

**Краевое государственное образовательное учреждение
«Красноярская школа № 5»**

Утверждаю:
Директор КГБОУ
«Красноярская школа
№5» Е.А. Клочкова

31.08.2023г.

Согласовано:
заместитель директора по
воспитательной работе
А.О. Казакова

31.08.2023г.

Рассмотрено
на заседании М/О

Протокол № 1 от
29.08.2023г.

**Адаптированная дополнительная программа социально-
гуманитарной направленности
«Танцевальная студия «Ритм»
для обучающихся 4-8 класса**

Составитель: Корнеева О.В.

Красноярск, 2023

Пояснительная записка

Программа «Ритм», составлена на основе адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью легкой степени КГБОУ «Красноярская школа № 5».

Общая характеристика программы «Ритм»

Программа позволяет последовательно решить задачи по физическому, музыкальному, эстетическому и нравственному воспитанию обучающихся. Содержание программы нацелено на улучшение состояния здоровья детей, воспитание личности, способной к самостоятельной, творческой деятельности. Занятия в рамках танцевальной студии «Ритм» способствуют развитию зрительной и мышечной памяти, позволяют обучающимся почувствовать через движения под музыку мышечные ощущения. Выполнение упражнений способствует развитию мышц, гибкости и эластичности корпуса, снятию стресса в организме. Занятия танцами развивают у детей музыкальный слух, культуру движения, пластику, укрепляют дыхательную, мышечную и сердечно-сосудистую систему организма, тем самым способствуя здоровому образу жизни школьников. Специфические средства воздействия на обучающихся, свойственные танцам, способствуют воспитанию положительных качеств личности: дружелюбию, дисциплинированности, коммуникабельности.

Цель: всестороннее развитие личности ребенка посредством музыки и ритмических движений.

Задачи:

- формировать элементарные представления о здоровье;
- развивать чувство ритма, пластичность, ловкость, гибкость, физическую выносливость;
- развивать творческие способности;
- развивать воображение и фантазию в танце;
- познакомить детей с различными музыкально-ритмическими движениями в соответствии с характером музыки;
- развивать коммуникативные способности через танцевальные игры;
- воспитывать нравственно-эстетические чувства;
- воспитывать художественный вкус и эмоциональную отзывчивость;
- воспитывать внимательность, инициативность, стремление к саморазвитию.

Содержание программы ориентировано на:

- укрепление здоровья обучающихся;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в художественно-эстетическом, нравственном, интеллектуальном, физическом развитии;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.

В ходе занятий по программе осуществляется развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений:

- Ходьба: бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблучка», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, «гусиным» шагом, с ускорением и замедлением;
- Бег: легкий, ритмичный, передающий различные образы; широкий, острый, с остановками, пружинящий бег.
- Прыжковые движения: разнообразные сочетания прыжков на одной и на двух ногах на месте, с продвижением вперед, различные виды галопа, поскоков («легкий» и «сильный»), на скакалке и др.
- Общеразвивающие упражнения — на различные группы мышц и различный характер, способы движения (плавность, махи, пружинистость); упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног, с предметами и без них.
- Имитационные движения — разнообразные образно-игровые движения, жесты, раскрывающие понятный детям образ, динамику его настроения или состояние природы.

Планируемые личностные результаты:

- готовность слушать инструкцию и выполнять элементарные задания с помощью взрослого;
- умение осознанно применять правила и алгоритмы безопасного поведения в различных условиях с помощью взрослого (родителя, учителя);
- использование элементарных гигиенических навыков в повседневной жизни;
- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья.
- - уважительно относится к иному мнению, истории и культуре других народов;
- - имеет представления о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- - испытывает эстетические потребности, чувства;
- - имеет развитые этические качества, доброжелателен, эмоциональноотзывчив, понимает и сопереживает чувствам других людей;
- - умеет сотрудничать со взрослыми и сверстниками, находить выходы из спорных ситуаций;
- - нацелен на безопасный, здоровый образ жизни;
- - имеет художественно-эстетический вкус, проявляющейся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
- - реализовывает свой творческий потенциал в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов, проявляет творческую инициативу в различных сферах художественно-творческой деятельности;

- - имеет позитивную самооценку своих танцевальных и творческих способностей.

Планируемые предметные результаты:

- имеет устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности, понимает значение танца в жизни человека;
- освоил различные танцевальные направления, определяет по характерным признакам хореографических композиций соответствующее им танцевальное направление и стиль;
- слышит ритмический рисунок мелодии;
- имеет представление о средствах танцевальной выразительности;
- владеет правильным способом дыхания во время физических нагрузок;
- умеет работать со зрителями и уверенно держится на сцене;
- выполняет самостоятельно или по подражанию танцевальные движения, исполняет изученные танцевальные комбинации, участвует в публичных выступлениях.

