

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА «Римтмика»

Возраст детей: 2 классы (8-9 лет)

Срок реализации: 1 года

Содержание
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
танцевального кружка для детей с ОВЗ «Ритмика»

Комплекс основных характеристик программы.....	3
Пояснительная записка	3
Цель и задачи программы	4
Учебно-тематический план	10
Рабочая программа.....	12
Содержание программы	13
Планируемые результаты	19
Комплекс организационно-педагогических условий.....	20
Календарный учебный график.....	20
Условия реализации программы.....	20
Формы контроля и оценочные материалы	21
Методическое обеспечение.....	22
Список литературы	23

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности танцевального кружка «Ритмика» для 1-4 классов МАОУ школа № 59 составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Конвенция ООН о правах инвалидов – основные положения, касающиеся обеспечения доступности для инвалидов объектов социальной инфраструктуры и услуг.
2. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 31.07.2020).
3. Приказ Министерства Образования и науки РФ от 19.12.2014 г. № 1598 «Об утверждении Федерального государственного стандарта начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (от 19.12.2014 № 1599).
4. Приказ Минобрнауки России от 9 января 2014 года № 2 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".
5. Приказ Министерства просвещения РФ «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года).
6. Постановление 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. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 года N 298н).
8. Приказ Минобрнауки России N 882, Минпросвещения России N 391 от 05.08.2020 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ" (вместе с "Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ").
9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 20.02.2017 № 07-818 «Методические рекомендации по организации обучения учащихся по ФГОС ОВЗ».
10. ФГОС НОО для обучающихся с ОВЗ (ЗПР), утверждённого приказом Министерства образования и науки от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
11. Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения школы № 59.

Данная авторская программа курса дополнительного образования «Ритмика» имеет художественно-эстетическую **направленность**. Образовательная программа курса направлена на коррекцию нервно-психических процессов, поведения, личностных реакций, эмоционально-волевых качеств и физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья средствами музыкально-ритмической деятельности. Программа направлена на изучение основ балетного танца и хореографического искусства.

Программа способствует общему развитию школьников преодолевать отклонения, исправлять недостатки общей и речевой моторики, корректировать познавательные психические функции (восприятие, память, внимание, мышление, воображение), воспитывать положительные качества личности (дружелюбие, коллективизм, дисциплинированность), активизировать творческие способности, расширять кругозор учащихся.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы. В соответствии с новым Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (статья 5.п.5.1) в целях реализации права каждого человека на образование в РФ создаются необходимые условия для получения без дискриминации качественного образования лицами с ограниченными возможностями здоровья, для коррекции нарушений развития и социальной адаптации, оказания ранней коррекционной помощи на основе специальных педагогических подходов и наиболее подходящих для этих лиц языков, методов и способов общения и условия, в максимальной степени способствующие получению образования определенного уровня и определенной направленности, а также социальному развитию этих лиц, в том числе посредством организации инклюзивного образования для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Новизной программы является то, что в данной программе применяются как традиционные, так и современные подходы к её реализации, которые учитывают возрастные и индивидуальные особенности обучающихся с ОВЗ.

Отличительной особенностью данной программы является систематическое и последовательное обучение детей с ОВЗ с учётом их особенности психофизического развития.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

Цель - создание условий для творческой социализации, социальной адаптации, социального взаимодействия детей с ОВЗ, развитие у ребенка творческого потенциала, психологической уверенности в собственной социальной значимости.

Задачи:

- дать всем детям с ОВЗ первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности.
- приобщение к музыке, развитие слуха и ритма.
- развитие мышечной силы, пластики, координации, выносливости.
- активизация специфических видов памяти: моторной, слуховой и образной.
- активизация познавательных интересов, расширение горизонтов познания.
- максимальное раскрытие его творческих возможностей, гармонизация процессов роста.
- помощь в овладении навыками межличностного общения и сотрудничества, продуктивной индивидуальной и коллективной деятельности.
- помочь ребенку с ОВЗ в процессе самопознания и саморазвития.

Адресат программы: учащиеся с ОВЗ 8-9 лет.

Возрастно-психологические особенности обучающихся:

Психологические особенности детей с ОВЗ:

1. У детей наблюдается низкий уровень развития восприятия. Это проявляется в необходимости более длительного времени для приема и переработки сенсорной информации, недостаточно знаний этих детей об окружающем мире.

2. Недостаточно сформированы пространственные представления, дети с ОВЗ часто не могут осуществлять полноценный анализ формы, установить симметричность,

тождественность частей конструируемых фигур, расположить конструкцию на плоскости, соединить ее в единое целое.

3. Внимание неустойчивое, рассеянное, дети с трудом переключаются с одной деятельности на другую.

4. Память ограничена в объеме, преобладает кратковременная над долговременной, механическая над логической, наглядная над словесной.

5. Снижена познавательная активность, отмечается замедленный темп переработки информации.

6. Мышление – наглядно-действенное мышление развито в большей степени, чем наглядно-образное и особенно словесно-логическое.

7. Снижена потребность в общении как со сверстниками, так и со взрослыми.

8. Игровая деятельность не сформирована. Сюжеты игры обычны, способы общения и сами игровые роли бедны.

9. Речь – имеются нарушения речевых функций, либо все компоненты языковой системы не сформированы.

10. Наблюдается низкая работоспособность в результате повышенной истощаемости, вследствие возникновения у детей явлений психомоторной расторможенности.

11. Наблюдается несформированность произвольного поведения по типу психической неустойчивости, расторможенность влечений, учебной мотивации.

Типичные затруднения (общие проблемы) у детей с ОВЗ:

1. Отсутствует мотивация к познавательной деятельности, ограниченны представления об окружающем мире;

2. Темп выполнения заданий очень низкий;

3. Нуждается в постоянной помощи взрослого;

4. Низкий уровень свойств внимания (устойчивость, концентрация, переключение);

5. Низкий уровень развития речи, мышления;

6. Трудности в понимании инструкций;

7. Инфантилизм;

8. Нарушение координации движений;

9. Низкая самооценка;

10. Повышенная тревожность;

11. Высокий уровень психомышечного напряжения;

12. Низкий уровень развития мелкой и крупной моторики;

13. Для большинства таких детей характерна повышенная утомляемость.

14. У других детей отмечается повышенная возбудимость, беспокойство, склонность к вспышкам раздражительности, упрямству.

Дети с нарушением слуха.

Потеря слуха лишает ребенка важного источника информации и ограничивает тем самым процесс его интеллектуального развития. Выделяют следующие группы детей с недостатками слуха:

Неслышащие – дети с полным отсутствием слуха, который не может использоваться для накопления речевого запаса.

Слабослышащие – дети с частичной слуховой недостаточностью, затрудняющей речевое развитие.

Особенности мышления детей с нарушениями слуха связаны с замедленным овладением словесной речью. Наиболее ярко это проявляется в развитии словесно-логического мышления. При этом наглядно-действенное и образное мышление глухих и слабослышащих учащихся также имеет своеобразные черты. Нарушение слуха оказывает влияние на формирование всех мыслительных операций, приводит к затруднениям в использовании теоретических знаний на практике. У ребенка с нарушением слуха наблюдается расстройство всех основных функций речи (коммуникативной, обобщающей,

регулирующей). Поэтому дети, страдающие глубокими нарушениями слуха, в общем уровне развития отстают от своих сверстников.

Дети с нарушением зрения.

Слабовидящие дети сильно отличаются друг от друга по состоянию зрения, работоспособности, утомляемости и скорости усвоения материала. В значительной степени это обусловлено характером поражения зрения, происхождением дефекта и личными особенностями детей.

