

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества города Димитровграда  
Ульяновской области»



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ТАНЦЫ БЕЗ БАРЬЕРОВ»  
социально-педагогической направленности**

Уровень подготовки - базовый

Срок реализации:

1 модуль – 60 час.

2 модуль - 84 час.

2 год обучения – 152 часа

Возраст учащихся: 7-18 лет (для лиц с ОВЗ)

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУДО ДДТ  
от «31» мая 2019 г.  
Протокол № 5

Программа разработана  
Сарычевой Ларисой Ивановной,  
педагогом дополнительного  
образования

Димитровград - 2019

## Содержание

1.	Пояснительная записка	стр. 3
2	Цель и задачи программы	стр. 17
3	Содержание программы	стр. 21
	3.1 Учебный план программы «Танцы без барьеров»	стр. 21
	3.2. Содержание учебно-тематического плана по программе «Танцы без барьеров»	стр. 22
	3.3. Календарный учебный график	стр. 38
4	Планируемые результаты	стр. 53
5	Условия реализации программы	стр. 56
6	Формы аттестации	стр. 57
7	Методы отслеживания (диагностики) успешности овладения обучающимися содержанием программы	стр. 58
8	Методические материалы	стр. 58
9	Список литературы	стр. 60
	9.1. Литература для педагога	стр. 60
	9.2. Литература для обучающихся и родителей	стр. 61
	Приложение 1. Примерный комплекс корригирующей гимнастики для танцоров-инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата	стр. 62
	Приложение 2. Основные технические приемы, разучиваемые в танцах на колясках на начальном этапе обучения	стр. 64
	Приложение 3. Уроки пользования активной коляской	стр. 66
	Приложение 4. Преодоление препятствий	стр. 68
	Приложение 5. Упражнения для ритмической разминки	стр. 70
	Приложение 6. Комплексные занятия по теме «Танцевальная терапия»	стр. 74
	Приложение 7. Мониторинг результатов по критериям результативности	стр. 82

## 1. Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная программа социально-педагогической и художественно-эстетической направленности **«Танцы без барьеров»** предназначена для получения детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) хореографических умений и навыков. Настоящая программа с 2002 года реализуется в ансамбле танца на колясках «Вдохновение», где занимаются дети в возрасте от 7 до 18 лет и взрослые люди с ОВЗ (церебральный паралич, грыжа позвоночника, последствия перелома позвоночника, ампутация конечностей, неподвижность (сращивание) лодыжки, дефект вытягивания или сращивание коленного сустава, парез, потеря мышечной силы, нарушением слуха и др.). В 2009, 2015 и 2018 году программа была переработана и дополнена.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Танцы без барьеров»** (далее – Программа и ДОП «Танцы без барьеров») разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.317-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Уставом и другими локальными нормативными актами Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества города Дмитровграда Ульяновской области» (далее – МБУДО ДДТ).

**Социальная значимость программы:** занятия детского образовательного объединения инвалидов - колясочников «Вдохновение» по образовательной программе востребована данной категорией детей, поскольку при реализации данной программы они удовлетворяют свои потребности: в общении; в проявлении самостоятельности; в творчестве; в разностороннем развитии; в отдыхе; в успехе.

При определении **педагогической целесообразности** в основу данной программы были положены следующие концепции и подходы: совокупность идей о дополнительном образовании детей как средстве творческого развития (В.А. Березина), концепция развития школьников в личностно - ориентированном учебно-воспитательном процессе (Н.Ю. Синягина).

Программа является вариативной и гибкой, учитывает психофизиологические, возрастные особенности воспитанников, допускает изменения в содержании занятий, форме их проведения, количестве часов

на изучение программного материала в зависимости от состояния здоровья воспитанников. Определенное количество часов отведено под резервные часы, за счет этих часов может быть произведена коррекция знаний, умений, навыков воспитанников.

При разработке программы использован опыт работы педагогов – хореографов, работающих по направлению инклюзивного танца, Л.В. Браиловской, М. Бежара, Е.Серкульской, М.Шоо и др.

### ***Концепция Программы***

Главная проблема ребенка с ограниченными возможностями здоровья заключается в нарушении его связей с миром, в ограниченной мобильности, бедности контактов со сверстниками и взрослыми, в ограниченности общения с природой, доступа к культурным ценностям, а иногда и к элементарному образованию. Занятия танцем не только учат ребенка с ОВЗ понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое и социально-коммуникативное развитие.

### ***Принципы реализации Программы:***

- принцип ориентации на потребности общества и личности обучающегося;
- принцип личностно-ориентированного воспитания, в основе которого лежит признание личности ребёнка высшей социальной ценностью (принятие таким, какой он есть);
- принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся при включении их в творческую деятельность;
- принцип сотрудничества и единства требования (отношения с воспитанниками строятся на доброжелательности и доверительной основе);
- принцип компетентного подхода, направленный на формирование культурного, самостоятельного человека с активной жизненной позицией, способного к творческому саморазвитию;
- принцип гуманизации и гуманитаризации, преследующий правильную ориентацию ребёнка в системе ценностей, включение его в диалог разных культур, духовно нравственное становление;

А также на принципах социально – педагогической работы:

- ребенок с ограниченными возможностями здоровья - полноправный член общества, он хочет, может и должен участвовать в его многогранной жизни;
- ребенок с ограниченными возможностями здоровья может быть также способен и талантлив, как и его сверстник, не имеющий проблем со здоровьем,

но обнаружить свой талант, развить его, приносить с его помощью пользу обществу ему часто мешает неравенство возможностей;

- ребенок - не пассивный объект помощи, а развивающаяся личность, имеющая право на удовлетворение разносторонних социальных потребностей в познании, общении, творчестве, достижениях.

Коллектив существует 16 лет, является неоднократным Победителем и Дипломантом фестивалей и конкурсов хореографического творчества муниципального и регионального уровней, а также активным участником социально-значимых акций городского и областного масштаба.

**Новизна ДООП «Танцы без барьеров»** заключается в сочетании хореографической и спортивной направленностей, в самобытности тематике учебных занятий, расширении знаний, умений и навыков обучающихся, а также использовании новых обучающих методик и техник («танцующие колеса», «танцующие в тишине»). Инклюзивный танец как вид двигательной активности позволяет развивать природные способности детей с ОВЗ, воспитывать у них представления о гармонии линий тела, развивать музыкальность, пластичность, «чувство позы», формировать основы исполнительского мастерства.

Движение и музыка формируют эмоциональную сферу ребенка, координацию движений, ловкость, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную моторную (или мышечную) память, учат благородным манерам. Занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию, в целом повышают жизненный тонус. Развивается творческая фантазия, творческие способности ребенок учится сам создавать пластический образ.

**Отличительные особенности** данной Программы в том, что занятия осуществляются в инклюзивном режиме – наряду с детьми с ОВЗ в коллективе занимаются нормотипичные обучающиеся. Также важным моментом является участие в коллективе взрослых людей с ОВЗ, что позволяет им чувствовать себя успешным, востребованным, а также передавать свои знания и навыки детям с ОВЗ.