Особенности реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритм» предназначена для обучающихся 4-8 класса и рассчитана на 108 часов в год (3 часа в неделю).

Оценивание осуществляется через мониторинг личностных и предметных результатов на середину и конец учебного года.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

- просторный зал, оснащенный зеркалами и хореографическими станками;
- музыкальный центр;
- подборка музыкальных композиций различной направленности и стиля;
- мячи, скакалки, ленты;
- репетиционная форма;
- костюмы для выступлений.

Календарно-тематическое планирование 4-5 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Вводный инструктаж. Техника безопасности	1,5	04.09.23
2	Азбука музыкального движения. Характер музыки	1,5	06.09.23
3	Азбука музыкального движения. Основные построения в танце (колонна, шеренга, круг, хоровод, цепочка, змейка)	1,5	11.09.23
4	АМД. Упражнения, направленные на развитие музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под ритм, хлопки с увеличением темпа	1,5	13.09.23
5	АМД. Ритмический тренаж	1,5	18.09.23
6	АМД. Выполнение упражнений, направленных на развитие подвижности, укрепление и развитие мышц ног. Прыжки под заданный ритм.	1,5	20.09.23
7	АМД. Композиционные построения. Теория + практика	1,5	25.09.23
8	Упражнения на развитие художественно-творческих способностей	1,5	27.09.23
9	Импровизация (изображение животных и птиц)	1,5	02.10.23
10	АМД. Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг, квадрат. Отработка четкости, ритмичности движений	1,5	04.10.23
11	Танцевальная разминка. Составляющие характера танца: мимика, жесты, танцевальные акценты.	1,5	09.10.23
12	Выполнение упражнений, направленных на развитие мышц верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, спины	1,5	11.10.23
13	Пластические упражнения. Упражнения, способствующие развитию отдельных групп мышц и подвижности суставов	1,5	16.10.23
14	Упражнения на полу, у станка	1,5	18.10.23
15	Элементы народного танца. Прослушивание музыки и просмотр танцев на видео	1,5	23.10.23
16	ЭНТ. Позиции ног, положение рук в народном танце. Теория + практика.	1,5	25.10.23
17	ЭНТ. Танцевальный бег	1,5	30.10.23
18	ЭНТ:Различные шаги (с носка, на каблук, приставной и др.).	1,5	01.11.23
19	ЭНТ. Поклон. Ковырялочка, моталочка.	1,5	08.11.23
20	ЭНТ. Притопы, прихлопы, бегунок, припадание	1,5	13.11.23
21	ЭНТ. Танцевальный бег с переменным выносом ног вперед, припадание	1,5	15.11.23

22	Ритмическая гимнастика	1,5	20.11.23
23	Упражнения для формирования стопы	1,5	22.11.23
24	Ритмический тренаж: ходьба парами, змейкой, звездочкой. Разучивание движений к танцу	1,5	27.11.23
25	Фигуры в танце: построение в колонну, круг, квадрат, линии.	1,5	29.11.23
26	Упражнения, направленные на укрепление мышц спины и плечевого пояса	1,5	04.12.23
27	Пластические этюды	1,5	06.12.23
28	Элементы историко-бытового танца. Ритмические упражнения. Усвоение тренировочных упражнений на середине зала	1,5	11.12.23
29	ЭИБТ. Просмотр видео, прослушивание музыки.	1,5	13.12.23
30	Современный танец. Характер движений. Прослушивание музыки, просмотр видео	1,5	18.12.23
31	Современный танец. Импровизация под музыку.	1,5	20.12.23
32	Ритмический тренаж. Разучивание элементов движений эстрадного танца	1,5	25.12.23
33	Выполнение упражнений, направленных на растяжку мышц ног	1,5	27.12.23
34	Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, ног, брюшного пресса	1,5	10.01.24
35	Упражнения, направленные на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног	1,5	15.01.24
36	Прослушивание различных музыкальных композиций, придумывание танцевальных движений под заданную музыку	1,5	17.01.24
37	Танцевально-образные движения	1,5	22.01.24
38	Выполнение упражнений, направленных на растяжку мышц ног	1,5	24.01.24
39	Пластические этюды на подражание растениям и животным.	1,5	29.01.24
40	Танцевально-образная импровизация людей различных профессий (кузнец, швея, водитель, художник)	1,5	31.01.24
41	Упражнения, направленные на развитие эластичности мышц плеча и предплечья	1,5	05.02.24
42	Шаги с поднятием колена и рук	1,5	07.02.24
43	Упражнения, направленные на развитие выносливости, формирование осанки	1,5	12.02.24
44	Упражнения, направленные на растяжку мышц спины и ног	1,5	14.02.24
45	Прослушивание различных музыкальных композиций, придумывание танцевальных сюжетов под заданную музыку	1,5	19.02.24
46	Ритмический тренаж. Фигуры в танце: построение в	1,5	21.02.24

