

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Сухоложская школа, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»
(ГБОУ СО «Сухоложская школа»)

Принята педагогическим советом
ГБОУ СО «Сухоложская школа»
Протокол № 1 от 26 августа 2025 г.

Утверждаю:
Директор ГБОУ СО «Сухоложская школа»
Н.В.Голоушкина
« 26 » августа 2025 г. № _____



**АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СА-ФИ-ДАНСЕ»**

Танцевально-игровая гимнастика для детей

ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Возраст обучающихся: 7 – 9 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Сабитова Оксана Михайловна,
педагог дополнительного образования

г. Сухой Лог

Содержание

1.Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
Направленность общеразвивающей программы	
Актуальность общеразвивающей программы	
Отличительные особенности программы	
Адресат общеразвивающей программы	
Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий	
Объём и срок освоения программы	
Особенности организации образовательного процесса	
Форма организации образовательного процесса	
Виды занятий	
Форма подведения результатов	
1.2. Цели и задачи программы	6
1.3. Учебный (тематический план)	7
1.4. Содержание учебного (тематического) плана.....	9
1.5. Планируемые результаты	12
2. Организационно-педагогические условия.....	13
2.1. Календарный учебный график.....	13
2.2. Условия реализации программы.....	13
2.3. Формы аттестации/контроля	13
2.4. Оценочные материалы	14
2.5. Методические материалы	18
3. Список литературы	19

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Са-Фи-Дансе» (далее программа) – физкультурно-спортивная. Уровень усвоения содержания программы - стартовый.

Программа направлена на всестороннее гармоничное развитие детей, на удовлетворение потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья в двигательной активности, развитие творческих способностей детей в области искусства и культуры, передачу духовного и культурного опыта человечества, воспитанию творческой личности с помощью средств хореографии.

Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам детей с ограниченными возможностями здоровья, так как оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает учащихся к творчеству. Обучение, по данной программе, создает благоприятные условия для формирования и коррекции физических качеств и двигательных способностей детей, развития познавательных интересов, выработки нравственно-волевых качеств, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности.

Данная программа базируется на современных требованиях модернизации дополнительного образования, согласно Концепции развития дополнительного образования и способствует:

- созданию необходимых условий для детей с ограниченными возможностями здоровья, личностного развития учащихся, позитивной социализации;
- удовлетворению индивидуальных потребностей учащихся в художественно-эстетическом, нравственном развитии;
- формированию и развитию творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 13 июля 2020 года № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и

требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

8. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).

9. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

10. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

11. Приказ начальника Управления образования Администрации городского округа Сухой Лог от 31 марта 2021 № 117 «Комплекс мер, направленный на выявление, поддержку и развитие способностей и таланта у детей и молодежи».

12. Приказ начальника Управления образования Администрации городского округа Сухой Лог от 04.07.2023 № 380 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом».

13. Письмо Минобрнауки России «О направлении информации» / Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (от 18 ноября 2015 г. № 09-3242).

14. Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленными письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.04.2017 № ВК-1232/09.

Отличительные особенности программы

Программа ориентирована на развитие мотивации и потребности детей с ограниченными возможностями здоровья к дополнительным творческим занятиям, обеспечивает формирование национально – культурных ценностей и традиций, развитие определенных интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности младших школьников, укрепление здоровья обучающихся.

Программа «Са-Фи-Дансе» является модифицированной, разработана на основе пособия для педагогов дошкольных и школьных учреждений Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са- Фи-Дансе» – СПб: «Детство – пресс», 2016 г. Отличительной особенностью является авторская концепция в части набора фигур и составления вариаций танцев с учетом различной степени подготовки танцоров.

Кроме того, отличительной особенностью данной программы является отсутствие конкурсного отбора детей. Занятия в объединении может посещать любой ребенок с ОВЗ не имеющий противопоказания по состоянию здоровья. Обучение детей проводится по упрощённым правилам, с учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей, обучающихся с ОВЗ, а при организации учебного процесса используются средства и методы адаптивной физической культуры, что служит способом повышения двигательной активности, работоспособности, удовлетворения потребности в эмоциях, игре, общении, развития познавательных способностей и создает предпосылки социализации данной категории детей.