Программа построена по принципу концентричности. Учитывая возрастные особенности и способности обучающихся, на каждом году обучения свой уровень – «от простого – к сложному». Основной акцент в программе сделан на социально-педагогическое направление. Занятия хореографией учат детей с ОВЗ не зависеть от обстоятельств, умение добиваться результатов, воспитывают стойкость характера, сотрудничество и

дружеское партнёрство в заданных обстоятельствах.

**Педагогическая целесообразность** настоящей Программы подтверждается её соответствием социальному заказу общества и современным тенденциям развития российского образования, а также возможностью решения широкого спектра социально педагогических задач для данного контингента учащихся. Инклюзивный танец – одно из новейших направлений в дополнительном образовании детей, программно-методическая база в данном направлении несовершенна.

**Актуальность** разработки и внедрения образовательной программы «Танцы без барьеров» в содействии социальной адаптации лиц с ОВЗ. Образовательный процесс позволяет обучающимся в меньшей степени ощущать изоляцию от общества, повышает их самооценку. В настоящее время последовательная и глобальная политика российского государства в поддержку людей с ОВЗ направлена на гарантию полного и активного участия в жизни общества, а также помощь инвалидам для того, чтобы они могли жить независимо, по своему желанию. Это постоянный и динамичный процесс взаимной адаптации, с одной стороны, инвалидов, живущих по своему желанию, выбору и способностям, которые необходимо максимально развивать, и, с другой стороны, общества, которое должно оказывать им свою поддержку, приняв конкретные и необходимые меры для обеспечения равенства возможностей.

Программа **направлена** на:

- освоение обучающимися теории и истории современной хореографии, обучение танцевальным приемам и правилам; формирование танцевальных навыков сольного, парного и ансамблевого исполнения; формирование у обучающихся навыков изоляции различных частей–центров тела; предоставление обучающимся информации о жанрах и стилях современной музыки; формирование представлений об основах актерского мастерства и жестов;

- развитие моторно-двигательной и музыкальной памяти обучающихся; развитие координации движения, ловкости; развитие чувства ритма и музыкальности; развитие исполнительских качеств - эмоциональности, артистизма, творческого и художественно-образного мышления, развитие коммуникативных умений и навыков, обеспечивающих совместную деятельность в группе, эффективное сотрудничество, гармоничное общение (способность адекватно оценивать различные мнения, оказание помощи

другим, разрешение конфликтных ситуаций); на развитие творческих способностей обучающихся;

- приобщение обучающихся к искусству хореографии; воспитание художественно-эстетического вкуса и общей культуры обучающихся, формирование уверенности в себе, в своих силах и в завтрашнем дне; воспитание терпения, воли, трудолюбия, самоорганизованности, ответственности; воспитание командного спортивного интереса.

**Образовательная область** программы заключается в освоении обучающимися принципов хореографического управления инвалидной коляской, правила безопасного падения и самостоятельного подъема на коляску, приемы и технику работы на коляске. Содержание программы составляют корригирующая гимнастика, разучивание элементов классического, народного и современного танца. Большое место в программе отводится постановочной, социально полезной и концертной деятельности.

Впервые танцы на колясках (WHEELCHAIR DANCING) появились в Великобритании в конце 1960-х годов, и к середине 70-х они распространились по всей Европе. Сегодня более чем 5 000 танцоров из 40 стран мира занимаются этим танцевальным видом спорта в таких формах, как:

- одиночный танец (SINGLE DANCE) - танцует один человек с ОВЗ в коляске;
- дуэтный танец (DUO DANCE) - оба партнера с ОВЗ в колясках;
- комбинированный танец (COMBI DANCE) – инвалид в паре с танцором не инвалидом;
- танец в ансамбле (GROUP DANCE)<sup>1</sup>.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцы без барьеров» включает все перечисленные формы и охватывает такие жанры и направления, как современный танец, эстрадный танец, спортивный бальный танец, народный танец, элементы и основные движения классического танца, элементы жестового пения для учащихся с нарушением слуха.

**Адресат программы:** дети школьного возраста (от 7 до 18 лет), взрослые люди с ОВЗ (без ограничений по возрасту).

### ***Ключевые идеи и принципы построения программы***

Данная программа разрабатывалась на основе психолого-педагогических исследований в области коррекционной педагогики: Л.С. Выготского, А.Р.

Лурия, А.В. Запорожца, Д.Б. Эльконина, Т.Ф. Кумариной.

Занятия по образовательной программе «Танцы без барьеров» многофункциональны: это и средство общего развития ребенка (Л.С. Выготский), его индивидуально-психологических способностей (Л.А. Венгер, А.В. Запорожец), двигательных умений и навыков; первичных навыков учебной деятельности (Д.Б. Эльконин), форма взаимодействия, сотрудничества ребенка и педагога, опосредованная постижением мира танцевального искусства. Включение в содержание программы занятий разной направленности (физических упражнений, музыки, гимнастики, ритмики, игры, импровизации и т.д.) позволяет создать условия для разностороннего развития личности юного танцора, его чувственно-эмоциональной сферы, творческих способностей.

Детское образовательное объединение «Вдохновение» создано в 2002 году на базе Центра реабилитации инвалидов Димитровградской местной общественной организации инвалидов-опорников «Преодоление», как результат усилий педагога и родителей детей, больных ДЦП и является одной из форм коррекционной работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

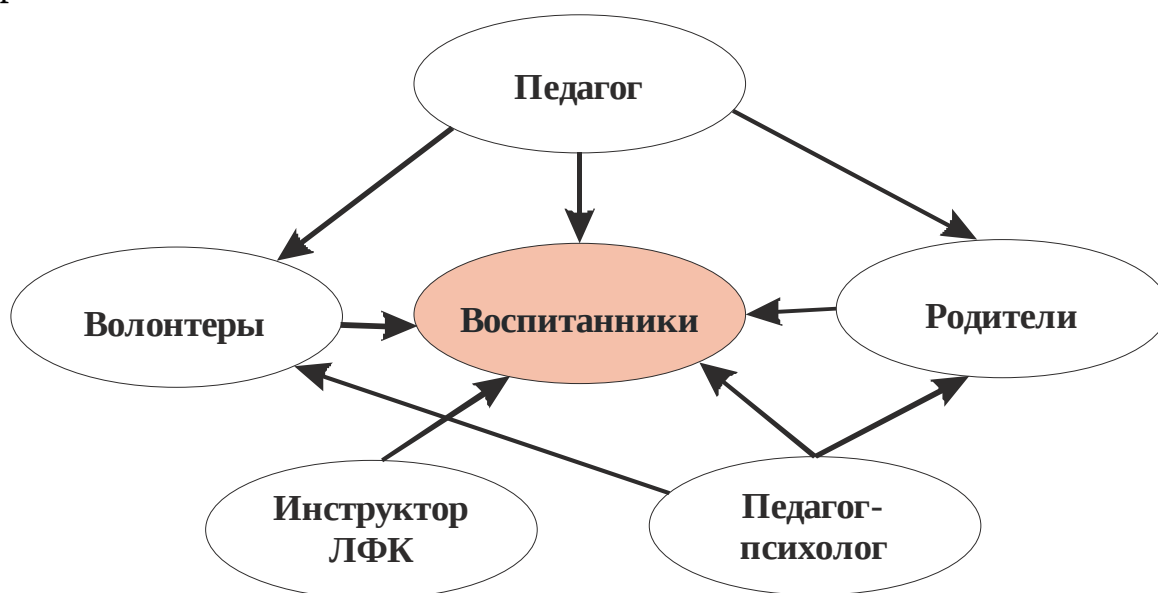


Схема взаимодействия участников образовательного процесса

Идеи коррекционной педагогики легли в основу методологии данной программы, позволили сформулировать ее главную цель и определить оптимальные условия развития каждого ребенка.