	колонну, круг, квадрат, линии		
47	Танцевальная разминка. Отработка ритмичности движений	1,5	26.02.24
48	Фигуры в танце: построение по парам в колонну, перестроения в линиях.	1,5	28.02.24
49	Танцевальные движения «Большой и маленький квадрат», «Шаги с поднятием колена и рук»	1,5	04.03.24
50	Игра, направленная на развитие музыкального слуха, быстроты реакции «Танцевальный трон».	1,5	06.03.24
51	Упражнения на развитие гибкости	1,5	11.03.24
52	Постановка рук и ног в танце	1,5	13.03.24
53	Упражнения для укрепления позвоночника.	1,5	18.03.24
54	Танцевальные шаги: ход на носочках, на пятках	1,5	20.03.24
55	Танцевальные шаги: повороты на месте на носочках, приставные шаги	1,5	25.03.24
56	Упражнения на натяжение и расслабление мышц тела	1,5	27.03.24
57	Ритмические упражнения, направленные на релаксацию.	1,5	01.04.24
58	Упражнения, направленные на развитие гибкости плечевого и поясного суставов	1,5	03.04.24
59	Танцевальная аэробика	1,5	08.04.24
60	Ритмический тренаж. Упражнения, направленные на развитие музыкально-ритмической координации	1,5	10.04.24
61	Танцевальные упражнения, направленные на развитие выносливости	1,5	15.04.24
62	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки	1,5	17.04.24
63	Элементы классического танца. Прослушивание музыки. Просмотр видео с последующим обсуждением	1,5	22.04.24
64	ЭКТ. Теория + практика. Позиции ног в классическом танце	1,5	24.04.24
65	ЭКТ. Упражнения для улучшения выворотности ног.	1,5	27.04.24
66	ЭКТ. Положение рук, корпуса в классическом танце.	1,5	06.05.24
67	ЭКТ. Демиплие по позициям, релеве, батман-тандю.	1,5	08.05.24
68	ЭКТ. Балансе в стороны, вперед-назад	1,5	13.05.24
69	ЭКТ. Повороты в классическом танце	1,5	15.05.24
70	ЭКТ. Разучивание движений, основанных на вальсе	1,5	20.05.24
71	ЭКТ. Отработка движений, основанных на вальсе	1,5	22.05.24
72	Итоговое занятие. Танцевальная импровизация	1,5	27.05.24

Календарно-тематическое планирование 6-8 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Вводный инструктаж. Техника безопасности	1,5	01.09.23
2	Азбука музыкального движения. Характер музыки	1,5	06.09.23
3	Азбука музыкального движения. Основные построения в танце (колонна, шеренга, круг, хоровод, цепочка, змейка)	1,5	08.09.23
4	АМД. Упражнения, направленные на развитие музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под ритм, хлопки с увеличением темпа	1,5	13.09.23
5	АМД. Ритмический тренаж	1,5	15.09.23
6	АМД. Выполнение упражнений, направленных на развитие подвижности, укрепление и развитие мышц ног. Прыжки под заданный ритм.	1,5	20.09.23
7	АМД. Композиционные построения. Теория + практика	1,5	22.09.23
8	Упражнения на развитие художественно-творческих способностей	1,5	27.09.23
9	Импровизация (изображение животных и птиц)	1,5	29.09.23
10	АМД. Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг, квадрат. Отработка четкости, ритмичности движений	1,5	04.10.23
11	Танцевальная разминка. Составляющие характера танца: мимика, жесты, танцевальные акценты.	1,5	06.10.23
12	Выполнение упражнений, направленных на развитие мышц верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, спины	1,5	11.10.23
13	Пластические упражнения. Упражнения, способствующие развитию отдельных групп мышц и подвижности суставов	1,5	13.10.23
14	Упражнения на полу, у станка	1,5	18.10.23
15	Элементы народного танца. Прослушивание музыки и просмотр танцев на видео	1,5	20.10.23
16	ЭНТ. Позиции ног, положение рук в народном танце. Теория + практика.	1,5	25.10.23
17	ЭНТ. Танцевальный бег, различные шаги (с носка, на каблук, приставной и др.)	1,5	27.10.23
18	ЭНТ. Различные шаги (с носка, на каблук, приставной и др.).	1,5	01.11.23
19	ЭНТ. Поклон. Ковырялочка, моталочка, притопы	1,5	03.11.23
20	ЭНТ. Прихлопы, бегунок, припадание	1,5	08.11.23
21	ЭНТ. Танцевальный бег с переменным выносом ног вперед, припадание	1,5	10.11.23
22	Ритмическая гимнастика	1,5	15.11.23
23	Упражнения для формирования стопы	1,5	17.11.23