Новизна программы состоит в том, что она позволяет использовать в образовательном процессе не только традиционные общеразвивающие упражнения, но и комплексы упражнений, направленные на коррекцию недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер. Программа дополнена разделом «игровой стрейчинг». Стрейчинг (в переводе с английского «растягивать») - комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Стрейчинг снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения, оказывает глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Адресат программы

Программа адресована обучающимся с ограниченными возможностями здоровья младшего школьного возраста: 7-9 лет, 8-10.

Ребенок с ОВЗ — это ребенок с психическими и физическими особенностями в развитии. К таким детям относят разные категории детей, в том числе и дети с задержкой психического развития, с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Физическое развитие и двигательные способности детей с ОВЗ находятся в тесной взаимосвязи с их психическим и физическим здоровьем. Двигательные нарушения выступают как часть ведущего дефекта, даже негрубая дисфункция психической сферы может привести к недоразвитию сложных и дифференцированных движений и действий. Характерной особенностью таких детей является задержка моторного развития, что выражается в недостаточной координации предметных действий, слабой согласованности движений рук, ног, туловища, излишней мышечной напряженности при выполнении основных движений (бег, ходьба, прыжки, тонкой моторики кисти), низких скоростно-силовых способностей, общей выносливости. Они не могут подчиниться правилам дисциплины, неспособны к длительным усилиям, длительному произвольному вниманию. Поэтому при реализации программы учитываются не только возрастные закономерности развития детей, но и степень подготовленности детей.

Данная программа может быть реализована для детей с особыми образовательными потребностями – дети, проявившие выдающиеся способности (одаренные дети) и дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Также в программе предусмотрено участие детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья по данной программе осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния их здоровья. Для учащихся с ограниченными возможностями здоровья предусматривается выбор индивидуальной образовательной траектории в соответствии со степенью работоспособности и интересами каждого учащегося.

На обучение по программе принимаются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой. Занятия проводятся в группах не более 12 человек.

Объем и срок освоения программы.

Объем часов по программе составляет 34 часа в год.

Данная программа рассчитана на 2 года обучения.

Форма обучения

Преимущественно очная форма обучения, допускается сочетание с заочной формой в виде элементов дистанционного обучения в период приостановки образовательной деятельности учреждения.

Уровень программы – стартовый. Ориентирует детей на образовательные программы базового и продвинутого уровней «Основы хореографии», «Современный танец» данного учреждения, а также учреждения дополнительного образования «Хореографическая школа».

Особенности организации образовательного процесса

Форма реализации образовательной программы - традиционная, представляющая собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения в одной образовательной организации.

Организационные формы обучения:

Занятия проводятся в группах до 12 человек.

Группы формируются из обучающихся преимущественно одного возраста: 7-9 лет, 8-10 лет.

Состав группы обучающихся – постоянный.

Виды занятий – беседа, практические упражнения, соревнования.

Формы подведения результатов - беседа, практические задания, выполнение нормативов.

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа - 40 минут.

Перерыв между учебными занятиями - 10 мин.

Общее количество часов в неделю - 1 час.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для развития двигательной сферы детей, освоения танцевальных навыков в соответствии с возрастными возможностями, с учетом индивидуальных способностей; формирования мотивации к занятиям танцами средствами танцевально-игровой гимнастики.

Задачи:

Обучающие (направленные на достижение предметных результатов):

- обучать координации движений и танцевальной выразительности;
- научить распределять сценическую площадку, чувствовать коллектив, сохранять рисунок танца;
- познакомить с видами и жанрами танцевального искусства;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.

Развивающие (направленные на достижение метапредметных результатов):

- развивать познавательную активность, расширять кругозор;
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно- силовые способности, выразительность движения и координацию движения;
- развивать навыки работы в коллективе.