Одной из важнейших проблем социальной адаптации детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья является преодоление барьеров в общении и взаимодействии их со здоровыми сверстниками. Поскольку в традиционных видах деятельности детского коллектива «особые» дети могут не выдерживать конкуренции с большинством сверстников, они часто вообще отказываются от контактов с ними (тем более, что и здоровые дети, в свою



очередь, не слишком стремятся к такого рода общению).

Принцип построения программы - **эмоционально-эстетический настрой детского образовательного объединения** - это создание непринужденной обстановки, естественно сочетающей напряженный труд с увлекательным творчеством, что активизирует интерес, создает положительный эмоциональный настрой и высокую работоспособность.

### ***Воспитательный аспект программы***

Важная идея, реализуемая в программе «Танцы без барьеров» – создание условий для развития личности воспитанников, что обуславливает высокий воспитательный эффект программы.

***В ходе освоения программы реализуются следующие воспитательные принципы:*** (по Карлу Роджерсу)

- Личность ребёнка для педагога должна быть всегда важнее любой педагогической проблемы.
- Чувства и переживания ребёнка важнее, чем его мысли и знания.
- Понимание важнее, чем объяснение, а принятие намного важнее исправления.
- Внутренняя направленность педагога на развитие ребёнка, на его ценности, выборы, приоритеты всегда важнее, чем любые педагогические декларации и инструкции.
- Оптимистичный взгляд на ребёнка, опора в работе с ним позитив: «Человек есть не то, что он есть, а то, чем он может стать. Ресурс развития человека заложен в нем самом».

### ***Возрастные и психологические особенности воспитанников***

Так как в детском образовательном объединении обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья, то данная программа составлена соответственно возрасту детей, с учетом психологических способностей детей, с учетом физиологических особенностей детей.

Школьный возраст характеризуется тем, что в этот период происходит бурное психофизиологическое развитие и перестройка социальной активности детей: это требует конструктивного направления и применения. Это благоприятный период для влияния на развитие личности познавательного творчества и закрепления у воспитанников устойчивой мотивации. Переходный возраст (по И.С.Кону) – это не столько фаза развития организма, сколько этап развития личности, это процесс перехода от зависимого, опекаемого в детства, когда ребёнок живет по особым правилам, установленным для него взрослыми,

к самостоятельной и ответственной деятельности взрослого человека.

На психику, на настроение ребёнка большое влияние имеет заболевание ребёнка.

Характеристика особенностей развития: большинство детей, посещающих ДОО «Вдохновение» имеют инвалидность по заболеванию ДЦП. У всех детей отмечается смешанный характер заболевания с сочетанием различных двигательных и психологических расстройств. Особенностью двигательных нарушений является то, что они существуют с рождения, тесно связаны с сенсорными расстройствами, особенно с недостаточностью ощущений собственных движений.

Двигательные нарушения, ограничивающие предметно-практическую деятельность, затрудняющие развитие самостоятельного передвижения и навыков самообслуживания, ставят больного ребенка с первых лет жизни в почти полную зависимость от окружения взрослых. Это способствует формированию у него пассивности, безынициативности, нарушает становление мотивационной сферы.

Для всех детей группы характерна повышенная утомляемость. Многие отличаются повышенной впечатлительностью, обидчивостью, болезненно реагируют на тон голоса, на малейшие замечания, чутко подмечают изменения в настроении окружающих. У них легко возникают реакции недовольства, упрямства и негативизма.

Основным клиническим симптомом ДЦП является нарушение двигательной функции, связанной с задержкой развития или неправильным развитием статокинетических рефлексов, патологией мышечного тонуса, парезами. К двигательным расстройствам в большей части случаев присоединяются нарушения зрения и слуха (20-25%), речи и др.

Следует отметить, что ДЦП не является прогрессирующим заболеванием. С возрастом при правильном лечении, реабилитации и коррекционно-педагогической работе состояние ребенка, как правило, улучшается.

### ***Психологические аспекты работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья***

Инвалидность - это не только нарушение здоровья со стойкими расстройствами функций организма, приведшее к ограничению жизнедеятельности.

Данное психологическое образование личности есть следствие неадекватного понимания здоровыми людьми феномена «инвалидности», излишней изоляции и исключения инвалидов из полноценного участия в

общественной жизни, игнорирования большинством их равных с другими гражданами страны прав, что является явной социально-психологической, политической дискриминацией. Семья, имеющая ребёнка-инвалида, испытывает значительные социально-экономические трудности. Этот фактор зачастую приводит семью к тотальному неблагополучию, социально-психологическому, нравственному здоровью её членов.

Психологическая реабилитация - это помощь ребенку в трудном (осложненном) «преодолении жизни» в условиях возрастающего плюрализма ценностных, деятельностных норм, жизненных ситуаций. Под психологической реабилитацией также понимается процесс, обеспечивающий ребенка определенными гарантиями в получении помощи и защиты.

Психологическое сопровождение - это организация системного процесса взаимодействия всех субъектов реабилитационного процесса: психолога, педагога дополнительного образования, социального педагога, родителей и детей, - направленного на создание гармонии с самим собой и окружающим миром, при котором гармония понимается как равновесие. В качестве субъекта сопровождения выступает либо конкретный ребенок, либо группа детей. При осуществлении социально-педагогического сопровождения детей принципиально важным является создание условий для самостоятельного творческого освоения каждым ребенком системы отношений с окружающими и самим собой, а также для совершения им личностнозначимых жизненных выборов. В процессе сопровождения взрослый, создавая ситуацию выборов и не навязывая априорно свою точку зрения, побуждает ребенка к нахождению самостоятельных решений, помогает ему принять ответственность за собственную жизнь.

Реализация процесса психологического сопровождения подразумевает комплексность его организации и осуществления, с включением по необходимости оздоровительной, реабилитационной деятельности специалистов реабилитационного учреждения. При этом эффективное функционирование реабилитационного учреждения основывается на интеграции образовательной, оздоровительной и развивающей деятельности.

В работе с таким ребенком педагогу дополнительного образования необходимо:

- снять чувство страха в общении со сверстниками и взрослыми, вызванное чувством своей ущербности;
- подготовить ребенка к вероятности некорректного поведения со стороны окружающих, к адекватному восприятию данного поведения;
- помочь пережить факт психологической агрессивности со стороны окружающих, апеллируя к внутренним резервам - позитивному настрою,

успешности в каком-либо виде деятельности, преодолении трудностей и фиксации на успехах и т.п.;

- оказать помощь в стремлении ребенка обрести смысл жизни, конкретные и реально достигаемые жизненные перспективы.