Как правило, для детей с нарушениями зрения характерны повышенная эмоциональная ранимость, обидчивость, конфликтность, напряженность, неспособность к пониманию эмоционального состояния партнера по общению и адекватному самовыражению. Поведению детей с нарушениями зрения в большинстве случаев недостает гибкости и спонтанности, отсутствуют, или слабо развиты неречевые формы общения. Для слабовидящих детей характерна большая неуверенность в правильности и качестве выполнения работы, что выражается в более частом обращении за помощью в оценке деятельности к взрослому, переводе оценки в вербальный коммуникативный план. Игры таких детей отличаются меньшей развернутостью по сравнению с играми обычных детей.

Дети с тяжелыми нарушениями речи.

Особенности речевого развития детей с тяжелыми нарушениями речи оказывают влияние на формирование личности ребенка, на формирование всех психических процессов. Дети имеют ряд психолого-педагогических особенностей, затрудняющих их социальную адаптацию и требующих целенаправленной коррекции имеющихся нарушений.

Особенности речевой деятельности отражаются на формировании у детей сенсорной, интеллектуальной и аффективно-волевой сфер. Отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительной сохранности смысловой памяти у детей снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания.

У детей низкая мнемическая активность может сочетаться с задержкой в формировании других психических процессов. Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития проявляется в специфических особенностях мышления. Обладая полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями, доступными по возрасту, дети отстают в развитии словесно-логического мышления, с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением и обобщением.

Дети с соматическими заболеваниями.

Дети с соматическими заболеваниями, не имеющие видимых дефектов, имеющие сохраненный интеллект и с первого взгляда ничем не отличающиеся от остальных. У таких детей слабо развита познавательная сфера, отмечается недоразвитие личности, интеллектуальная пассивность, ограниченный объем принятой информации, низкая способность к обобщениям, быстрая потеря интереса к занятиям.

Дети с умственной отсталостью.

Среди детей и подростков, имеющих психическую патологию развития, наиболее многочисленную группу составляют умственно отсталые дети. Большинство из них — олигофрены.

Олигофрения — это форма умственного и психического недоразвития, возникающая в результате поражения ЦНС, и в первую очередь коры головного мозга, в пренатальный (внутриутробный), натальный (при родах) или постнатальный (на самом раннем этапе прижизненного развития) периоды.

По глубине дефекта умственная отсталость при олигофрении традиционно подразделяют на три степени: идиотия, имбецильность и дебильность.

Дети с умственной отсталостью в стадии идиотии и имбецильности в правовом отношении являются недееспособными и над ними устанавливается опека родителей или замещающих лиц.

Развитие умственно отсталого ребенка с первых дней жизни отличается от развития нормальных детей. У них отмечаются задержки в физическом развитии, общая психологическая инертность, снижен интерес к окружающему миру, заметно недоразвитие артикуляционного аппарата и фонематического слуха.

По-иному у них складываются соотношения в развитии наглядно-действенного и словесно-логического мышления. Многие умственно отсталые дети начинают говорить только к 4—5 годам. Речь умственно отсталого ребенка не выполняет своей основной функции — коммуникативной.

Дети с задержкой психического развития (ЗПР).

Внимание этих детей характеризуется неустойчивостью, отмечаются периодические его колебания, неравномерная работоспособность. Трудно собрать, сконцентрировать внимание детей, удержать на протяжении той или иной деятельности. Очевидна недостаточная целенаправленность деятельности, дети действуют импульсивно, часто отвлекаются.

Установлено, что многие из детей испытывают трудности и в процессе *восприятия* (зрительного, слухового, тактильного). Снижена скорость выполнения перцептивных операций.

Память детей с задержкой психического развития также отличается качественным своеобразием. Характерны неточность воспроизведения и быстрая потеря информации. В наибольшей степени страдает вербальная память.

Значительное своеобразие отмечается в развитии их *мыслительной деятельности*. Отставание отмечается уже на уровне наглядных форм мышления, возникают трудности в формировании сферы образовпредставлений. Исследователи подчеркивают сложность создания целого из частей и выделения частей из целого, трудности в пространственном оперировании образами.

У детей с ЗПР отмечается выраженная тревожность по отношению к взрослому, от которого они зависят. Такая тревожность имеет тенденцию с возрастом прогрессировать.

Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Детский церебральный паралич – болезнь, развивающаяся вследствие поражения головного мозга – внутриутробно, при родах или в период новорожденности, характеризуется двигательными расстройствами, а также нарушениями психоречевых функций.

Для большинства детей с ДЦП характерна задержка психического развития по типу так называемого психического инфантилизма. Под *психическим инфантилизмом* понимается незрелость эмоционально-волевой сферы личности ребенка. Это объясняется замедленным формированием высших структур мозга (лобные отделы головного мозга), связанных с волевой деятельностью. Интеллект ребенка может соответствовать возрастным нормам, при этом эмоциональная сфера остается несформированной.

При психическом инфантилизме отмечаются следующие особенности поведения: в своих действиях дети руководствуются в первую очередь эмоцией удовольствия, они эгоцентричны, не способны продуктивно работать в коллективе, соотносить свои желания с интересами окружающих, во всем их поведении присутствует элемент "детскости".

Особенности нарушения познавательной деятельности при ДЦП:

- 1) Неравномерный характер нарушений отдельных психических функций.
- 2) Выраженность астенических проявлений – повышенная утомляемость, истощаемость всех психических процессов, что также связано с органическим поражением ЦНС.
- 3) Сниженный запас знаний и представлений об окружающем мире. Прежде всего, отмечается недостаточность пространственных и временных представлений.

Дети с расстройствами раннего детского аутизма.

Аутизм – нарушение нормального хода мышления под влиянием болезни, психотропных или иных средств, уход человека от реальности в мир фантазий и грез. В наиболее яркой форме он обнаруживается у детей дошкольного возраста.

Основными признаками РДА при всех его клинических вариантах являются:

- полное отсутствие потребности в контактах с окружающими, или же недостаточная потребность в них;
- обособленность от окружающего мира;
- слабость эмоциональной реакции по отношению к близким, даже к матери, возможно, полное безразличие к ним (аффективная блокада);
- дети, страдающие аутизмом, очень часто чувствительны к слабым раздражителям. Например, они нередко не переносят тиканье часов, шум бытовых приборов, капанье воды из водопроводного крана.
- однообразное поведение со склонностью к стереотипным, примитивным движениям, например, раскачивание туловищем или головой, подпрыгивание на носках и пр.);
- речевые нарушения при РДА разнообразны. В более тяжелых формах РДА наблюдается *мутизм* (полная утрата речи), у некоторых больных отмечается повышенный *вербализм* – ребенок постоянно произносит понравившиеся ему слова или слоги.
- характерным для детей-аутистов является такое зрительное поведение, при котором проявляется непереносимость взгляда в глаза, «бегающий взгляд» или взгляд мимо.

Общие психолого-педагогические рекомендации, в работе с детьми, имеющие ограниченные возможности здоровья:

- принимать ребенка таким, какой он есть.
- как можно чаще общаться с ребенком.
- избегать переутомления.
- использовать упражнения на релаксацию.
- не сравнивать ребенка с окружающими.
- поощрять ребенка сразу же, не откладывая на будущее.
- способствовать повышению его самооценки, но хвалить ребенка он должен знать за что.
- обращаться к ребенку по имени.
- не предъявлять ребенку повышенных требований.
- стараться делать замечания как можно реже.
- оставаться спокойным в любой ситуации.

Наполняемость группы: до 12 человек.

Для зачисления необходимы следующие документы:

- заявление родителей (законных представителей);
- медицинская справка о состоянии здоровья ребёнка, выданная лечебным учреждением по месту жительства.