Воспитывающие (направленные на достижение личностных результатов):

- поддерживать готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной деятельности;
- формировать эмоционально-ценностное отношение и интерес к искусству танца;
- способствовать воспитанию дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей, чувства ответственности каждого учащегося за успех дела;
- воспитывать умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- развивать умение контролировать свое поведение, осуществлять рефлексию своих действий.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план

№ п\п	Название раздела (модуля)	Количество часов			Формы аттестации\контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	2	3	4	5	6
	Раздел 1. Элементы музыкальной грамоты.	8	2	6	
1.1	Определение и передача в движении: - жанров музыки (марш, песня, танец); - метроритма (длительный: четверть – шаг, восьмая - бег); - паузы (четвертной, восьмой).	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
1.2	Упражнения на развитие ориентации в пространстве: - построение в колонну по одному, по два; - расход парами, четверками в движении и на месте; - построение в круг.	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение

1.3	<p>Определение и передача в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - характера музыки (веселый, грустный); - темпа (медленный, быстрый); - динамических оттенков (тихо, громко); - куплетной формы (вступление, припев, запев). 	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
1.4	<p>Танцевальные шаги:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шаг с подскоком, приставной шаг в сторону; - строевое упражнение «Хоровод»; <p>Танцевально - ритмическая гимнастика:</p> <p>«У оленя дом большой», Музыкально- подвижная игра: «Цапля и лягушки».</p>	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
	Раздел 2. Игрогимнастика. Игропластика.	15	4,5	10,5	
2.1	<p>Упражнения без предмета. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения с султанчиками (хлопками).</p>	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
2.2	<p>Строевые упражнения. Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом.</p>	1	0	1	Педагогическое наблюдение
2.3	<p>Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног. Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные,</p>	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение

	образные упражнения.				
2.4	Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
2.5	Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
2.6	Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба, сидя на стуле. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко — тихо». Выполнение упражнений под музыку.	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
2.7	Построение в шеренгу и в колонну по команде. Повороты переступанием по команде. Перестроение в круг. Бег по кругу и по ориентирам («змейкой»). Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию педагога. Передвижение в обход шагом и бегом.	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
2.8	Хореографические упражнения. Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Выставление ноги в сторону на носок, стоя лицом к опоре. Повороты направо/налево, переступая на носках, держась за опору. Полуприседы, стоя боком к опоре. Комбинации хореографических упражнений.	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
	Раздел 3. Игротанцы. Музыкально-подвижные игры.	11	2,75	8,25	

3.1	Специальные композиции и комплексные упражнения: «Марш», «Колобок», «Три поросёнка».	1	0,25	0,75	Педагогическое наблюдение
3.2	Хореографические упражнения. Русский поклон. Полупреседы и подъёмы на носки с движением руки, стоя боком в опоре. Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре.	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
3.3	Игра на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и общеразвивающих упражнений: «Птички в клетке».	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
3.4	Танцевальные шаги. Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочерёдное пружинное движения ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца Комбинации из изученных шагов. Разучивание ритмического танца: «Часики».	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение
3.5	Танцевальные шаги. Мягкий, высокий, высокий на носках, приставной, скрестный в сторону, переменный и русский хороводный шаги. Прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, то- же с поворотом на 360. Поворот на 360 на шагах. Комбинация из изученных танцевальных шагов. Разучивание ритмического танца: «Часики».	2	0,25	1,75	Контроль за техникой исполнения движений в танце
3.6	Разучивание ритмического танца: «Часики». Соединение всех элементов в танце под музыку.	1	0,25	0,75	Контроль за техникой исполнения движений в танце
3.7	Отчетно-показательное выступление с ритмическим танцем: «Часики».	1	0	1	

1.4. Содержание учебного (тематического) плана

1. Элементы музыкальной грамоты.

1.1 Музыкальная грамота.

Теория: Знать основы музыкальной грамоты; уметь исполнить ритмический рисунок прозвучавшей мелодии (хлопками, выстукиваниями, притопами).

Практика: Прослушивание музыкального материала; Ритмическое исполнение (хлопки, выстукивания, притоп). Выражение хлопками и другими движениями сильных долей такта. Подвижные игры.

1.2. Упражнения на движении.