Дети с инвалидностью в условиях реализации социокультурной реабилитации при организации комплексного социально-психолого-педагогического сопровождения требуют особого внимания, педагогической поддержки, искренней заинтересованности специалистов в том, чтобы они состоялись как личности, были оптимально интегрированы в сообщество. Только в таком случае ребенок с особыми потребностями получит опыт защиты собственных прав, а значит, и своего будущего.

**Содержание и материал** программы «Танцы без барьеров» соответствует стартовому (первый год обучения), базовому (второй год обучения) уровню.

**Объем программы** – общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы - 296 часов:

1 модуль – 60 час.

2 модуль – 84 час.

2 год обучения – 152 академических часа в год;

#### **Срок освоения программы**

Программа рассчитана на 2 года обучения:

1 модуль обучения – 60 часов (2 раза по 2 часа в неделю;  $4 \times 15 = 60$ )

2 модуль обучения – 84 часа (2 раза по 2 часа в неделю;  $4 \times 21 = 84$ )

2 год – 152 часа (2 раза по 2 часа в неделю;  $4 \times 38 = 152$ ).

**Форма обучения:** очная

**Формы организации образовательного процесса:** Основными формами учебных занятий являются индивидуальные и групповые практические занятия (тренировочные упражнения, репетиционная работа). В процессе обучения и воспитания широко используются тематические беседы, игры, просмотр видеоматериалов с выступлениями танцоров-колясочников, встречи с хореографами и танцорами других образовательных объединений, экскурсии, поездки, участие в хореографических конкурсах, концертная деятельность.

**Методы обучения** словесный, наглядный, практико-ориентированный,

игровой (для младшего возраста). Каждое занятие состоит из обязательных структурных компонентов: разминка, корригирующая гимнастика, упражнения у станка, упражнения на коляске (техника «танцующие колеса» для учащихся с нарушением ОДА), упражнения для жестового пения (техника «танцующие в тишине» для учащихся с нарушением слуха), репетиционная работа (отработка танцевальных номеров), беседы и другие формы воспитательной работы. Очень важно научить пользоваться техникой «танцующие колеса» не только детей с ОВЗ, но и здоровых танцоров (их партнеров), чтобы последние имели представление о сложностях и особенностях движения инвалидной коляски для занятий танцами и могли оказывать своевременную помощь в танце.

**Типы занятий:** комбинированное, теоретическое, практическое, контрольное, репетиционное, тренировочное.

**Педагогические технологии,** применяемые в реализации Программы «Танцы без барьеров» - технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология модульного обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа в первый и второй год обучения. Каждое занятие делится на разминку, базовую часть, партерную гимнастику, на занятия и на репетицию (разучивание танцевальных номеров). В соответствии со здоровьесберегающими технологиями на танцевальных занятиях происходит постоянная смена видов деятельности и интенсивности нагрузок. Поэтому после партерной гимнастики предусмотрена гигиеническая пауза. Дети могут немного отдохнуть, попить воды.

**Формы подведения итогов реализации программы.** По окончании полного курса обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Танцы без барьеров» учащиеся должны знать: профессиональную терминологию; основы формирования специальных упражнений для развития необходимых физических качеств; правила и требования к безопасности при выполнении танцевальных движений; основы современного бального танца; основы техники работы на коляске (жестов) в паре и ансамбле. Уметь: выполнять упражнения классического танца (для детей с ОВЗ только упражнения для рук) у станка и на середине зала; определять средства

музыкальной выразительности в контексте хореографического образа; выполнять программные технические элементы по пространственным, временным, пространственно-временным и динамическим характеристикам; танцевать спортивную программу, танцевать языком жестов.

Оценка качества реализации включает в себя текущий контроль успеваемости, а также промежуточную аттестацию учащихся. Промежуточная аттестация представляет собой оценку качества освоения содержания дополнительной общеразвивающей программы. Формой промежуточной аттестации является отчетный концерт. В качестве результата могут быть зачтены результаты участия в конкурсах и фестивалях. Результаты промежуточной аттестации заносятся в журнал учета работы детского объединения.

Учащиеся освоившие в полном объеме соответствующую часть дополнительной общеразвивающей программы переводятся на следующую ступень обучения (в группу следующего года обучения). Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации сообщаются родителям учащихся (их законным представителям).

Социально-воспитательный компонент может выражаться:

- в приобретении воспитанниками социально значимого опыта.
- в социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья к условиям окружающей действительности.
- в повышении уровня социальной активности детей с ограниченными возможностями здоровья.
- в совершенствовании навыков общения, уменьшение проблем воспитанников в сфере межличностного общения.
- в активизации творческой активности детей с ограниченными возможностями здоровья.

Поскольку занятия первого года обучения имеют своей основной задачей научить детей с ограниченными возможностями здоровья слушать и понимать команды, музыку, разнообразить набор привычных движений, развивать координацию, чувство ритма, память, внимание, заинтересованность к занятиям хореографией, то выпускник **1 года обучения должен:**

Иметь представление:

- о понятиях «вступление», «темп», «начало и конец музыкальной фразы», «ритм», «сильная и слабая доля»;
- о терминологии хореографического искусства;
- о простых рисунках танца – круг, линия, колонка, шахматный порядок, полукруг.

Должен знать:

- позиции рук, упражнения разминки;
- элементы классического, бального, народного танцев;
- элементы современной пластики.

Должен уметь:

- исполнять упражнение, танец под счет и под музыку;
- различать в музыке «вступление», «начало и конец музыкальной фразы», «сильную и слабую доли»;
- владеть элементами классического танца, постановкой корпуса;
- владеть элементами народного танца;
- владеть элементами современной пластики (движения на координацию рук, корпуса).

Занятия второго года обучения являются второй ступенью обучения и способствуют формированию умения творчески применять знания на практике, воспитывают потребность в самообразовании воспитанников. Поскольку основной задачей второго года обучения является большее развитие чувства ритма, музыкальности, пластики, координации, умения танцевать в паре, развитие умения ориентироваться и вести себя на танцевальной площадке, то выпускник **2 года обучения должен:**

Иметь представление:

- о понятиях «размер», «темп», «ритм», «контрастная музыка»;
- о терминологии хореографического искусства;
- о сложных рисунках танца («змейка», «звездочка», «книжка»).

Должен знать:

- усложненные элементы классического, бального, народного танцев;
- элементы фигурного вождения;
- упражнения для развития гибкости и подвижности плечевого пояса, рук, кистей;
- упражнения для развития навыков координации;
- элементы усложненного разминочного комплекса.

Должен уметь:

- четко под музыку исполнять танец, свободно ориентируясь в пространстве сцены;
- составлять свою разминку на основе программной;
- владеть элементами классического танца (упражнения 2 года обучения выполняются в более быстром темпе);
- владеть элементами народного танца.