24	Ритмический тренаж: ходьба парами, змейкой, звездочкой. Разучивание движений к танцу	1,5	22.11.23
25	Фигуры в танце: построение в колонну, круг, квадрат, линии.	1,5	24.11.23
26	Упражнения, направленные на укрепление мышц спины и плечевого пояса	1,5	29.11.23
27	Пластические этюды	1,5	01.12.23
28	Элементы историко-бытового танца. Ритмические упражнения. Усвоение тренировочных упражнений на середине зала	1,5	06.12.23
29	ЭИБТ. Просмотр видео, прослушивание музыки.	1,5	08.12.23
30	Современный танец. Характер движений. Прослушивание музыки, просмотр видео	1,5	13.12.23
31	Современный танец. Импровизация под музыку.	1,5	15.12.23
32	Ритмический тренаж. Разучивание элементов движений эстрадного танца	1,5	20.12.23
33	Выполнение упражнений, направленных на растяжку мышц ног	1,5	22.12.23
34	Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук, ног, брюшного пресса	1,5	27.12.23
35	Упражнения, направленные на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног	1,5	29.12.23
36	Прослушивание различных музыкальных композиций, придумывание танцевальных движений под заданную музыку	1,5	10.01.24
37	Танцевально-образные движения	1,5	12.01.24
38	Выполнение упражнений, направленных на растяжку мышц ног	1,5	17.01.24
39	Пластические этюды на подражание растениям и животным.	1,5	19.01.24
40	Танцевально-образная импровизация людей различных профессий (кузнец, швея, водитель, художник)	1,5	24.01.24
41	Упражнения, направленные на развитие эластичности мышц плеча и предплечья	1,5	26.01.24
42	Шаги с поднятием колена и рук	1,5	31.01.24
43	Упражнения, направленные на развитие выносливости, формирование осанки	1,5	02.02.24
44	Упражнения, направленные на растяжку мышц спины и ног	1,5	07.02.24
45	Прослушивание различных музыкальных композиций, придумывание танцевальных сюжетов под заданную музыку	1,5	09.02.24
46	Ритмический тренаж. Фигуры в танце: построение в колонну, круг, квадрат, линии	1,5	14.02.24
47	Танцевальная разминка. Отработка ритмичности движений	1,5	16.02.24

48	Фигуры в танце: построение по парам в колонну, перестроения в линиях.	1,5	21.02.24
49	Танцевальные движения «Большой и маленький квадрат», «Шаги с поднятием колена и рук»	1,5	28.02.24
50	Игра, направленная на развитие музыкального слуха, быстроты реакции «Танцевальный трон».	1,5	01.03.24
51	Упражнения на развитие гибкости	1,5	06.03.24
52	Постановка рук и ног в танце	1,5	13.03.24
53	Упражнения для укрепления позвоночника.	1,5	15.03.24
54	Танцевальные шаги: ход на носочках, на пятках	1,5	20.03.24
55	Танцевальные шаги: повороты на месте на носочках, приставные шаги	1,5	22.03.24
56	Упражнения на натяжение и расслабление мышц тела	1,5	27.03.24
57	Ритмические упражнения, направленные на релаксацию.	1,5	29.03.24
58	Упражнения, направленные на развитие гибкости плечевого и поясного суставов	1,5	03.04.24
59	Танцевальная аэробика	1,5	05. 04.24
60	Ритмический тренаж. Упражнения, направленные на развитие музыкально-ритмической координации	1,5	10. 04.24
61	Танцевальные упражнения, направленные на развитие выносливости	1,5	12. 04.24
62	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки	1,5	17. 04.24
63	Элементы классического танца. Прослушивание музыки. Просмотр видео с последующим обсуждением	1,5	19. 04.24
64	ЭКТ. Теория + практика. Позиции ног в классическом танце	1,5	24. 04.24
65	ЭКТ. Упражнения для улучшения выворотности ног.	1,5	26. 04.24
66	ЭКТ. Положение рук, корпуса в классическом танце.	1,5	03.05.24
67	ЭКТ. Демиплие по позициям, релеве, батман-тандю.	1,5	08.05.24
68	ЭКТ. Балансе в стороны, вперед-назад	1,5	15.05.24
69	ЭКТ. Повороты в классическом танце	1,5	17.05.24
70	ЭКТ. Разучивание движений, основанных на вальсе	1,5	22.05.24
71	ЭКТ. Отработка движений, основанных на вальсе	1,5	24.05.24
72	Итоговое занятие. Танцевальная импровизация	1,5	28.05.24