Срок реализации программы: 1 год, 35 часа (35 недель в год).

Регулярность занятий 1 года обучения: по 1 академическому часу один раз в неделю (40 минут).

Уровни сложности освоения программы:

№	Название уровня сложности	Название группы	Возраст группы	Количество часов в год
1	2	3	4	5

1	Ознакомительный	Начинающие	2 класс (8-9 лет)	35
---	-----------------	------------	-------------------	----

Занятия в группе «Начинающие» - это накопление базовых знаний и навыков, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом. Занятия в этой группе проводятся в виде игры, конкурса, концерта, зачёта.

Основными принципами работы являются:

- ориентация на потребность ребёнка чувствовать и выражать свои эмоции через танец;
- реализация потребности ребёнка в движении;
- создание и поддержание атмосферы творчества на занятиях.

Формы обучения и виды занятий

Форма обучения по программе – очная.

Основная форма образовательного процесса – групповое занятие до 12 человек.

В случае наступления обстоятельств непреодолимой силы (пожара, наводнения, террористической угрозы, пандемии и т.д.) данная программа может быть реализована с применением электронного обучения и/или дистанционных образовательных технологий.

Такие как:

- *ZOOM (Зум)* — это облачная платформа для проведения видео-конференций, вебинаров и других подобных онлайн мероприятий. Для работы пользователь получает идентификатор и использует его для проведения встреч.
- *GoogleClassroom (Гугл класс)* – это бесплатный веб-сервис, разработанный Google для школ, который призван упростить создание, распространение и оценку заданий безбумажным способом. Основная цель Google Класс - упростить процесс обмена файлами между учителями и учениками.
- *Viber (Вайбер)* — один из самых популярных мессенджеров для андроид и iOS. Это бесплатное приложение для переписки с друзьями, в котором можно не только обмениваться текстовыми или голосовыми сообщениями с другими, но и создавать группы, чаты, совершать аудио и видео звонки, делиться фотографиями, видео и ссылками и др.

Виды проведения занятий:

- *Мониторинговые:* тестирования, товарищеские соревнования.
- *Обучающие:* учебные занятия, тренировочные занятия, индивидуальные тренировочные занятия, занятия по мини группам, работа в парах, самостоятельная работа, просмотр видеозаписей.
- *Развивающие:* беседы, дискуссии, игровые занятия, экскурсии, отчётный концерт, различные выступления.

1.3. Учебно-тематический план

№	Тема	Формы аттестации/ контроля	Теория	Практика	Всего кол-во часов
1	2	3	4	5	6
1	<i>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ППБ.</i>	Собеседование, опрос	2	0	2
2	<i>Упражнения направленные на ориентацию в пространстве (перестроения)</i>	Практическое занятие, выступление (педагогическое наблюдение)	1	2	3
3	<i>Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию движений. Упражнения на расслабления мышц.</i>	Практическое занятие, выступление (педагогическое наблюдение)	1	4	5
4	<i>Элементы партерной гимнастики (исполняются на гимнастических ковриках)</i>	Практическое занятие, выступление (педагогическое наблюдение)	1	4	5
5	<i>Основы классического танца</i>	Практическое занятие	1	4	5
6	<i>Сюжетно-ролевые танцы: ковбой, стирка, диско-танец, Етка-Енка</i>	Практическое занятие, выступление (педагогическое наблюдение)	1	4	5
7	<i>Историко-бытовые танцы: полька, рок-н-ролл</i>	Практическое занятие, выступление (педагогическое наблюдение)	1	4	5
8	<i>Упражнения на развитие творческих способностей, игры, импровизация</i>	Практическое занятие	1	1	2
9	<i>Открытый урок (с родителями), праздник (декабрь)</i>	Зачёт/незачёт	1	1	2
10	<i>Отчетный концерт (май)</i>	Зачёт/незачёт	0	1	1
	ИТОГО ЧАСОВ:				35

Календарный учебный график программы «Ритмика»

[illegible]

Условные обозначения:

К	Комплектование групп
	Ведение занятий по расписанию
	Каникулярный период
	Аттестация

1.4.Рабочая программа

№	Тема	Формы аттестации/ контроля	Теория	Практика	Всего кол-во часов
1	2	3	4	5	6
1	<i>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ППБ.</i>	Собеседование, опрос	2	0	2
2	<i>Упражнения направленные на ориентацию в пространстве (перестроения):</i> - игра «Птички, птички по домам»; - простейшие построения: линия колонка; - простейшие перестроения: круг, сужение круга, расширение круга; - интервал; - различие правой, левой руки, ноги, плеча; - повороты вправо, влево; - пространственное ощущение точек зала; - движение по линии танца, против линии танца.	Практическое занятие, выступление (педагогическое наблюдение)	1	2	3
3	<i>Общеразвивающие упражнения.</i> <i>Упражнения на координацию движений.</i> <i>Упражнения на расслабления мышц.</i>	Практическое занятие, выступление (педагогическое наблюдение)	1	4	5
4	<i>Элементы партнерной гимнастики (исполняются на гимнастических ковриках):</i> - упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стоп; - упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага; - упражнения для улучшения гибкости позвоночника; - упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра; - упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава; - упражнения для исправления осанки; - упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	Практическое занятие, выступление (педагогическое наблюдение)	1	4	5
5	<i>Основы классического танца:</i> 1. Постановка корпуса. 2. Положения и движения рук: - portdebras. 3. Положения и движения ног: - demiplie ; - battementtendu; - releve.	Практическое занятие	1	4	5
6	<i>Сюжетно-ролевые танцы:</i> - ковбой, - стирка, - диско-танец, - Етка-Енка	Практическое занятие, выступление (педагогическое наблюдение)	1	4	5
7	<i>Историко-бытовые танцы:</i> - полька, - рок-н-ролл	Практическое занятие, выступление (педагогическое наблюдение)	1	4	5

№	Тема	Формы аттестации/ контроля	Теория	Практика	Всего кол- во часов
1	2	3	4	5	6
8	Упражнения на развитие творческих способностей (игры, импровизация)	Практическое занятие	1	1	2
9	Открытый урок (с родителями), праздник (декабрь)	Зачёт/незачёт	1	1	2
10	Отчетный концерт (май)	Зачёт/незачёт	0	1	1
	ИТОГО ЧАСОВ:				35

1.5.Содержание программы

Группа «Начинающие» (2 классы) 8-9 лет

На этом этапе дети получают первоначальные знания о спортивных бальных танцах и хореографии, первоначальные знания и умения исполнять движения, формируется творческий опыт работы с музыкой, закладывается фундамент для самостоятельной творческой деятельности.

Главным результатом обучения являются:

1. укрепление в каждом ребёнке веры в себя, свои возможности познавать и преобразовывать мир;
2. развитие у детей чувства красоты, радости от выступлений перед своими близкими, друзьями и другими людьми.

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ППБ.

Теория: на вводном уроке дети узнают о правилах по ТБ и ППБ, а так же о планах на год.

На данном занятии дети узнают, что такое танец. Откуда идут его истоки? Как овладевают этим искусством? Узнают о том, как зародился танец, какие бывают танцы, в чем их отличие. Знакомятся с тем, что необходимо для занятий танцем (танцевальная форма, обувь, личная гигиена, польза от танцев).

2. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Теория: данная тема позволит детям познакомиться с элементарными перестроениями и построениями (такими как: круг, колонна, линия, диагональ, полукруг и др.), научит детей четко ориентироваться в танцевальном зале и находить свое место. В дальнейшем, повторяя и закрепляя этот раздел, дети научатся в хореографических этюдах сменять один рисунки на другой.