## 2. Цель и задачи программы

**Целью** программы «Танцы без барьеров» является создание условий для социальной адаптации детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья средствами хореографии, а также развитие их творческих способностей и формирование системы базовых ценностей.

**Задачи** обучающие:

- дать основы теории и истории современной хореографии;
  - обучить танцевальным приемам и правилам;
  - формировать танцевальные навыки сольного, парного и ансамблевого исполнения;
  - формировать у обучающихся навыки изоляции различных частей-центров тела;
  - научить ориентироваться в жанрах и стилях современной музыки;
  - дать представления об основах актерского мастерства и жестов
- развивающие:
- развивать моторно-двигательную и музыкальную память учащихся;
  - развивать координацию движения, ловкость;
  - развивать чувство ритма и музыкальность;
  - развивать исполнительские качества - эмоциональность, артистизм, творческое и художественно-образное мышление,
  - развивать коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, сотрудничество, общение (способность адекватно оценивать различные мнения, оказывать помощь другим, разрешать конфликтные ситуации);
  - способствовать развитию творческих способностей обучающихся
- воспитательные:
- приобщить учащихся к искусству хореографии;
  - воспитывать художественно-эстетический вкус и общую культуру обучающихся;
  - формировать у учащихся уверенность в себе, в своих силах и в завтрашнем дне;
  - воспитывать у учащихся терпение, волю, трудолюбие, самоорганизованность, ответственность;
  - воспитывать у учащихся командный интерес.
- социально-педагогические:
- расширение круга общения детей с инвалидностью, включение его в общество здоровых сверстников,
  - способствовать оптимизации показателей социально-психологического



развития детей с инвалидностью;

- содействовать коррекции психоэмоционального состояния, поведения воспитанников с целью социальной адаптации в обществе.

### **Задачи программы «Танцы без барьеров» по годам обучения**

#### ***Задачи программы «Танцы без барьеров»/ 1 модуль обучения***

Социально-педагогические:

- расширить круг общения детей с инвалидностью,
- создание «ситуации успеха» на занятиях,
- формирование ощущения собственной социальной востребованности у детей посредством участия ДОО в различных массовых мероприятиях.

Обучающие:

- познакомить детей с элементами классического, бального, народного танцев,
- сформировать элементарные знания и умения по хореографии,
- обучить элементарным навыкам музыкального движения, элементам фигурного вождения,
- обучить детей простому рисунку танца: круг, колонка, шахматный порядок, полукруг.

Развивающие:

- развивать гибкость и подвижность плечевого пояса, рук, кистей,
- способствовать развитию у детей двигательной активности,
- способствовать развитию навыков координации,
- способствовать развитию у детей чувства такта и ритма,
- развивать навыки общения в детском коллективе.

Коррекционные:

- содействовать коррекции психоэмоционального состояния.

Воспитательные:

- способствовать развитию воображения, фантазии, художественного вкуса,
- способствовать развитию личностных качеств воспитанника таких, как целеустремлённость, активность и жизнестойкость.

#### ***Задачи программы «Танцы без барьеров»/ 2 модуль обучения***

Социально-педагогические:

- расширить круг общения детей с инвалидностью,
- создание «ситуации успеха» на занятиях,
- формирование ощущения собственной социальной востребованности у

детей посредством участия ДОО в различных массовых мероприятиях.

Обучающие:

- познакомить детей с элементами классического, бального, народного танцев,
- сформировать элементарные знания и умения по хореографии,
- обучить элементарным навыкам музыкального движения, элементам фигурного вождения,
- обучить детей простому рисунку танца: круг, колонка, шахматный порядок, полукруг.

Развивающие:

- развивать гибкость и подвижность плечевого пояса, рук, кистей,
- способствовать развитию у детей двигательной активности,
- способствовать развитию навыков координации,
- способствовать развитию у детей чувства такта и ритма,
- развивать навыки общения в детском коллективе.

Коррекционные:

- содействовать коррекции психоэмоционального состояния.

Воспитательные:

- способствовать развитию воображения, фантазии, художественного вкуса,
- способствовать развитию личностных качеств воспитанника таких, как целеустремлённость, активность и жизнестойкость.

### ***Задачи программы «Танцы без барьеров» / 2 год обучения***

Социально-педагогические:

- расширить круг общения детей с инвалидностью,
- способствовать оптимизации социально-психологических показателей детей,
- развитие потребности в самоактуализации.

Обучающие:

- обучить детей элементам классического, бального, народного танцев,
- способствовать дальнейшему формированию элементарных знаний и умений по хореографии,
- обучить более сложным упражнениям фигурного вождения с элементами колясочного баланса,
- обучить детей сложному рисунку танца: змейка, звёздочка, галочка, книжка.

Развивающие:

- способствовать развитию у воспитанников потребности танцевать,

желания вносить элементы творчества в танец,

- способствовать развитию музыкально - ритмической координации,
- способствовать развитию сценической выразительности,
- способствовать развитию способностей к импровизации у

воспитанников.

Коррекционные:

- способствовать формированию мотивации к обучению.

Воспитательные:

- способствовать развитию творческой активности и инициативы,
- способствовать дальнейшему развитию творческих способностей детей,
- создать условия для творческой самореализации детей.

### 3. Содержание программы

#### 3.1. Учебный план программы «Танцы без барьеров»

##### 1 модуль обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов				
		Всего	Теория	Практика	Резервные	Контрольные
Первая ступень обучения						
1.	Введение в образовательную программу	1	0,5	0,5	-	-
2	Разминка. Азбука музыкального движения.	18	4	10	2	2
3	Учебно-тренировочная работа	40	10	24	2	4
4	Итоговое занятие	1	-	-	-	1

##### 2 модуль обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов				
		Всего	Теория	Практика	Резервные	Контрольные
5	Вводное занятие	1	0,5	0,5		
6	Учебно-тренировочная работа	38	10	24	2	2
7.	Репетиционно – постановочная работа	36	8	20	4	4
8.	Концертная работа	8	-	4	-	4
9.	Итоговое занятие.	1	-	-	-	1

## 2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела	2-й год обучения				
		Количество часов				
		Всего	Теория	Практика	Резервные	Контрольные
Третья ступень обучения						
1.	Вводное занятие	<b>1</b>	0,5	0,5	-	-
2	Разминка. Азбука музыкального движения.	<b>20</b>	6	10	2	2
3	Учебно-тренировочная работа	<b>44</b>	12	26	4	2
4	Итоговое занятие	<b>1</b>	-	-	-	1
Четвертая ступень обучения						
5	Вводное занятие	<b>1</b>	0,5	0,5	-	-
3	Учебно-тренировочная работа	<b>24</b>	9	15	2	2
4.	Репетиционно – постановочная работа	<b>40</b>	10	22	4	4
5.	Концертная работа	<b>12</b>	2	4	2	4
6.	Итоговое занятие.	<b>1</b>	-	-	-	1
<b>Всего часов</b>		<b>144</b>	<b>38</b>	<b>76</b>	<b>14</b>	<b>16</b>
		<b>100 %</b>	26,4%	52,8%	9,7%	11,1%

## **3.2 Содержание учебно-тематического плана по программе «Танцы без барьеров»**

### **Первый модуль обучения**

#### **1. Введение в образовательную программу.**

Цель: Приобщение детей к искусству хореографии. Ознакомить с программой. Создать дружескую и доброжелательную атмосферу в коллективе, поддержать интерес у детей к данному виду деятельности.

