уличным танцевальным стилям, в основном сопровождаемый хип-хоп-музыкой и той, которая развивалась как часть хип-хоп-культуры.</b></p> <p>Б) медленный танец под спокойную музыку.</p> <p>В) джазовый стиль танца, который оказался весьма доступным для широкой слушательской аудитории.</p>
2.	<p>Укажите правильную последовательность разминки:</p> <p>А)Снизу вверх</p> <p><b>Б)Сверху вниз</b></p> <p>В)Оба варианта правильные</p>	<p>Укажите правильную последовательность разминки:</p> <p>А)Снизу вверх</p> <p><b>Б)Сверху вниз</b></p> <p>В)Оба варианта правильные</p>
3.	<p>К какому танцевальному направлению относят «пружинку»; «диагональ»; «цыплячий ход»?</p> <p><b>А)Рок-н-ролл</b></p> <p>Б)Эстрадный танец</p> <p>В)Хип-хоп</p>	<p>Как называется стиль танца, изображенный на рисунке?</p> 
4.	<p>Что такое рок-н-ролл?</p> <p><b>А) жанр популярной музыки, характеризующийся четким ритмом, танцевальным темпом и раскованностью исполнения. Смесь ритм-н-блюза, буги-вуги, кантри и госпела дало начало совсем новому жанру, старшему популярным в</b></p>	<p>Что такое рок-н-ролл?</p> <p><b>А) жанр популярной музыки, характеризующийся четким ритмом, танцевальным темпом и раскованностью исполнения. Смесь ритм-н-блюза, буги-вуги, кантри и госпела дало начало совсем новому жанру, старшему популярным в</b></p>

	<p><b>середине 1950-х годов.</b></p> <p>Б) относится к уличным танцевальным стилям, в основном сопровождаемый хип-хоп-музыкой и той, которая развивалась как часть хип-хоп-культуры.</p> <p>В) медленный танец под спокойную музыку.</p>	<p><b>середине 1950-х годов.</b></p> <p>Б) относится к уличным танцевальным стилям, в основном сопровождаемый хип-хоп-музыкой и той, которая развивалась как часть хип-хоп-культуры.</p> <p>В) медленный танец под спокойную музыку.</p>
5.	<p>Что такое old school?</p> <p><b>А)танец относится к одному из направлений хип-хопа и является смесью социальных танцев различных народов.</b></p> <p>Б) это направление в хореографии, имеющее одно название с музыкальным. стилем, но сформированное отдельно от него.</p>	<p>Что такое old school?</p> <p><b>А)танец относится к одному из направлений хип-хопа и является смесью социальных танцев различных народов.</b></p> <p>Б) это направление в хореографии, имеющее одно название с музыкальным. стилем, но сформированное отдельно от него.</p> <p>В) основные па – подтяжка колена к груди с последующим его опусканием и высокий бросок ногой вверх.</p>
6.	<p>В какой стране зародилось танцевальное направление «хип-хоп»?</p> <p>А)В Бразилии</p> <p><b>Б)В США</b></p> <p>В)На Кубе</p>	<p>В какой стране зародилось танцевальное направление «хип-хоп»?</p> <p>А)В Бразилии</p> <p><b>Б)В США</b></p> <p>В)На Кубе</p>
7.	<p>Как называется женское танцевальное направление в стиле хип-хоп?</p> <p><b>А)Hip-hop heels</b></p> <p>Б)Hip-hop femme</p> <p>В)Hip-hop vogue</p>	<p>Как называется женское танцевальное направление в стиле хип-хоп?</p> <p><b>А)Hip-hop heels</b></p> <p>Б)Hip-hop femme</p> <p>В)Hip-hop vogue</p>