Практика: упражнения на перестроение в пространстве, игры:

- игра «Птички, птички по домам»;
- простейшие построения: линия колонка;
- простейшие перестроения: круг, сужение круга, расширение круга;
- интервал;
- различие правой, левой руки, ноги, плеча;
- повороты вправо, влево;
- пространственное ощущение точек зала;
- движение по линии танца, против линии танца.

3. *Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию движений. Упражнения на расслабления мышц.*

Теория:

Координация - это способность совершать плавные, точные и контролируемые движения за счёт оптимального взаимодействия мышц.

Чтобы выполнить любое движение, тело должно напрячь одни мышцы и расслабить другие, притом сделать это с нужной скоростью и силой. Развивая координацию, вы научитесь действовать эффективно и экономично в любой ситуации, будь то прыжок, подъём тяжести или сложное гимнастическое упражнение.

Практика:

Общеразвивающие упражнения:

ходьба, бег, подскоки, прыжки под музыку. Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений (приседания, полуприседания, наклоны вперед, вправо, влево, назад, галоп...).

Упражнения на координацию:

- Силовые упражнения с весом своего тела.
- Разные виды прыжков через скакалку.
- Движения с теннисным мячиком.

Упражнения на расслабления мышц:

- пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп;
- пассивное раскачивание какой-либо части тела за счёт активных перемещений другой части тела, главным образом, туловища;
- потряхивание различными звеньями тела;
- поsegmentное расслабление различных звеньев тела;
- расслабление мышц с дополнительной помощью партнёра (инструктора).

4. *Элементы партерной гимнастики (исполняются на гимнастических ковриках).*

Теория: Партерная гимнастика или партерный экзерсис. Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Экзерсис бывает партерный, классический, народно-характерный, джазовый и в стиле «модерн».

Партерный экзерсис - это упражнения на полу, которые позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развить гибкость, эластичность стоп.

Преимущества подвижных суставов:

- Свобода движений, отсутствие скованности и зажатости. Уходят болевые ощущения, вследствие чего улучшается общее самочувствие.
- Повышение гибкости суставов = больше возможностей тела. Развивается выносливость, появляется возможность опробовать и приступить к разнообразным тренировкам от суставной гимнастики и растяжки до силовых нагрузок.
- Снижение риска появления различных заболеваний или осложнений.
- С движениями для улучшения гибкости мышц и суставов, улучшается кровообращение, насыщение клеток организма питательными веществами, происходит общее оздоровление, что явно улучшает качество жизни.

Практика:

В партерной хореографии исполняются:

- упражнения, укрепляющие мышцы спины;
- упражнения, развивающие подъем стопы;
- упражнения, развивающие гибкость позвоночника;
- упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса;
- упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов;
- упражнения, развивающие выворотность ног;

Элементы партерной гимнастики:

1. Упражнения, укрепляющие мышцы спины:
 - «День — ночь»;
 - «Змейка»;
 - «Рыбка».
2. Упражнения, развивающие подъем стопы:
 - вытягивание и сокращение стопы;
 - круговые движения стопой.
3. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника:
 - «Лодочка»;
 - «Складочка»;
 - «Колечко».
4. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса:
 - «Ступеньки»;
 - «Ножницы».
5. Упражнения развивающие подвижность тазобедренного сустава:
 - «Неваляшка»;
 - «Passe' с разворотом колена».
6. Упражнения развивающие выворотность ног:
 - «Звездочка»;
 - «Лягушка».

Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов:

1. Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в первоначальных музыкальных раскладках:
 - повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;
 - наклоны и подъемы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»;
 - поднимание и опускание плеч;
 - поочередное поднимание и опускание плеч.
2. Упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках:
 - разведение рук в стороны;
 - подъемы рук вперед на высоту 90°;
 - отведение рук назад;
 - подъемы рук вверх и опускания вниз через стороны;
 - сгибание рук в локтях в направлении: вверх—в стороны и вниз—в стороны;
 - сгибание рук в локтях в направлении: вверх—вперед и вниз—вперед;
 - сгибания кистей в подготовительном положении: в стороны, вперед, назад;
 - сгибание кистей с руками, раскрытыми в стороны: вверх—в стороны—вниз, вперед—в стороны—назад;
 - сгибание кистей с руками, поднятыми вверх: в стороны—вверх—в стороны, вперед—вверх—назад;

- вращение кистями (наружу, внутрь) в подготовительном положении;
 - вращения кистями во II позиции;
 - вращения кистями с руками, поднятыми вверх.
3. Упражнения на развитие поясничного пояса:
- наклоны корпуса в стороны;
 - наклоны корпуса вперёд.

5. Основы классического танца:

Теория: Классический танец – основа всей хореографии. Он поможет детям познать свое тело, научиться держать правильно корпус, научиться грамотно владеть руками и ногами, исполняя тот или иной танцевальный элемент. На занятиях классическим танцем, дети познакомятся с основными позициями рук и ног, различными классическими движениями (battementtendu, demiplie и др.), познакомятся с квадратом А.Я. Вагановой. Узнают: важность разминки перед выполнением упражнений. определение основных понятий партерной гимнастики и классического танца, технику исполнения упражнений.

Практика: предлагается разучить танцевальные этюды из основных фигур классического танца).

Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног (исполняются на середине зала):

- полуприседания;
- отведение ноги в сторону на носок;
- отведение ноги в сторону на каблук;
- отведение ноги вперёд на носок;
- отведение ноги вперёд на каблук;
- отведение ноги в сторону с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция;
- отведение ноги вперед с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция;
- подъёмы согнутой в колене ноги вперёд;
- отведение ноги назад на носок;
- отведение ноги в сторону, вперёд с чередованием: позиция – носок – выпад – носок – позиция;
- отведение ноги в сторону, вперед с чередованием: – позиция – носок – выпад – носок с полуприседанием;
- подъёмы на полупальцы;
- многократные прыжки на двух ногах;
- перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги вперёд на носок;
- перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги, ноги вперёд на каблук.

6. Сюжетно-ролевые танцы.

Теория: на уроке ребята узнают историю возникновения каждого танца, технику исполнения основных элементов, умение держать корпус/осанку, передавать определенное настроение, характер танца под конкретную мелодию. Выделение сильных долей в музыкальных произведениях.

Дети учатся: основам ритма, переносу веса, координации своих движений, постановке корпуса, рук и ног, правильной работе бедер, правильному исполнению поворота, работе стопы.

Практика: танец «Ковбой», танец «Стирка», танец «Диско», танец «Вару-вару», танец «Етка-Енка».

7. Историко-бытовые танцы.

Теория: на уроке ребята узнают историю возникновения каждого танца, технику исполнения основных элементов, умение держать корпус/осанку, передавать определенное настроение, характер танца под конкретную мелодию.

Практика: танец «Полонез», танец «Полька», «Кадриль», «Мазурка», «Рок-н-ролл».

8. Упражнения на развитие творческих способностей.

Теория: Что такое творчество? Это процесс, в результате которого мы создаем нечто новое, иное, возможно, соединяя уже известное. Но в любом случае- здесь важен процесс. Каждый человек - творческая личность. Когда мы творим, то в организме происходят десятки и сотни химических реакций, благотворно влияющие на нас в целом. Человек творящий умиротворяется, приобретает новый опыт, имеет возможность посмотреть на себя со стороны. Создание творческого продукта и сам результат повышает самооценку, заставляет мозг думать и искать различные пути решения задач.

Практика: применяются игры, импровизация в зависимости от возраста и особенностей обучающихся, а также под влиянием времени. Простейшие подражательные движения под музыку (мышки, лисы, кошки, медведя, полёт птички, деревья при ветре, цветка и т.д.).