Задачи:

пробудить у детей желание заниматься хореографией

показать перспективы работы

дать элементарные представления об искусстве хореографии

познакомить с простейшими хореографическими элементами

организовать детский коллектив

Содержание: Знакомство с детьми. Входная диагностика. Знакомство с миром хореографии. Разучивание поклона (приветствие) и элементов разминки.

Демонстрация фрагмента выступления и достижений детского образовательного объединения. Знакомство с содержанием дополнительной образовательной программой.

Знакомство с элементами танцевальных движений. Постановка танцевальной композиции. Работа под музыкальное сопровождение.

Подведение итогов работы на занятии. Поклон.

Резервные часы:

В данном разделе не предусмотрены.

Ожидаемые результаты:

Дети должны знать:

имена всех воспитанников и педагога

расписание и место проведения занятий

разделы программы

Дети должны уметь:

делать поклон

выполнять элементы разминочного комплекса

#### **2. Разминка. Азбука музыкального движения.**

##### **2.1. Корректирующая гимнастика, ритмическая разминка**

Основные принципы и содержание корректирующей гимнастики. Учёт возрастных и физических особенностей, связанных с нарушением осанки и заболеванием опорно-двигательного аппарата. Ритмическая разминка как одно

из средств восстановления сил и повышения устойчивости организма к утомлению. Коррекционные и специальные упражнения

Цель: Ознакомить и научить воспитанников элементам разминки для подготовки отдельных групп мышц к более сложным упражнениям.

Задачи:

Ознакомить с понятиями «исходное положение», «вступление».

Выучить элементы разминочного комплекса и их последовательность.

Развивать координацию движений и чувство ритма.

Содержание: Мелодия и движение. Понятия «исходное положение», «вступление». Элементы разминочного комплекса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для осанки и постановки корпуса.

Резервные часы:

Прослушивание музыкальных произведений. Викторина «Музыкальная шкатулка», тренинг общения.

Ожидаемые результаты:

Дети должны знать:

Элементы разминочного комплекса

Термин «исходное положение»

Термин «вступление»

Дети должны уметь:

Выполнять элементы разминочного комплекса

## 2.2. Азбука музыкального движения.

Цель – научить детей с ограниченными возможностями здоровья более сложным элементам азбуки музыкального движения.

Задачи:

Повторить элементы танцевальных позиций рук.

Повторить разминочный комплекс.

Усложнить разминочный комплекс.

Научить детей различать контрастную музыку (быстрая – медленная, весёлая – грустная).

Изучить термины «такт – затакт».

Развивать у детей чувство такта и ритма

Ознакомить детей с историей танца

Содержание: Музыка – какая она? Термин «контрастная музыка». Быстрая – медленная, весёлая – грустная музыка. Позиции рук. Работа головы и постановка корпуса. Повторение элементов разминочного комплекса. Усложнение этих элементов. Изучение терминов «такт и затакт». Как

определить? Разучивание движений к танцу. История танца.

Резервные часы:

В данном разделе не предусмотрены.

Ожидаемые результаты:

Дети должны знать:

Позиции рук – подготовительная, 1, 2, 3.

Элементы усложненного разминочного комплекса

Термин «контрастная музыка»

Термины «такт и затакт»

Движения к танцу № 1.

Дети должны уметь:

Различать «контрастную музыку»

Показывать позиции рук

Выполнять элементы усложненного разминочного комплекса

Различать «такт и затакт».

### 2.3. Техника работы на коляске «Танцующие колеса»

Принципы управления танцевальной коляской. Правила безопасного падения и самостоятельного подъема на коляску. Тренировочные упражнения «Вращение», «Стойка в упоре», «Движение», «Повороты». Совершенствование общего ритма технических элементов.

## **Второй модуль обучения**

### **3. Учебно-тренировочная работа**

#### 3.1. Элементы классического танца.

Цель – ознакомить и научить детей с ограниченными возможностями элементам классического танца.

Задачи:

Ознакомить с элементами классического танца

Ознакомить с хореографической терминологией

Научить правильной постановке рук, головы, корпуса

Развить гибкость и подвижность плечевого пояса, рук, кистей.

Содержание: Поговорим о балете. Просмотр фрагмента балета П.И.Чайковского «Щелкунчик». Элементы классического танца: классическая постановка рук, работы головы и постановка корпуса. Фигурное вождение. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Упражнения для развития гибкости и подвижности плечевого пояса, рук, кистей. Разучивание движений к танцу. Упражнения для развития навыков координации.



Разучивание элементов разминочного комплекса.

Резервные часы:

Ролевая игра «Бальный этикет», тренинг общения.

Ожидаемые результаты:

Дети должны знать:

Элементы классического танца

Элементы фигурного вождения

Упражнения для развития гибкости и подвижности плечевого пояса, рук, кистей

Движения к танцу № 1.

Упражнения для развития навыков координации

Элементы разминочного комплекса.

Дети должны уметь:

Показывать позиции рук

Выполнять элементы разминочного комплекса

Выполнять элементы упражнений для развития гибкости и подвижности плечевого пояса, рук, кистей.

Выполнять элементы упражнений для развития навыков координации.

### 3.2. Элементы бального танца.

Цель – ознакомить и научить детей с ограниченными возможностями элементам бального танца.

Задачи:

Ознакомить с элементами бального танца

Ознакомить с хореографической терминологией

Научить правильной постановке рук, головы, корпуса

Развитие навыков координации

Содержание: Бальные танцы: какие они? Разнообразие стилей бальных танцев. Элементы бального танца: постановка рук, работы головы и постановка корпуса. Фигурное вождение. Поговорим об этикете. Первый бал Наташи Ростовской. Разучивание элементов разминочного комплекса. Разучивание движений к танцу. Упражнения для развития навыков координации.

Резервные часы:

В данном разделе не предусмотрены.

Ожидаемые результаты:

Дети должны знать:

Элементы бального танца

Элементы фигурного вождения

Правила этикета.

Движения к танцу № 1.

Упражнения для развития навыков координации

Элементы разминочного комплекса.

Дети должны уметь:

Показывать позиции рук

Выполнять элементы разминочного комплекса

Выполнять элементы фигурного вождения

Выполнять элементы упражнений для развития навыков координации.

### 3.3. Элементы народного танца.

Цель – ознакомить и научить детей с ограниченными возможностями элементам народного танца.

Задачи:

Научить элементам народного танца

Ознакомить с хореографической терминологией

Повторить основы синхронных движений

Развивать навыки координации

Развивать сценическую выразительность.

Содержание: Особенности народных движений. Национальные танцы. Элементы народного танца. Сценическая выразительность. Позиции рук. Постановка корпуса и работа головы. Фигурное вождение. Повторение элементов разминочного комплекса. Разучивание движений к танцу. Повторение основ синхронных движений. Упражнения для развития навыков координации.

