

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа - интернат № 18 Невского района Санкт-Петербурга**

**“Разработана и принята”**  
Педагогическим советом  
Протокол от 30.05.2022 № 6

**“Утверждаю”**  
Директор  
\_\_\_\_\_ Т. В. Дорофеева  
Приказ от 30.05.2022 № \_\_\_\_ - ОД

**Рабочая программа**  
**к адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей**  
**программе**  
**«Мы вместе»**  
(художественная направленность)  
на 2022-2023 учебный год

Возраст учащихся: 11-15 лет  
Год обучения по программе: 1год  
(144 часа в год)

Разработчик:  
Лукина Валентина Николаевна,  
педагог дополнительного образования

## **Задачи программы**

### ***Обучающие:***

- обучить умению слушать и выполнять творческие задания согласованно и последовательно;
- научить выполнять движения и связки синхронно, соблюдая дистанцию.

### ***Развивающие:***

- развить опорно-двигательный аппарат учащихся;
- развить чувство ритма, двигательную память и художественное воображение.

### ***Воспитательные:***

- воспитать потребность к позитивному общению;
- создать условия для формирования в учащихся ответственности за общее дело.

## **Планируемые результаты:**

### **Личностные**

#### **У учащихся будут сформированы:**

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- личная ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

#### **У учащихся могут быть сформированы:**

- эстетические потребности, ценности и чувства;
- доброжелательность и эмоционально нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- сотрудничество со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Метапредметные**

#### ***Интеллектуальные***

#### **Учащиеся научатся:**

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- решениям проблем творческого и поискового характера;

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Учащиеся получают возможность научиться:

- осваивать начальные формы познавательной и личностной рефлексии;
- использовать знаково-символические средства представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

**Коммуникативные**

Учащиеся научатся:

- слушать собеседника и вести диалог; признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определять общую цель и путь ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Учащиеся получают возможность научиться:

- активно использовать речевые средства и средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

**Учебно-организационные**

Учащиеся научатся:

- начальным сведениям о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- базовым предметным и межпредметным понятиям, отражающим существенные связи и отношения между объектами и процессами;

Учащиеся получают возможность научиться:

- умению работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Предметные**

Учащиеся научатся:

- выполнять танцевальные движения и связки синхронно, соблюдая необходимую дистанцию;
- умению слушать и выполнять творческие задания согласованно и последовательно.

Учащиеся получают возможность научиться:

- совершенствовать свой опорно-двигательный аппарат, развить чувство ритма;
- ответственности за общее дело;
- позитивному мышлению и общению.

**Особенности 1 года обучения:**

Педагогу, набрав группу для занятий по программе, необходимо:

- выявить работоспособность каждого ребенка;
- проверить осанку;
- проверить координацию движений;
- выявить наличие чувства ритма;
- определить физическую выносливость;
- выявить характер ребенка и уровень его общей культуры;
- обеспечить индивидуальный подход к каждому учащемуся.

Основной формой проведения занятия является изучение основных простейших движений ритмики и пластики, разучивание комбинаций и связок на их базе. В дальнейшем, согласно возможностям и особенностям учащихся, приступаем к разучиванию хореографических движений, соединяя их в танец. Результатом освоения тем занятий является выступления на концертах, общешкольных мероприятиях и участие в конкурсах различного уровня.

**Календарно-тематическое планирование  
1 год обучения, группа № 1 (144 часа в год)**

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	12.09.2022	
2.	Ритмика и пластика	2	14.09.2022	