Упражнения на развитие творческих способностей первого года обучения (см. Приложение 1. Педагогическая копилка танцевальных игр для учащихся начальной школы)

1. Игры, в которых ведущий четко формулирует задачи или сам показывает, что нужно сделать, а участники повторяют его движения:

- Ритмические игры (игра «Гусеница», «Ромашка», «Возьмись за...»);
- «Игры - повторялки» (игра «Танцуют все», «Запретное движение»);
- Игры на понимание движенических контрастов (быстрый – медленный, большой - маленький);
- Игры на перестроение в пространстве (игра «Рисунки», «Бабочки»);
- Игры на сплочение коллектива (игра «Эстафета хороших новостей», «Разминка в кругу», «Я люблю...»).

2. Игры, работающие на импровизации, в которых ведущий только объясняет условия игры и дает необходимые инструкции:

- импровизация на заданную тему («танец ветра», «танец бабочки» и т.д.)
- контактная импровизация (в паре, в группе) (игра «Бал», «Энергичная парочка», «Зеркало», «Придумай танец»);
- импровизация на заданное действие и смену предлагаемых обстоятельств (например «летим» и т.д.);
- упражнения на релаксацию (игра «Крылья», «Стоп-кадр»).

9. Открытый урок (с родителями), праздник (декабрь).

Открытый урок перед родителями проводится в конце декабря. Дети начали свое обучение в сентябре.

Цель открытого урока - проверить уровень знаний и умений обучающихся за полугодие, динамику физического, музыкального и творческого развития. (Физическое развитие оценивается через наблюдение в ходе занятия).

Методическая цель урока: оценить правильность использования тех или иных методов и приёмов организации занятия, прорефлексировать, подвести итоги работы педагога дополнительного образования.

10. Отчетный концерт (май).

Итоговый отчетный концерт проходит в конце мая с целью выявить динамику развития каждого ребенка и провести анализ работы педагога за учебный год, чтобы в дальнейшем создать оптимальные условия для развития каждого ребенка.

Структура занятия:

Структура занятия предполагает теоретическую и практическую части. Теоретическая часть включает в себя необходимые предметные знания и тематическую информацию (беседа, рассказ, обсуждение, игра) с представлением иллюстративного и наглядного материалов и закрепляется практическим освоением темы.

1. Вводная часть (10 минут):

- Построение и поклон;
- Разминка по кругу – упражнения направленные на подготовку к выполнению танцевальных движений.

2. Основная часть (20 минут):

- Постановочная работа на середине зала – разучивание новых движений, композиции танца;
- Танцевальная игра – на развитие внимания, чувства ритма, координации движений.

3. Заключительная часть (10 минут):

- Этюд на заданную тему – развитие творческой способности, импровизация;
- Поклон и организованный выход из зала.

Длительность занятия 40 минут и строится по следующей схеме.

На первом занятии руководитель должен всем участникам определить места для проведения занятий. Встать в «шахматном порядке» на середину зала на расстоянии друг от друга вытянутых рук. В зависимости от количества участников выстраиваются линии, чтобы все видели руководителя и не мешали друг другу двигаться в танце. При построении, более подвижных детей следует ставить в центре линий, так как они по складу характера расположены к активным действиям, шалостям, общению.

1. Занятия начинаются с поклона, который разучивается на первом занятии. Это должно стать традицией. Поклон может быть сначала простым, а в дальнейшем его можно усложнить по темпоритму, композиционной разводке. И уже здесь можно применить игровой элемент («делаем поклон, как принцесса» или «на бис»).

После поклона дети делают разминку. Образуют круг и исполняют простые порядковые и ритмические упражнения, приучающие их внимательно слушать музыку и ритмично двигаться. Дети учатся вовремя начинать и заканчивать движения, двигаться согласно содержанию, характеру, скорости, ритмическому строению музыки. Ритмические упражнения строятся на естественных движениях и позволяют отрабатывать основные двигательные навыки - ходьбу, бег, прыжки. Сначала дети учатся делать разминку повторяя за учителем, впоследствии они сами смогут ее провести. Используем игру «Зеркало» или «Повтори за мной» или «Танцуют все».

Разминка включает в себя:

- упражнения для развития шеи и плечевого пояса;
- упражнения для развития плечевого сустава и рук;
- упражнения на развитие поясничного пояса;
- упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног.

Вся эта вводная часть занимает минут 10.

2. Заканчивая ритмические упражнения, дети перестраиваются в линии и переходят к подготовительным танцевальным упражнениям. Подготовительные танцевальные упражнения по классической системе танца, необходимы для правильного исполнения танцевальных движений и входят в каждое занятие. Они даются в ограниченном числе и небольшой дозировке и исполняются на середине зала:

- 1.Упражнения, укрепляющие мышцы спины;
2. Упражнения, развивающие подъем стопы;
3. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника;
4. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса;
5. Упражнения развивающие подвижность тазобедренного сустава;
6. Упражнения развивающие выворотность ног.

Эти упражнения трудны для детей младшего школьного возраста, из-за требования сохранять точную форму движения, а также из-за медленного темпа, в котором они исполняются. Поэтому заниматься ими следует не больше 10 минут. Здесь применяем танцевальные этюды (например: «Лошадка», «Цапля», «Сад»).

Упражнения на развитие внимания, чувства ритма, координации движений детей проводятся в основной части занятия после поклона и разминки, когда дети разогрелись и эмоционального готовы воспринимать новый и интересный материал.

Закончив подготовительные упражнения, можно переходить к исполнению танцевальных упражнений, элементов, комбинаций. Танцевальные элементы могут исполняться: по кругу или же в линиях, вперед, назад, по диагонали. Эта часть занятия занимает 10 минут.

3. К концу занятия, когда дети уже подустали применяем игры на развитие творческих способностей (танцевальные этюды, импровизация).

Закончить урок следует поклоном с хлопками друг другу за совместную работу и организованным уходом из зала. Заключительная часть урока занимает 10 минут.

Знакомство с *основами актерского мастерства* происходит также во время урока танца. Для переключения внимания во время краткого отдыха от физической нагрузки педагог объясняет детям анатомические особенности строения лица, работу мышц лица и их значение для выражения человеческих эмоций (улыбка, скорбь, удивление, боль, угроза, рыдание, размышление и т. д.). Осознать это помогут игровые задания на передачу эмоциональных состояний: радостно - грустно, вкусно - невкусно, весело - страшно, интересно - неинтересно, любопытно - безразлично и т. п.

Подобным же образом, в игровой форме, можно познакомить учеников с *анатомией частей тела* - суставов и мышц, объяснив особенности их работы в процессе выполнения тех или иных движений. Эти знания помогут детям более осознанно усваивать танцевальные па и избегать возможных травм. Сведения по ритмике и основам актерского мастерства будут активно использоваться на практике при разучивании и исполнении музыкальных игр, танцев-игр, а впоследствии при изучении танцевального репертуара.

Такое содержание занятий отвечает запросам данного возраста и позволяет дать детям танцевальную подготовку, отвечающую их интересам и не превышающую их физические и нравственные силы.

1.6.Планируемые результаты

Предметные – развитие двигательных качеств и умений, развитие координации движений, формирование правильной осанки, развитие музыкального мышления; развитие творческих способностей, потребности в самовыражении в движении под музыку; показать и назвать фигуры танцев; исполнять их в паре.

Метапредметные – формирование умения слушать и слышать, развитие операций мышления, формирование начальных форм познавательной и личностной рефлексии, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

Личностные – развитие навыков сотрудничества со сверстниками, формирование уважительного отношения в паре, развитие самостоятельности, развитие целеустремленности к поставленным задачам.