Теория: Слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

Практика: Обучение выполнению начинать и заканчивать движение одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Выполнение упражнений на развитие ориентации в пространстве: построение в колонну по одному, по два; расход парами, четверками в движении и на месте; построение в круг. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. Подвижные игры.

1.3. Темп.

Теория: Темп (быстро, умеренно, медленно). Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер 2/4.

Практика: Специальные упражнения для соглашения движений с музыкой. Ходьба на каждый счёт и через счёт. Хлопки и удары ног на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками через счёт и наоборот. Выполнение ходьбы, бега, движения туловищем в различном темпе. Обучение умению красиво и ритмично исполнять танцевальные шаги; правильно исполнять танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях. Сотрудничать с партнером по танцу. Обучение правилам исполнения движений в паре. Подвижные игры.

1.4. Танцевальные шаги. Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие гибкости.

Теория: Что такое танцевальный шаг. Какие бывают шаги.

Практика: Хореографические упражнения: Стойка руки на пояс и за спину, полуприседы, подъемы на носки. Танцевальные шаги: шаг с носка, на носках, пружинные полуприседы. Ритмический танец «Танец сидя». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: Поднимание рук – на вдохе. Свободное опускание рук – на выдохе. Потряхивание кистями рук.

2. Игрогимнастика. Игропластика.

2.1. Стрейчинг.

Теория: Знакомство с суставно-мышечным аппаратом.

Практика: Упражнения на расслабление мышц, дыхания и на укрепление осанки. Посегментное расслабление из стойки руки вверх до упора присев и положения, лёжа на спине. Посегментное расслабление ног и положение, лёжа на спине ноги вперёд (в потолок). Расслабление всего тела, лёжа на спине. Свободное расслабленное раскачивание ноги, стоя боком к опоре на одной ноге и держась за неё. Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях: с проговариванием, задержкой дыхания, поднимаем и опусканием рук. Упражнения на осанку в образных и двигательных действиях («Лодочка», «Палочка» и другие), лёжа на спине и на животе.

2.2. Строевые упражнения.

Теория: Строевые приёмы «Направо!», «Налево!», «Кругом!» при шаге на месте, переступанием.

Практика: Строевой шаг на месте, переходный шаг в передвижении. Упражнения в типе задания в ходьбе и беге по звуковому сигналу, на внимание. Размыкание колонны на вытянутые руки вперёд и в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с одновременным поворотом в сцеплении за руки по ориентирам. Общеразвивающие упражнения.

Прыжки на 2-х ногах и одной ноге, с ноги на ногу. Общеразвивающие упражнения по типу «Зарядка».

2.3. Хореографические упражнения.

Теория: Русский поклон.

Практика: Полупреседы и подъёмы на носки с движением руки, стоя боком в опоре. Наклоны туловища, стоя спиной и боком к опоре. Подъёмы ног и махи ногами через выставленные ноги на носок. Прыжки, стоя лицом к опоре из 1-ой позиции ног во 2-ую.

2.4. Креативная гимнастика.

Теория: Объяснения правил игры и их сюжет.

Практика: Музыкально-пространственные упражнения. Музыкально-творческие игры «Займи место». Специальные задания «Поворот за мной», «Делай как я, делай лучше меня».

2.5. Идея, сюжет.

Теория: Объяснение и Объяснения идеи, сюжета. Прослушивание и определение

Практика: Танцевальные шаги. Шаг с подскоком с различными движениями руками. Поочерёдное пружинное движения ногами в стойке ноги врозь. Нога в сторону на пятку с наклоном в сторону, руки в стороны. Основные движения русского танца Комбинации из изученных шагов. Ритмичные и бальные танцы: «Танец с хлопками», «Слонёнок», «Круговая кадрили», «Полька тройками», «Полонез».

2.6. «Плавно» и «резко».

Теория: Объяснение техники выполнения упражнений.

Практика: Изучение плавных и резких движений – комплекс на все тело. Приставные шаги в сторону; шаг с небольшим подскоком. Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта ударом ноги или хлопком, сидя на стуле. Специальные упражнения для развития силы мышц. Морские фигуры: «Морская звезда», «Морской конек», «Краб», «Дельфин». Креативная гимнастика: «Море волнуется».