3.	Ритмика и пластика	2	19.09.2022	
4.	Ритмика и пластика	2	21.09.2022	
5.	Ритмика и пластика	2	26.09.2022	
6.	Ритмика и пластика	2	28.09.2022	
7.	Ритмика и пластика	2	03.10.2022	
8.	Ритмика и пластика	2	05.10.2022	
9.	Танцевальные движения на основе ритмики и пластики	2	10.10.2022	
10.	Танцевальные движения на основе ритмики и пластики	2	12.10.2022	
11.	Танцевальные движения на основе ритмики и пластики	2	17.10.2022	
12.	Танцевальные движения на основе ритмики и пластики	2	19.10.2022	
13.	Танцевальные движения на основе ритмики и пластики	2	24.10.2022	
14.	Танцевальные движения на основе ритмики и пластики	2	26.10.2022	
15.	Танцевальные движения на основе ритмики и пластики	2	31.10.2022	
16.	Танцевальные движения на основе ритмики и пластики	2	02.11.2022	
17.	Основы современного сюжетного танца	2	07.11.2022	
18.	Основы современного сюжетного танца	2	09.11.2022	
19.	Основы современного сюжетного танца	2	14.11.2022	
20.	Основы современного сюжетного танца	2	16.11.2022	
21.	Основы современного сюжетного танца	2	21.11.2022	
22.	Основы современного сюжетного танца	2	23.11.2022	
23.	Основы современного сюжетного танца	2	28.11.2022	
24.	Основы современного сюжетного танца	2	30.11.2022	
25.	Основы современного сюжетного танца	2	05.12.2022	
26.	Постановочная и репетиционная работа	2	07.12.2022	
27.	Постановочная и репетиционная работа	2	12.12.2022	
28.	Постановочная и репетиционная работа	2	14.12.2022	
29.	Постановочная и репетиционная работа	2	19.12.2022	
30.	Постановочная и репетиционная работа	2	21.12.2022	

31.	Итоговое занятие	2	26.12.2022	
32.	Ритмика и пластика	2	28.12.2022	
33.	Ритмика и пластика	2	09.01.2023	
34.	Ритмика и пластика	2	11.01.2023	
35.	Ритмика и пластика	2	16.01.2023	
36.	Ритмика и пластика	2	18.01.2023	
37.	Ритмика и пластика	2	23.01.2023	
38.	Ритмика и пластика	2	25.01.2023	
39.	Танцевальные движения на основе ритмики и пластики	2	30.01.2023	
40.	Танцевальные движения на основе ритмики и пластики	2	01.02.2023	
41.	Танцевальные движения на основе ритмики и пластики	2	06.02.2023	
42.	Танцевальные движения на основе ритмики и пластики	2	08.02.2023	
43.	Танцевальные движения на основе ритмики и пластики	2	13.02.2023	
44.	Танцевальные движения на основе ритмики и пластики	2	15.02.2023	
45.	Танцевальные движения на основе ритмики и пластики	2	20.02.2023	
46.	Танцевальные движения на основе ритмики и пластики	2	22.02.2023	
47.	Основы современного сюжетного танца	2	27.02.2023	
48.	Основы современного сюжетного танца	2	01.03.2023	
49.	Основы современного сюжетного танца	2	06.03.2023	
50.	Основы современного сюжетного танца	2	08.03.2023	
51.	Основы современного сюжетного танца	2	13.03.2023	
52.	Основы современного сюжетного танца	2	15.03.2023	
53.	Основы современного сюжетного танца	2	20.03.2023	
54.	Основы современного сюжетного танца	2	22.03.2023	
55.	Основы современного сюжетного танца	2	27.03.2023	
56.	Постановочная и репетиционная работа	2	29.03.2023	
57.	Ритмика и пластика	2	03.04.2023	
58.	Ритмика и пластика	2	05.04.2023	
59.	Ритмика и пластика	2	10.04.2023	
60.	Танцевальные движения на основе ритмики и пластики	2	12.04.2023	
61.	Танцевальные движения на основе ритмики и пластики	2	17.04.2023	

62.	Основы современного сюжетного танца	2	19.04.2023	
63.	Основы современного сюжетного танца	2	24.04.2023	
64.	Основы современного сюжетного танца	2	26.04.2023	
65.	Постановочная и репетиционная работа	2	02.05.2023	
66.	Постановочная и репетиционная работа	2	03.05.2023	
67.	Постановочная и репетиционная работа	2	08.05.2023	
68.	Постановочная и репетиционная работа	2	10.05.2023	
69.	Постановочная и репетиционная работа	2	15.05.2023	
70.	Постановочная и репетиционная работа	2	17.05.2023	
71.	Постановочная и репетиционная работа	2	22.05.2023	
72.	Итоговое занятие.	2	24.05.2023	

### **Содержание программы**

*Вводное занятие. Техника безопасности (2 часа):*

Правила техники безопасности (правила техники безопасности на занятиях, правила поведения в учреждении, правила противопожарной безопасности, правила дорожного движения, правила поведения в чрезвычайных ситуациях).