Ожидаемые результаты:

Дети должны знать:

Элементы народного танца, танцы разных национальностей.

Элементы фигурного вождения

Движения к танцу № 1, № 2.

Элементы разминочного комплекса.

Упражнения для развития навыков координации

Основы синхронных движений.

Дети должны уметь:

Показывать позиции рук, работу головы.

Выполнять элементы разминочного комплекса

Выполнять элементы фигурного вождения

Выполнять элементы упражнений для развития навыков координации.

### 3. 4. Элементы современной пластики.

Цель – ознакомить и научить детей с ограниченными возможностями элементам современной пластики.

Задачи:

Ознакомить с элементами современной пластики

Ознакомить с хореографической терминологией

Научить основам синхронных движений

Развитие навыков координации

Развивать чувство ритма, двигательную активность

Содержание: Элементы современной пластики. Координация движений рук, корпуса и головы: от простого к сложному. Колясочный баланс. Разучивание элементов разминочного комплекса. Разучивание движений к танцу. Основы синхронных движений. Упражнения для развития навыков координации. Знакомство с различными стилями современной музыки.

Резервные часы: Посещение занятия концерта народного коллектива «Гармония», тренинг общения.

Ожидаемые результаты:

Дети должны знать:

Элементы современной пластики

Элементы колясочного баланса

Движения к танцу № 1, № 2.

Элементы разминочного комплекса.

Упражнения для развития навыков координации

Основы синхронных движений.

Дети должны уметь:

Показывать позиции рук

Выполнять элементы разминочного комплекса

Выполнять элементы колясочного баланса

Выполнять элементы упражнений для развития навыков координации.

#### ***4. Танцевальная импровизация.***

Цель – ознакомить и научить детей с ограниченными возможностями элементам танцевальной импровизации.

Задачи:

Ознакомить с элементами танцевальной импровизации

Ознакомить с хореографической терминологией

Научить основам синхронных движений

Развитие навыков координации

Развивать чувство ритма, двигательную активность

Содержание: Импровизация: что это такое? Взаимосвязь музыки и

танцевальной импровизации. Танцевальное движение выражает внутренний мир человека. Рождение образов. Игра – импровизация «Танцевальное ассорти» (экспромт на заданную тему). Колясочный баланс. Закрепление элементов разминочного комплекса. Разучивание движений к танцу. Основы синхронных движений. Повторение пройденного материала. Упражнения для развития навыков координации. Знакомство с различными стилями современной музыки.

Резервные часы:

В данном разделе не предусмотрены.

Ожидаемые результаты:

Дети должны знать:

Понятия «танцевальной импровизации»

Элементы колясочного баланса

Элементы разминочного комплекса.

Упражнения для развития навыков координации

Основы синхронных движений.

Дети должны уметь:

Выполнять элементы разминочного комплекса

Выполнять элементы колясочного баланса

Выполнять элементы упражнений для развития навыков координации.

Чувствовать характер музыки

### ***5. Репетиционно – постановочная работа.***

Цель – Поставить и отработать танцевальные номера, создать условия для развития творческой активности детей с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи:

Выучить движения танца №1, №2.

Собрать танцевальные движения в единую композицию.

Научить плавному переходу от движения к движению, от рисунка к рисунку.

Создать рисунок танца.

Научить детей грамотному и выразительному исполнению танца

Отработать синхронность движений

Отрепетировать номера

Развивать творческую активность детей с ограниченными возможностями здоровья.

В процессе репетиционной работы дети приучаются к сотворчеству, у них развивается художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности, дети осваивают музыкально-танцевальную природу искусства.

Развивается творческая инициатива детей, воображение, умение передать музыку и содержание образа движения.

Резервные часы:

«Здравствуй, Зимушка-зима!» (игры и конкурсы на свежем воздухе), «Рыцарский турнир» (конкурсная программа), тренинг общения.

Ожидаемые результаты:

Повышение творческой активности детей

Развитие фантазии, воображения.

## **6. Концертная работа**

Цель – Демонстрация достижений коллективов.

Задачи:

Дать представление о правилах поведения на концертах

Стимулировать и поддерживать интерес учащихся к искусству хореографии

Развивать творческую активность детей с ограниченными возможностями здоровья.

Формировать чувство сплоченности коллектива

Резервные часы:

В данном разделе не предусмотрены.

Ожидаемые результаты:

Повышение творческой активности детей

Развитие фантазии, воображения

Проявление познавательного интереса к музыкальным произведениям.

Сплочение детского коллектива

## **7. Итоговое занятие.**

Цель – Подведение итогов работы детского образовательного объединения за учебный год.

Задачи:

Проанализировать работу детского образовательного объединения за учебный год.

Стимулировать интерес воспитанников к продолжению обучения в детском образовательном объединении в следующем учебном году.

Форма проведения итогового занятия может быть самой разнообразной, но центральной линией является подведение итогов работы за весь учебный год.

Это могут быть «Посиделки у самовара» с присутствием родителей с

обсуждением жизни и работы ДОО в течение учебного года с проведением конкурсов, игр, с награждением воспитанников.

Итоговое занятие можно провести в форме концертной программы для родителей воспитанников. В заключение концерта поблагодарить воспитанников их родителей за сотрудничество, отметить наиболее активных, пригласить продолжить обучение в детском образовательном объединении в следующем учебном году.

## **Второй год обучения**

### ***1. Вводное занятие.***

Цель: Организовать дружескую и доброжелательную атмосферу в коллективе, сохранить интерес у воспитанников к данному виду деятельности. Ознакомить с содержанием программы 2-го года обучения.

Задачи:

Краткое изложение предлагаемого материала на учебный год

Развить творческие способности детей.

Воспитывать чувство уважения к другим членам детского коллектива.

Организация детского коллектива

Содержание: Информация о детском образовательном объединении и работе на новый учебный год. Демонстрация достижений за прошлый год. Игра-викторина «Что я уже знаю».

Резервные часы:

В данном разделе не предусмотрены.

Ожидаемые результаты:

Дети должны знать:

расписание занятий

программный материал 1 года обучения

### ***2. Разминка. Азбука музыкального движения.***

#### **2.1. Корректирующая гимнастика, ритмическая разминка, эстрадный станок**

Основные принципы и содержание корректирующей гимнастики. Учёт возрастных и физических особенностей, связанных с нарушением осанки и заболеванием опорно-двигательного аппарата. Ритмическая разминка как одно из средств восстановления сил и повышения устойчивости организма к утомлению. Коррекционные и специальные упражнения

Цель: Ознакомить и научить воспитанников элементам разминки для подготовки отдельных групп мышц к более сложным упражнениям.

Задачи:

Ознакомить с понятиями «ритм», «темп», «размер».

Выучить более сложные элементы разминочного комплекса и их последовательность.

Развивать музыкально-ритмическую координацию, осанку.

Содержание: Усложненные элементы разминочного комплекса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для осанки и постановки корпуса.

Прослушивание музыкальных произведений. Викторина «Музыкальная шкатулка», тренинг общения.

Ожидаемые результаты:

Дети должны знать:

Элементы разминочного комплекса

Термины «ритм», «темп», «размер».