2.7. Растяжение и расслабление мышц.

Теория: Изучение комбинаций, направленных на напряжение и расслабление мышц.

Практика: Специальные упражнения для развития силы мышц. Упор лежа прогнувшись. Лежа на спине, руки вверх – принять группировку. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и укрепление осанки. Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление – поза спящего.

2.8. Растяжка и гибкость.

Теория: Изучение комплекса упражнений на растяжку различных групп мышц.

Практика: Поднимание и опускание рук на 4 счета, на 2 счета и на каждый счет. Композиция из танцевальных шагов. Сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком. Ритмический танец «Галоп шестерками». Построение в рассыпную «Песня Муренки». Специальные упражнения для развития гибкости – морские фигуры: «улитка», «морской лев», «уж», «морской червяк». Упражнения на расслабление мышц, дыхательные: имитационно-образные упражнения на дыхание: «насос».

Игротанцы. Музыкально-подвижные игры.

2.9. Специальные композиции и комплексные упражнения

Теория: Объяснения идеи, сюжета. Прослушивание и определение характера музыки.

Практика: Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальная позиция рук: на поясе и перед грудью. Полупреседы и подъёмы на носки, стоя боком в опоре. Прыжки, выпрямившись, опираясь на опору. Танцевальные шаги. Шаг галопа вперед и в сторону. Пружинные движения ногами на полу – приседах, кит – движение. Шаг с подскоком. Шаг с притопом. Комбинация из изученных танцевальных шагов.

2.10. Хореографические упражнения.

Теория: Правила перестроение из одних рисунков в другие, логика поворотов.

Практика: Специальные композиции и комплексные упражнения: «Утро в деревне», «Зарядка», «Всадник», «Ванечка-пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Бег по кругу».

2.11. Динамика и характер музыкального произведения.

Теория: Объяснение, показ, закрепление изученного материала.

Практика: Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений. Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений: «День-ночь», «Дети и медведь», «Трансформеры», «Плетенка».

2.12. Комбинация из изученных танцевальных шагов.

Теория: Объяснение, показ, закрепление.

Практика: Выполнение тренировочных упражнений.

3.5 Разучивание ритмического танца: «Часики».

3.6. Соединение всех элементов в танце под музыку.

Практика: Отчетно-показательное выступление с ритмическим танцем: «Часики».

1.5. Планируемые результаты

Программа направлена на достижение обучающимися предметных, метапредметных и личностных результатов:

Личностные результаты:

- видит и понимает красоту танцевального движения и пластики, стремится выполнять танцевальные движения по канонам красоты;

- проявляет волевые качества: ответственность, пунктуальность, аккуратность, самостоятельность;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Метапредметные результаты:

- умеет общаться со сверстниками и педагогом, умеет подавлять негативные проявления эмоций по отношению к другим, стремится к дружбе со сверстниками, понимает и принимает чувства других, проявляет эмпатию;

- понимает причины успеха и неуспеха, может оценивать свою работу и деятельность других участников детского коллектива;

- на занятиях внимателен, активен, проявляет интерес к новым знаниям и умениям.

Предметные результаты:

- имеет представление о видах и жанрах танцевального искусства;

- демонстрирует прогрессивные изменения в физических качествах детей: мышечной силы, гибкости, выносливости, грациозности; улучшение скоростно-силовых качеств, координации движений, навыки свободной ориентации в пространстве;

- проявляет навыки выразительности в танце, выражать эмоции с помощью танцевальных движений, мимики, жестов.