*Ритмика и пластика (34 часа):*

Объяснение понятий и «ритмика» и «пластика» и их значение в танцевальной деятельности. Сложности выполнения пластических движений из-за особенностей человеческой физиологии. Продолжение знакомства со своим телом и его положением в заданном пространстве.

Изучение понятий при движении под музыку: шаг, ходьба, выпад, вынос ноги, шаг без веса и т.п. под музыкальные композиции из сборника «Развивайка»:

- ходьба на месте, вперед, назад, в сторону под музыку с ускорением;
- ходьба в различном темпе и ритме;
- ходьбы с ускорением по одному и парами с перестроениями;
- ходьба с построениями в заданном порядке;
- бег (на месте и с перемещением, с высоким подниманием бедра, с поднятием голени назад);
- прыжки (на двух и одной ноге, с ноги на ногу, на месте, на месте и в движении);

Упражнения для мышц рук с использованием пластики (отведения и приведения, сгибания и разгибания, круговые и вращательные движения с применением пластики).

Упражнения на ориентировку в пространстве: понятия «направление движения», «скорость движения», «способы движения».

Освоение понятий по музыкальной грамотности («темп» и «ритм» в движении и в музыке).

Общеразвивающие ритмико-гимнастические упражнения:

- упражнения для мышц ног (выпады и приседания; стоя у опоры отведения и приведения ног вперед, в сторону);
- упражнения для мышц туловища (наклоны, повороты; поднимание туловища и ног в исходных положениях лежа на спине и на животе);
- упражнения для развития пластики тела (наклоны вперед и назад в различных исходных положениях с опорой и без; растяжки на полу и у стены с фиксацией позвоночного столба);
- игровой стретчинг (движения образного характера с максимальной амплитудой и удержанием позы, парные растяжки под музыку с попеременной нагрузкой на партнеров);
- дыхательные упражнения при растяжении мышц и при фиксации растяжения;
- упражнения на расслабление внутренних мышц позвоночника, последовательное расслабление мышц шеи, рук, ног и всего тела.

*Танцевальные движения и упражнения на основе ритмики и пластики (36 часов):*

Изучение понятий «танцевальные движения» и «танцевальные упражнения». Рассказ о разновидностях комплексов упражнения. Обсуждение музыкального материала для занятий упражнениями.

Танцевальные движения и упражнения:

Разучивание упражнений под детские песни «Марш зверят», «Котенок и щенок», «Лукоморье», «Ракета», «Паровозик», «Солнышко» из музыкальных сборников аудиокассет «Развивайка», их развитие и усложнение.

Комплекс упражнения для продольных мышц спины: сидя и лежа, используя растяжки и фиксации корпуса, рук и ног.

Комплекс упражнений на степ-платформах под музыку, состоящий из простейших комбинаций с использованием движений:

- базовый шаг
- степ-касание
- захлест голени назад
- махи назад попеременно
- а-степ
- выпады со степ-платформы
- подъем колена с переносом центра тяжести
- прыжки с переменной ног
- повороты со сменой направления.

Комплекс упражнений на укрепление и растягивание мышц спины с элементами йоги под музыку. За основу комплекса взята методика преподавания авторов Е.У. Зуевой «Волшебная сила растяжки» и С.В. Барановой «Танцы и Йога для здоровья»

*Основы сюжетного современного танца (42 часа):*

Под современным сюжетным танцем для детей часто подразумевается танцевально-игровая инсценировка песни, другими словами «зримая песня». Возможности движения человека под музыку в свободной, индивидуальной интерпретации музыкального звука. Понятие



«фристайл». Знакомство с танцевальными направлениями в современной хореографии. Понятие «безопасное движение», связанное с физиологией человека. В этот раздел входят задания на выработку координационных движений и их вписывание в заданное пространство и в заданный временной промежуток. Знакомство с песнями и особенностями исполнения танцев «Матросы» и «Техно». Заряд на реальность выполнения задания.