Ожидаемый результат:

В группе «Начинающие»:

- постановка корпуса и поклон;
- слышать и двигаться под музыку и ритм;
- взаимодействие в коллективе (сплочение);
- исполнение сюжетно-ролевых танцев: ковбой, стирка, диско-танец, Етка-Енка.
- исполнение историко-бытовых танцев: полька, рок-н-ролл.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Данная программа реализуется в течение учебного года. Учебный год начинается с **1 сентября текущего года, заканчивается 25 мая следующего года.**

Комплектование объединения начинается в мае и заканчивается 30 сентября текущего года. Занятия объединения начинаются не позднее 10 сентября текущего года.

Регламент образовательного процесса: продолжительность учебной недели 5 дней; 27 - занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.

Режим работы объединения в период школьных каникул:

- в период осенних, весенних каникул занятия проводятся в рамках рабочей программы согласно утвержденному расписанию;
- в период зимних и летних каникул объединение не работает.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оборудование:

Помещение: светлый просторный зал с деревянным покрытием с хореографическими станками и зеркалами, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами, стулья, вешалки, шкаф для хранения учебной литературы и техники.

Технические средства: ноутбук с колонками, USB-носитель.

Средства обучения: пробковая доска с гвоздиками.

Дидактические пособия: USB-носитель с аудиозаписями, CD-диски, видеоролики, презентации, фотоматериал, вопросы для тестирования, инструкции по ТБ и ППБ, распечатанные ресурсы сети Интернет по заданной тематике, методические пособия, книги, правила.

Реквизит для танцев: ленты, цветы, шляпа и др.

Тренировочная одежда: чёрные чешки, белая рубашка и чёрные брюки (для мальчиков), гимнастический купальник с юбкой (для девочек), белые носки.

Сценические костюмы и обувь.

Спортивный инвентарь: гимнастический коврик.

Кадровое обеспечение:

Занятия могут проводиться педагогом дополнительного образования данной направленности.

2.3. Формы контроля и оценочные материалы

Формы подведения итогов:

- открытый урок, праздник (промежуточная диагностика – педагогическое наблюдение) в конце декабря;
- отчетный концерт-экзамен (итоговая диагностика – педагогическое наблюдение) в конце мая;
- школьные выступления в течение учебного года;
- опрос, анкетирование, отзывы родителей;
- педагогический анализ результатов.

Для проверки результативности программы применяются различные способы отслеживания результатов. Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа на каждом году обучения.

Этапы диагностики развития танцевальных способностей детей, поступающих в танцевальный кружок для детей с ОВЗ «Мир танца»:

1. *Вводной диагностики развития обучающихся* как таковой не осуществляется, так как набор детей свободный – любой желающий может вступить в группу. Главным критерием служит желание детей заниматься спортивными балльными танцами и отсутствие медицинских противопоказаний.

2. *Промежуточная диагностика* осуществляется в ходе открытых уроков в присутствии родителей и соревнований (конкурсов, выступлений). Она проводится ежегодно в конце первого полугодия, в декабре месяце. Это позволяет выявить достигнутый на данном этапе уровень освоения программы **дополнительного образования «Мир танца»** обучающимися, динамику физического, творческого и личностного развития, соответствие его прогнозируемому и на этой основе оценить успешность выбранных форм и методов обучения, а также при необходимости скорректировать их.

3. *Итоговая диагностика (отчетный концерт-экзамен)* проводится ежегодно в конце учебного года, в мае месяце) – это определение уровня освоения обучающимися **программы дополнительного образования «Мир танца»** и отслеживание динамики индивидуального развития обучаемого.

Наиболее приемлемой и показательной формой подведения итогов обучения детей по программе «Мир танца» является их участие в открытых уроках, конкурсных и концертных мероприятиях.

Критерии оценивания на зачёте:

«Зачтено» выставляется учащемуся, который демонстрирует знания программного материала, понимание, сущность и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений. Материал излагает чётко, аргументировано. Показывает не только наличие теоретических знаний, но и демонстрирует практические умения и навыки.

«Не зачтено» выставляется учащемуся, который не может продемонстрировать знания программного материала или излагает его неуверенно и логически

непоследовательно, допускает принципиальные ошибки. При ответах на вопросы учащийся демонстрирует незнание или непонимание их сущности. Практические умения и навыки не сформированы: исполнение не под музыку, нарушение техники исполнения танцевальных фигур, нарушение осанки, линий рук.

В этом случае оформление результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в журнале учёта работы педагога дополнительного образования проставляются в виде обозначений – «З» (зачёт), «НЗ» (незачёт).

2.4.Методическое обеспечение

- семинары Всероссийской федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла, Нижегородской Федерации Танцевального Спорта;
- методические указания районного методобъединения по танцевальному направлению;
- посещение Российских Конгрессов ФТСАРР в г. Москве;
- видеоматериалы с танцевальных конгрессов в г. Москве, г. Блэкпул (Англия);
- видеоматериалы Кубков Мира, Чемпионатов России и ПФО;
- Интернет-ресурс.

Применяемые методы обучения:

- словесный (беседа, диалог, рассказ);
- игровой;
- демонстрационный (например, метод показа картин и видео материала);
- метод творческого взаимодействия (например, импровизация в паре);
- метод наблюдения и подражания;
- метод упражнений (репетиции, тренировки);
- метод внутреннего слушания.

Технологии, используемые при проведении занятий:

- «обучение в сотрудничестве»;
- проблемное обучение;
- игровые технологии;
- информационные технологии;
- индивидуальный и дифференцированный подход к обучению;
- здоровье-сберегающие технологии.

Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Конвенция ООН о правах инвалидов – основные положения, касающиеся обеспечения доступности для инвалидов объектов социальной инфраструктуры и услуг.
2. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 31.07.2020).
3. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с последующими изменениями и дополнениями. Говард Гай Техника европейских танцев. - М.: Артис, 2003.
4. Приказ Министерства Образования и науки РФ от 19.12.2014 г. № 1598 “Об утверждении Федерального государственного стандарта начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (от 19 12.2014 № 1599)
5. Приказ Министерства просвещения РФ «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года).
6. Приказ Минобрнауки России от 9 января 2014 года № 2 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"
7. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
8. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 года N 298н).
9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 20.02.2017 №07-818 «Методические рекомендации по организации обучения учащихся по ФГОС ОВЗ».
10. ФГОС НОО для обучающихся с ОВЗ (ЗПР), утверждённого приказом Министерства образования и науки от 19.12.2014 №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
11. Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения школы № 59.
12. Барышникова Т. Азбука хореографии. С.-П.: 1996.
13. Ваганова А. Я. Основы классического танца. М.: Искусство, 1963.
14. Вашкевич Н.Н История хореографии всех веков и народов - . И.: Ленанд, 2018.
15. Захаров Р. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта. – М., Искусство, 1983.
16. Иванин А.Г. Пути совершенствования спортивного мастерства. Часть 1. Москва: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.
17. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. – Ростов, 2004.
18. Лэрд Уолтер Техника исполнения латиноамериканских танцев. - М.:Артис, 2003.
19. Методика преподавания бального танца: Учебно-метод. пособие / Под ред. Шевченко Е.П. – Саратов, 2016.
20. Мур Алекс Техника исполнения европейских танцев. - С.-Пб, 1993.
21. Пинаева Е. А. Методическое пособие по «Ритмике и танцу». - Москва, 2006.

22. Рубштейн Н. Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым. - М., 2000.
23. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.: Просвещение, 1988. -120 с.