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Календарный учебный график

№	Основные характеристики образовательного процесса	Учебный год
1	Количество учебных недель	34
2	Количество часов в неделю	1
3	Количество часов	34
4	Недель в первом полугодии	16
5	Недель во втором полугодии	18
6	Начало занятий	2 сентября текущего года
7	Выходные дни	27 октября — 4 ноября 30 декабря — 11 января 23 марта – 29 марта
8	Окончание учебного года	25 мая

2.2. Условия реализации программы

Материально – техническое оснащение

- спортивный зал школы, площадка для прогулок и отдыха (на улице);
- ноутбук, музыкальная колонка, флешкарта.
- спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки): гимнастический снаряд, гантели, мяч набивной, набор для подвижных игр, палка гимнастическая, коврик гимнастический, секундомер, перекладина универсальная, рукоход, скакалка гимнастическая, скамья гимнастическая, скамья для жима, стенка гимнастическая, утяжелители, гимнастическая стойка, эспандер;
- спортивное оборудование: мячи гимнастические малые, мячи гимнастические большие;
- специальная одежда обучающихся (спортивная форма и обувь).

Кадровое обеспечение

Должность - педагог дополнительного образования

2.3. Формы аттестации/контроля

Диагностика освоения программы (по методике А.И. Бурениной)

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год (вводный – в сентябре, итоговый – в мае).

Цель диагностики: выявление уровня музыкального и психомоторного развития детей (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий. Методика выявления уровня развития чувства ритма (разработана на основе методик А.Н. Зиминой и А.И. Бурениной)

Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений в музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).

Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу, нежность и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Оценивается по внешним проявлениям.

Проявление некоторых характерологических особенностей ребёнка (скованность-общительность, экстраверсия - интроверсия). При подсчёте баллов этот параметр не учитывается.

Творческие проявления – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные. Оценивается в процессе наблюдения.

Внимание – способность не отвлекаться от музыки в процессе движения. Память – способность запоминать музыку и движения.

Подвижность (лабильность) нервных процессов – скорость двигательной реакции на изменение музыки.

Координация, ловкость движений – точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе и при выполнении других видов движений.

Гибкость, пластичность – мягкость, плавность и музыкальность движений рук и тела при выполнении движений.

Музыкальность.

5 баллов – умеет передавать характер музыки, самостоятельно начинает и заканчивает движение вместе с музыкой, меняет движения на каждую часть музыки.

4-2 балла – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда.

1-0 баллов – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, с началом и концом произведения.

Эмоциональность.

5 баллов – умеет ярко передавать мимикой, пантомимой, жестами радость, удивление, восторг, грусть исходя из музыки и содержания композиции, подпевает, приговаривает во время движения, помогая этим себе.

4-2 балла – передаёт настроение музыки и содержание композиции характером движений без ярких проявлений мимики и пантомимики.

1-0 баллов – затрудняется в передаче характера музыки и содержания композиции движением, мимика бедная, движения невыразительные.

Творческие проявления.

5 баллов – проявляет свои фантазии, придумывает свои варианты движения для передачи характера музыки, игрового образа, используя при этом выразительный жест и оригинальные движения; умеет исполнять

знакомые движения в различных игровых ситуациях и под другую музыку.

4-2 балла – затрудняется в придумывании своих движений для передачи характера музыки, игрового образа, но прослеживается стремление к этому; исполняет знакомые движения под новую музыку.

1-0 баллов – отказывается придумывать свои движения для передачи характера музыки, игрового образа, копирует движения других детей и взрослого, не может исполнять знакомые движения под новую музыку самостоятельно.

Внимание.

5 баллов – правильно выполняет танцевальную композицию от начала до конца самостоятельно.

4-2 балла – выполняет танцевальную композицию с некоторыми подсказками.

1-0 баллов – затрудняется в выполнении танцевальной композиции из-за рассеянности внимания.

Память.

5 баллов – запоминает танцевальные движения, комплекс упражнений с 3-5 исполнений по показу педагога.

4-2 балла – запоминает танцевальные движения, комплекс упражнений с 6-8 исполнений по показу педагога.

1-0 баллов – неспособен запомнить последовательность движений или нуждается в большем количестве показов (более 10).

Подвижность (лабильность) нервных процессов.

5 баллов – исполнение движений полностью соответствует музыке, её темпу, ритму, динамике, форме (норма - N).

В-1, В-2, В-3, В-4 – возбудимость (ускорение движений, переход от одного движения к другому без чёткой законченности предыдущего – перескакивание, суетливость).

З-1, З-2, З-3, З-4 – заторможенность (запаздывание, задержка и медлительность в движении).