Танцевальные движения «с характером»:

Разучивание последовательного соединения элементов танца, изучаемых в предыдущем разделе в единое целое:

-наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, объединенные с жестами рук и фиксацией корпуса с заданным характером: «призыв», «преклонение», «матрос».

- наклоны туловища, сгибаемая и не сгибаемая колени с характером: «удивление», «лень», «обида» и т.п.

- наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс с характером: «гордость», «вызов».

-повороты туловища с перемещением рук с одного плеча партнера на другое с изменением положения ног и головы;

- опускание и поднятие рук перед собой, сбоку без сгибания колен и переносом тяжести с ноги на ногу для показа характерных движений робота;

- выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение с различным характером нагрузки для «уверенной» походки;

- перемещение по залу со сменой направления движения по команде педагога с разворотом по одному и синхронно с соблюдением музыкального темпа и ритма.

- отработка движений, характерных для стиля «техно» и соединение их в сюжетный рисунок танца;

- работа над синхронностью движений, строгостью линий и артистизмом исполнения;

Репетиции танца с акцентом на сюжетную линию и характер движений.

*Постановочная и репетиционная работа (26 часов):*

Практика: Разводка подтанцовок для вокального коллектива школы «Мелодия», согласно программе музыкального руководителя. Объяснение необходимых правил композиционного построения танцев, разучивание фигур танца и хореографических связей. Объединение обучающихся разных групп и кружков для создания единого номера: вокально-хореографические зарисовки и театрально-концертные номера. В том числе, занятия посвящены оформлению и подгонке костюмов для выступлений, репетициям на разных по размеру и высоте сценических площадках танцев «Матросы» и «Техно» других номеров вокального, хореографического и театрального направления.

Основы сценического движения для театрализованных праздников и постановок музыкальных сценок. (Учитывать возможности по здоровью, эмоциональную устойчивость и наличие размерного ряда имеющихся костюмов). Композиционные зарисовки к праздникам в школе: День Учителя, Новый год, 8 марта, Композиция ко Дню Победы.

*Итоговое занятие (4 часа):*

Практика: Контроль в середине учебного года и в конце по результатам освоения детьми программы. Контрольный показ танцев «Матросы» и «Техно». Стимулирование

результативности посредством наглядности. Обсуждение достижений и недостатков в исполнении. Самокритика и самоконтроль каждого члена кружка.

## Оценочные и методические материалы

### Педагогические методики и технологии:

#### Методические материалы

#### ***Использование современных образовательных технологий.***

Использование *информационно-коммуникационных технологий* и мультимедийных средств позволяет активизировать познавательную деятельность обучающихся, повысить мотивацию к танцевальным занятиям, создают дополнительные условия для формирования и развития коммуникативных умений и физических данных обучающихся. Использование данной технологии помогает осуществить переход от репродуктивных форм к самостоятельным, творческим видам работы.

*Использование игровых технологий.* Упражнения игрового характера обогащают обучающихся новыми впечатлениями, выполняют развивающую функцию, снимают утомляемость. Они могут быть разнообразными по своему назначению, содержанию, способам организации и проведения. С помощью игровых технологий можно решать какую-либо одну задачу (повышение выносливости) или же, целый комплекс задач: формирование хореографических навыков, совершенствование сценического мастерства и т.д. Одни игры выполняются обучающимися индивидуально, другие – коллективно.

Использование *дистанционных образовательных технологий* при реализации программы. При необходимости определённые темы можно изучать, используя дистанционные образовательные технологии. Дети совместно с родителями или самостоятельно выполняют задания в домашних условиях. Результаты выполнения задания проверяются педагогом.