Список литературы для детей и родителей:

1. Рубенштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. М.: Маренго интернешнл принт, 2001.
2. Станиславский К.С. Работа актера над собой. М.: Издательство АСТ, 2017.
3. КеллерДжеф. Отношение определяет всё. - Издательский дом «Рифформа», 2011.
4. Обоймина Е.Н. Майя Плисецкая. Богиня русского балета. – Москва: Алгоритм, 2017. – 336 с.
5. Джозеф С. Хавилер Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. – Издательство «Новое слово», 2004.
6. Стивен Р. Кови 7 навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности. – Москва: Альпина Паблишер, 2017.
7. Батырев М. 45 татуировок менеджера. Правила российского руководителя / Максим Батырев. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 304 с.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru.
2. Всероссийской федерации танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла (ФТСААР) - <https://fdsarr.ru/>
3. Нижегородская Федерация Танцевального Спорта (НФТС) - <http://www.nfts.nnov.ru/>
4. Нижегородский институт развития образования (НИРО) - <http://www.niro.nnov.ru/>
5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru>.
7. Общероссийский Профсоюз образования - <https://www.eseur.ru/>
8. Спортивная медицина - информационный интернет-портал - <http://www.sportmedicine.ru/>.
9. Психологическая подготовка - <http://www.gokarting.ru/articles/93/>
10. Педсовет.org. 14-й Всероссийский интернет-педсовет - <http://www.pedsovet.org/>
11. Беляева З.Г., «Рекомендации для методистов, учителей, педагогов дополнительного образования по созданию методической разработки». [Электронный ресурс]/ Режим доступа: https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/rekomendacii_dlya_metodistov_uchitelej_pedagogov_d_231146.html
12. Введенская И.В., «Методические рекомендации по работе с одарёнными детьми в учреждениях дополнительного образования». Симферопль, 2018. [Электронный ресурс]/ Режим доступа: <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-rabote-s-odarennimi-detmi-v-uchrezhdeniyah-dopolnitelnogo-obrazovaniya-3972466.html>
13. Головкина Н.В., kopilkaurokov.ru – сайт для учителей. План-конспект занятия по теме «Вальс», Березовка, 2015. [Электронный ресурс]/ Режим доступа: <https://kopilkaurokov.ru/muzika/uroki/konspektzaniatiiapotiemievals>

Приложения

Приложение 1

Педагогическая копилка танцевальных игр для учащихся начальной школы

Игры можно разделить на две части:

1. Игры, в которых ведущий четко формулирует задачи или сам показывает, что нужно сделать, а участники повторяют его движения:

- *Ритмические игры:*

Игра «Ромашка». В игре участвуют несколько команд в зависимости от количества игроков. Они становятся в кружки, спиной к центру. Это «ромашка». По команде ведущего под музыку игроки разбивают «ромашки» и танцуют. Как только музыка прекращается, все должны вернуться на свои места, образовать «ромашку». Побеждает та команда, первая составившая цветок. Игра повторяется несколько раз.

Игра «Есть контакт». Группа делится пополам и образует две шеренги: одна напротив другой. При этом участники каждой группы переплетают руки крест – накрест (каждый протягивает руки в стороны и берется за руки с соседом через одного). В начале музыки шеренги в сцеплении двигаются навстречу друг другу. Встретившись, стоящие напротив участники образуют пары и свободно импровизируют. В момент музыкальной паузы все должны вернуться на свои места и занять первоначальное положение. Музыка: мелодии парада в инструментальном исполнении, темп средний или умеренно – быстрый.

Игра «Музыкальные змейки». Все играющие делятся на три группы, построенные в колонны в определенном месте зала (площадки). Каждая колонна детей выбирает себе определенную мелодию. Например, первая группа выбирает вальс, вторая группа – польку, третья группа – ча-ча-ча.

Как только зазвучала одна из мелодий, колонна, выбравшая её, должна двигаться по залу в любом направлении за впереди стоящим. Но вдруг зазвучала другая мелодия, так же действует первая колонна, а первая останавливается в основной стойке или принимает упор присев. При звучании третьей мелодии действия аналогично. Музыка может звучать в различном порядке. Вот звучит другая музыка, не выбранная командами, или сигнал руководителя «На свои места!», и тогда все бегут и строятся в колонны на своё первоначальное место. Какая колонна построится раньше и не ошибётся при узнавании своей мелодии, та и выигрывает.

Игра «Возьмись за...». Все дети танцуют, но музыка иногда прерывается, и ведущий говорит «возьмись за – юбку, красное, стол, нос, руку и т.п.». Тот, кто не успел, – выбывает. Игра продолжается до последнего участника.

- *«Игры - повторялки»:*

Игра «Танцуют все». Участники стоят или сидят (по усмотрению педагога), располагаясь полукругом. Учитель дает задание: «танцует правая рука», «танцует левая нога», «танцует голова», «танцуют плечи» и т.д. – участники импровизируют. По команде «танцуют все» - в работу включаются все части тела (повторяется 3-4 раза). Музыка: любая ритмическая, темп средний.

Игра «Запретное движение». Дети встают в круг танцевать, они должны повторять движения за ведущим (лучше взрослым). Но есть запретное движение, которое нельзя повторять, кто попался – выбывает из игры.

Игра «Один за всех и все за одного». Участники строятся колонной и двигаются «змейкой». Стоящий во главе колонны (командир отряда) показывает какое-то движение, остальные повторяют. Затем «командир отряда» уходит в конец колонны и его место занимает следующий участник. Игра продолжается до тех пор, пока каждый не побывает во главе колонны. Каждый участник должен стараться не повторяться в движениях, придумывать свой вариант. Если при этом возникают затруднения, ведущий приходит на помощь.

Игра «В поле». Ведущий показывает движение, остальные участники должны повторить за ним точно так же (На слово ведущего «Коса» - дети приседают, на слово «бревно» - прыгают, хлопок в ладоши нужно поймать вместе с ведущим).

- *Игры на понимание движенческих контрастов (быстрый – медленный, большой - маленький):*

Игра «Распутай веревочку». Дети, взявшись за руки и встав в круг, закручиваются всевозможными способами, переступая ногами через руки, друг друга, ложась, садясь и т. д., чтобы получился перепутанный клубок. Ведущим включается музыка, под которую дети самостоятельно распутываются. По темпу можно использовать разную музыку, чтобы и распутывание было то быстрым, то медленным.

Игра «Весёлый поход». Участники становятся в колонну и двигаются «змейкой». Их руки находятся в постоянном сцеплении, которое по команде ведущего принимает различные формы: руки на плечи, на пояс, накрест, за руки, под руки т.д. При этом ведущий меняет предлагаемые обстоятельства: «двигаемся по узкой тропинке на носочках», «идем по болоту – ступаем осторожно», «перешагиваем лужи» и т.д.

Игра «Штиль – шторм». Ведущий просит участников подключить свое воображение и говорит, что их группа представляет собой единое целое – море, а каждый из них – волна. Все становятся в круг и берутся за руки. На слова учителя «штиль» - все участники медленно и спокойно покачиваются, изображая руками еле заметные волны. По команде «шторм» - амплитуда движения рук увеличивается, участники покачиваются более динамично. «Смена погоды» происходит 5-7 раз. Музыка: инструментальная со звуками моря, ветра и т.д.; чередование контрастных темпов и динамических оттенков.

- *Игры на перестроение в пространстве:*

Игра «Рисунки». Педагог дает команды: построиться в колонну, шеренгу, диагональ; сделать круг, два круга, круг в круге; встать по парам, тройками и т.д. Таким образом, группа «трансформируется», принимая различные фигуры и положения. При этом можно усложнить задание и перестраиваться маршем, подскоками, прыжками, кошаьим шагом, другими танцевальными движениями Музыка: любая ритмическая, темп средний.