Координация, ловкость движений.

5 баллов – правильное и точное исполнение ритмических и танцевальных композиций, упражнений, правильное сочетание рук и ног при ходьбе.

4-2 балла – не всегда точное и правильное исполнение движений в композициях и упражнениях, некоторая раскоординированность рук и ног при ходьбе.

1-0 баллов – затрудняется в выполнении движений, отсутствие координации рук ног при выполнении упражнений и танцевальных композиций.

Гибкость, пластичность.

5 баллов – движения очень гибкие, пластичные в течение всего выполнения задания, полностью соответствуют характеру звучащей музыки и игровому образу.

4-2 балла – движения не всегда гибкие и пластичные, лишь временами соответствуют характеру музыки и образу (трудность в постоянном выполнении гибких, пластичных движений).

1-0 баллов – в движениях отсутствует гибкость, пластичность, нет соответствия характеру музыки и игровому образу.

Определение уровня успешности освоения программы определяется по сумме набранных баллов:

- от 30 до 23 баллов – оптимальный уровень освоения программы;
- от 22 до 15 баллов – достаточный уровень освоения программы;
- от 14 до 0 баллов – низкий уровень освоения программы.

Результаты диагностики.

№ п/п	ФИ	Результаты диагностических заданий (начало года)	Результаты наблюдения (начало года)	Результаты диагностических заданий (конец года)	Результаты наблюдения (конец года)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

2.5. Методические материалы

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой, упражнения.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Педагогические технологии: индивидуального обучения, группового обучения, дифференцированного обучения, разноуровневого обучения, игровой деятельности, здоровьесберегающие.

Формы учебных занятий: вводное занятие, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные форма занятий; соревнования.

3. Список литературы

Нормативные документы:

Дополнительное (нормативно-правовое) направление:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273) с последующими изменениями.
2. Федеральный закон от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
3. Федеральный закон от 24.06.1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
5. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 10).
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
7. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.06.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).
10. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК- 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).
12. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
14. Закон Свердловской области «Об образовании в Свердловской области» от 16 июля 1998 года № 26-ОЗ с последующими изменениями.

15. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
16. Устав ГБОУ СО «Сухоложская школа»

Список литературы для педагога

1. Беликова А.Н., Пуртова Т.В., Кветная О.В. Учите детей танцевать – М.: Владос. 2014 г.
2. Константинова А.И. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми школьного возраста. – СПб, 2013 г
3. Константинова А.И. Сюжетно-ролевые игры. Приложение к методике игрового стретчинга. – СПб, 2014 г.
4. Каплунова И., Новаскольцева И. «Музыка и чудеса». С-Пб: Композитор. 2015 г.
5. Корнеева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения (2 части). – М.: Владос. 2011 г.
6. Лифиц И.В. «Ритмика». – Москва: «Академия», 2014г.
7. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом: Методика работы с детьми дошкольного возраста. – СПб, учебно-методический Центр «Аллегро», 2014 г.
8. Пинаева Е.А. Программа ритмика и танец. – М. 2016 г.
9. Пуртова Т.В., Беликова А.Н, Кветная О.В. Учите детей танцевать – М.: Владос. 2014 г.
10. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособия для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб: «Детство – пресс», 2013 г.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999 –272с.
2. Каплунова И., Новоскольцева И., Алексеева И.. Ладушки. Топ-топ каблучок. - С.-Петербург.: «Композитор», 2000 –83с.
3. Леонов Б. Музыкальное ритмическое движение. – Минск, 1971
4. Ритмика и танец. Программа. – М., 1980
5. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. – М.: Просвещение, 1972
6. Тютюнникова Т. Движение и музыка! – 1997 - №8.
7. Шушкина З. Ритмика. – М.: Музыка, 1976
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА - ФИ ДАНСЕ». Танцевально - игровая гимнастика для детей. - СПб.:«Детство - пресс», 2001 г.

Электронные ресурсы:

[Танцы для начинающих](#)

[Инструктор танцевальных направлений](#)

[Онлайн-курс танцев](#)

[Современный танец: как понимать и любить](#)