**Методы обучения**, используемые в процессе организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, объяснение);
- наглядный (показ видеоматериалов; наблюдения; показ педагогом движений и связок и т.д.);
- практический (выполнение упражнений; разучивание движений и связок, выступления, участие в концертах и т.д.);
- репродуктивный;
- метод сравнительного анализа (обучающиеся учатся не только выполнять задания педагога, но и оценивать свои успехи, что формирует навыки самоконтроля).

### **Информационные источники:**

#### ***Литература для педагога***

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – СПб., 1996.

Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. – М.: «Советский спорт», 1996.

2. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр. – М.: ВАКО, 2005.

Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. – М.: «Терра-Спорт», 2001.

3. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика. – М.: «Физкультура и спорт», 1987.

4. Матов В.В., Ланцберг Л.А., Иванова О.А., Ритмическая гимнастика. М.: «Знание», 1985.

5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988.

6. Пермяков А.А. Внешкольное физическое воспитание школьников. Киев: «Рад. школа», 1989.

7. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: «Речь». – 2003.

8. Сосина В.Ю., Фабиан Э.М. Ритмическая гимнастика. – Киев: «Рад. школа», 1990.

9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Уч.-мет. пособие. – СПб.: «Детство-пресс», 2003.

10. Холдов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. уч. зав. – М.: «Академия», 2000.

11. Программа педагога дополнительного образования: От разработки до реализации. Сост. Беспятова Н.К М.: Айрис-пресс, 2004.- 176с.

#### *Литература для обучающихся и родителей*

1. Алянский Ю.Л. Азбука театра. – М Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988.

2. Пермяков А.А. Внешкольное физическое воспитание школьников. Киев: «Рад. школа», 1989.

3. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: «Речь». – 2003.

4. Сосина В.Ю., Фабиан Э.М. Ритмическая гимнастика. – Киев: «Рад. школа», 1990.

5. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр. – М.: ВАКО, 2005.

6. Фирилёва Ж.Е., Сайкин Е.Г. «Са-Фи-Данце». Танцевально-игровая гимнастика для детей Уч.-мет. пособие.-СПб.:»Детство-пресс», 2003.

#### **Сетевые образовательные ресурсы:**

1. Википедия [http://ru.wikipedia.org/wiki/Заглавная\\_страница](http://ru.wikipedia.org/wiki/Заглавная_страница)
2. Детский портал «Солнышко» <http://www.solnet.ee/>
3. Сайт для педагогов «Созвездие ориона» <http://sozvezdieoriona.ucoz.ru/load/5>
4. Портал фонограмм <http://www.minusy.ru/>
5. <http://eor-np.ru/taxonomy/term/166>

## **Система контроля результативности обучения**

Контроль результативности обучения способом проверки является система педагогической диагностики результатов обучения, развития и воспитания, которые отслеживаются педагогом с помощью методик педагогической диагностики (наблюдение, контрольное задание, олимпиада, опрос, анализ, самоанализ, блицтурниры, игры, конкурсы, физические викторины) и фиксируются в журнале учета работы педагога 3 раза в год.

Основными формами контроля являются:

- **входной контроль** (опрос, для определения степени подготовленности детей);
- **промежуточный контроль** (игры, конкурсы, коллективная рефлексия, самоанализ);
- **итоговый контроль** (итоговый тест)

В первые дни занятий осуществляется **входной контроль**, который проводится в виде опроса для определения степени подготовленности детей, степени самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровня культуры, творческих способностей.

**Текущий и промежуточный контроль** осуществляется в течение учебного года, в конце 1 полугодия путем наблюдения за работой учащихся. Текущий и промежуточный контроль позволяет определить степень усвоения учащимися учебного материала и уровень их подготовленности к занятиям, повышает ответственность и заинтересованность детей в обучении. Выявление отстающих и опережающих обучение учеников позволяет своевременно подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения.

**Итоговый контроль** проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, ориентации учащихся на дальнейшее самостоятельное обучение и получение сведений для совершенствования программы объединения и методов обучения. Одним из способов определения результативности могут стать итоги участия кружковцев в школьных, районных, городских олимпиадах и конкурсах.