Игра «Бабочки». Дети двигаются на площадке в любом направлении, подражая полету бабочек. К концу первых восьми тактов разбегаются в широкий круг и опускаются на колено лицом к центру – «опускаются на цветок». Одна бабочка, заранее намеченная, продолжает полет. Все дети закрывают глаза, бабочка вылетает за круг и, стараясь двигаться возможно легче и неслышнее, останавливаясь за спиной одного из детей. Ребенок, думающий, что бабочка села за его спиной, оборачивается к ней. Если угадал, - в следующий раз он будет солирующей бабочкой; - если ошибся, - на один раз выходит из игры.

Игра «Ищем друг друга». Участники двигаются танцевальной ходьбой по площадке хаотично, приветствуя всех мимо проходящих членов группы кивком головы. Музыка обрывается – каждый должен найти себе пару и поздороваться рукопожатием (повторяется 5-7 раз).

- *Игры на сплочение коллектива:*

Разминка в кругу. Дети становятся в круг, можно включить музыкальное сопровождение. Ведущий говорит “три шага вперед” и все участники делают по три шага вперед, затем следующая команда — два шага назад, после этого — подняли руки и покружились вокруг себя. Такие совместные действия учат чувствовать друг друга, чтобы двигаться синхронно, а также отлично поднимают настроение и командный дух.

Эстафета хороших новостей. Участники садятся в круг и по очереди рассказывают, что хорошего с ними случилось за последние несколько дней. Например, поход с семьей в кинотеатр или прогулка в парке, кто-то научился что-то готовить, а кто-то помог маме убрать в комнате. Можно рассказать о любой мелочи, которая вызвала положительные

эмоции. Так дети узнают много нового друг о друге и разделяют друг с другом позитив. В такой атмосфере как раз и происходит сплочение детского коллектива.

«Я люблю...» Игроки садятся в круг. Кто-нибудь из участников говорит, к примеру «Я люблю музыку». Те, кто разделяет те же интересы, должны подсесть к нему. Затем другой игрок говорит «Я люблю яблоки». Яблоко Любы подбегает к этому человеку и т.д. (Группы могут быть созданы по вкусам, пристрастиям, увлечениям, по цвету одежды и т.д.). Игра учит умению общаться одновременно с большим количеством людей, помогает игрокам сблизиться и больше узнать друг о друге.

«Вот я какой!» Каждый участник, по очереди, должен громко и чётко назвать своё имя и одно из качеств человека, присущее данному игроку, которое начинается на ту же букву, что и имя. Например, «Дмитрий – добрый», «Ольга – обаятельная», «Сергей – самоуверенный» и т.д. Ребята учатся не бояться собственного мнения, осознают своё внутреннее «Я», развивают навыки коммуникативного общения.

2. Игры, работающие на импровизации, в которых ведущий только объясняет условия игры и дает необходимые инструкции:

- *импровизация на заданную тему («танец ветра», «танец бабочки» и т.д.):*

Игра «Африка». Все становятся в круг. Ведущий показывает базовые движения африканских танцев, участники пытаются повторить. Музыка: афро-джаз. Темп быстрый.

Игра «Океан». Ведущий задает то, что дети будут изображать: рыбка, водоросли, акула, камень и т.д. Мелодия инструментальная, умеренно-быстрая, можно со звуком моря.

Игра «Море волнуется раз». Выбирают одного ведущего. Все остальные участники игры кружатся и выполняют плавные танцевальные движения. После произнесенных воспитателем слов «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три. Фигура морская замри!» резко останавливается музыкальное сопровождение и дети должны замереть на месте в виде какой-либо морской фигуры. Ведущему поручается найти и замаячить тех, кто пошевелится.

- *импровизация с предметом (с цветком, с шарфом, с веером, со шляпой, с куклой и т.д.):*

Игра «Подари цветок». Ребята разбиваются на пары и импровизируют. Ведущий с цветком в руке ходит по залу, останавливается возле любой пары, дарит цветок тому, кто понравился больше всех из участников и меняется с ним местами. Игра повторяется, пока каждый не побывает в шляпе. Музыка: разные стили и жанры (например, твист. Темп умеренный.

- *контактная импровизация (в паре, в группе):*

Игра «Бал». Дети медленным, степенным шагом двигаются по площадке в хаотичном порядке, приветствуя при этом кивком головы каждого, идущего навстречу. Музыкальная пауза – сигнал к тому, что нужно сделать реверанс (повторяется 5-7 раз). Музыка: менуэт, полонез, вальс или другая. Темп умеренный.

Игра «Магниты». Играющие строятся друг напротив друга на близком расстоянии и прикасаются друг к другу ладошками. Между ладошками находятся "магниты": теннисные мячики, брусочки, кубики и т. п. Под плавную, спокойную музыку дети выполняют движения руками и одновременно перемещаются медленными шагами в пространстве, приседают, совершают наклоны и т. д. Важно не уронить "магниты" и почувствовать их "притяжение", то есть приспособливаться к движениям друг друга, предугадывать их и гибко, без слов обмениваться ролью ведущего.

Можно усложнить, взявшись правыми руками и отклониться на зад, не теряя равновесия (то есть ловим баланс друг друга). Музыка спокойная.

Игра «Зеркало». Дети разбиваются попарно и становятся лицом друг к другу. По музыку один ребенок в парах танцует, а другому нужно в точности повторять его движения. Затем роли меняются. Побеждает та пара, в которой движения были более синхронными.

Игра «Придумай танец». Дети выстраиваются в круг, звучит музыкальное сопровождение. Выбирают из детей ведущего, который будет показывать танцевальные движения. Затем ведущим становится тот, у кого лучше получались движения. Игра длится, пока все дети не побудут ведущими.

Игра «Энергичная парочка». Пары импровизируют, находясь в разном сцеплении:

- Держась правыми руками,
- Взявшись под руки,
- Положив руки друг другу на плечи,
- Положив руки на талию,
- Взявшись двумя руками – лицом друг к другу (спиной друг к другу).

При смене сцепления делается пауза и меняется музыка. Игру можно провести как конкурс.

Игра «Разрешите пригласить». Все становятся в круг. Ведущий приглашает любого из участников и танцует с ним в паре, показывая движения, которые «отзеркаливает» партнёр. По сигналу «музыкальная пауза» пара разделяется и приглашает новых участников. Теперь на площадке две пары, и так, пока все не включатся в танцевальный процесс. При этом каждый приглашенный «отзеркаливает» движения того, кто его пригласил.

- *упражнения на релаксацию:*

Игра «Во сне». Участники ложатся на коврики на пол, закрывают глаза. Учитель дает тему сновидения (например, «весна», «осень», «поход», «космос», «море», «облако» и т.д.) и участники под музыку отдают своим фантазиям. Музыка: медленная, спокойная, ненавязчивая.

Игра «Изоляция». Участники ложатся на коврики на пол, закрывают глаза. Учитель говорит расслабились всем телом, напрягаем по очереди только одну часть тела (Например, только рука или только указательный палец правой руки, левую ногу и т.д.).

Игра «Стоп – кадр». Участники располагаются по всему залу в хаотичном порядке и исполняют танцевальную ходьбу на месте. По сигналу ведущего (хлопок в ладоши или свисток) останавливаются и замирают:

1 вариант: в разных позах, представляя собой скульптуру.

2 вариант: с улыбкой на лице.

Ведущий делает комментарий, после повторного сигнала все продолжают двигаться (повторяется 5-8 раз). Игру можно провести как «конкурс скульптур» и «конкурс улыбок».