Дети должны уметь:

Выполнять элементы разминочного комплекса

## 2.2. Азбука музыкального движения.

Цель – научить детей с ограниченными возможностями здоровья более сложным элементам азбуки музыкального движения.

Задачи:

Повторить элементы танцевальных позиций рук.

Повторить разминочный комплекс.

Усложнить разминочный комплекс.

Научить детей различать контрастную музыку (быстрая – медленная, весёлая – грустная).

Повторить терминам «такт – затакт».

Развивать у детей чувство такта и ритма

Ознакомить детей с историей танца

Содержание: Музыка – какая она? Термин «контрастная музыка». Быстрая – медленная, весёлая – грустная музыка. История танца. Позиции рук. Работа головы и постановка корпуса. Повторение элементов разминочного комплекса. Усложнение этих элементов. Повторение терминов «такт и затакт». Как определить? Разучивание движений к танцу..

## 2.3. Танцевальная терапия как разновидность физической терапии.

Движение как продолжение чувств и толчок для развития творческих способностей через перемену отношения к собственному телу. «Слушать прикосновением» - главный принцип танцтерапии. Техника контакта.

Бесконтактная импровизация. Основы современной хореографии. Тренировочные упражнения «Имя», «Необитаемый остров», «Ведущий и ведомый», «Перенос и передача тяжести веса» и др. Демонстрация танцевальных идей. Самоанализ. Обсуждение.

#### 2.4. Техника работы на коляске «Танцующие колеса»

Принципы управления танцевальной коляской Правила безопасного падения и самостоятельного подъёма на коляску. Тренировочные упражнения «Вращение», «Стойка в упоре», «Движение», «Повороты», «Движение в паре» и др. Совершенствование общего ритма технических элементов. Работа над элементами бального танца

Ожидаемые результаты:

Дети должны знать:

Позиции рук – подготовительная, 1,2,3.

Элементы усложненного разминочного комплекса

Термин «контрастная музыка»

Термины «такт и затакт»

Движения к танцу № 1, №2.

Дети должны уметь:

Различать «контрастную музыку»

Показывать позиции рук

Выполнять элементы усложненного разминочного комплекса

Различать «такт и затакт».

### **3. Учебно – тренировочная работа**

#### 3.1. Элементы классического танца.

Цель – ознакомить и научить детей с ограниченными возможностями усложненным элементам классического танца.

Задачи:

Повторить элементы классического танца

Усложнить элементы классического танца

Повторить хореографическую терминологию

Повторить правильной постановке рук, головы, корпуса

Развить гибкость и подвижность плечевого пояса, рук, кистей.

Содержание: Поговорим о балете. Фрагмент балета П.И.Чайковского «Лебединое озеро». Элементы классического танца: классическая постановка рук, работы головы и постановка корпуса. Подготовительное движение руки (препарасьон). Усложнение элементов. Фигурное вождение. Упражнения для развития гибкости и подвижности плечевого пояса, рук, кистей. Разучивание



движений к танцу. Упражнения для развития навыков координации. Разучивание элементов разминочного комплекса.

Резервные часы:

Ролевая игра «Бальный этикет», тренинг общения.

Ожидаемые результаты:

Дети должны знать:

Усложненные элементы классического танца

Элементы фигурного вождения

Упражнения для развития гибкости и подвижности плечевого пояса, рук, кистей

Движения к танцу № 1, №2, №3.

Упражнения для развития навыков координации

Элементы усложненного разминочного комплекса.

Дети должны уметь:

Показывать позиции рук

Выполнять элементы усложненного разминочного комплекса

Выполнять элементы упражнений для развития гибкости и подвижности плечевого пояса, рук, кистей.

Выполнять элементы упражнений для развития навыков координации.

### 3.2. Элементы бального танца.

Цель – ознакомить и научить детей с ограниченными возможностями усложненным элементам бального танца.

Задачи:

Повторить элементы бального танца

Усложнить элементы бального танца

Повторить хореографическую терминологию

Повторить правильную постановку рук, головы, корпуса

Развивать навыки координации

Содержание: Бальные танцы: какие они? Разнообразие стилей бальных танцев. Элементы бального танца: постановка рук, работы головы и постановка корпуса. Усложнение элементов фигурного вождения. Психология общения. Нравственные нормы поведения. Повторение и разучивание усложненных элементов разминочного комплекса. Разучивание движений к танцу. Упражнения для развития навыков координации.

Ожидаемые результаты:

Дети должны знать:

Усложненные элементы бального танца

Усложненные элементы фигурного вождения

Движения к танцу № 2

Упражнения для развития навыков координации  
Усложненные элементы разминочного комплекса.

Дети должны уметь:

Показывать позиции рук

Выполнять элементы усложненного разминочного комплекса

Выполнять усложненные элементы фигурного вождения

Выполнять элементы упражнений для развития навыков координации.

### 3.3. Элементы народного танца.

Цель – ознакомить и научить детей с ограниченными возможностями усложненным элементам народного танца.

Задачи:

Повторить элементы народного танца

Усложнить элементы народного танца

Повторить хореографическую терминологию

Повторить элементы синхронных движений

Развивать навыки координации

Развивать сценическую выразительность.

Развивать актерское мастерство

Содержание: Особенности народных движений. Национальные танцы. Сценическая выразительность. Элементы народного танца. Усложнение элементов народного танца. Позиции рук. Постановка корпуса и работа головы. Усложнение элементов фигурного вождения. Повторение усложненных элементов разминочного комплекса. Разучивание движений к танцу. Повторение элементов синхронных движений. Упражнения для развития навыков координации. Упражнения на развитие актерского мастерства.

Ожидаемые результаты:

Дети должны знать:

Усложненные элементы народного танца, танцы разных национальностей.

Усложненные элементы фигурного вождения

Движения к танцу № 1, № 2.

Элементы разминочного комплекса.

Упражнения для развития навыков координации

Основы синхронных движений.

Дети должны уметь:

Показывать позиции рук, работу головы.

Выполнять усложненные элементы разминочного комплекса

Выполнять усложненные элементы фигурного вождения

Выполнять элементы упражнений для развития навыков координации.

### 3.4. Элементы современной пластики.

Цель – ознакомить и научить детей с ограниченными возможностями усложненным элементам современной пластики.

Задачи:

Повторить элементы современной пластики

Усложнить элементы современной пластики

Повторить хореографическую терминологию

Повторить элементы синхронных движений

Развитие навыков координации

Развивать чувство ритма, двигательную активность

Содержание: Элементы современной пластики. Координация движений рук, корпуса и головы: от простого к сложному. Колясочный баланс. Повторение элементов разминочного комплекса. Усложнение элементов разминочного комплекса. Разучивание движений к танцу. Отработка синхронных движений. Упражнения для развития навыков координации. Знакомство с различными стилями современной музыки.

Резервные часы: Посещение занятия концерта народного коллектива «Гармония», тренинг общения.

Ожидаемые результаты:

Дети должны знать:

Усложненные элементы современной пластики

Элементы колясочного баланса

Движения к танцу № 1, № 2, № 3.

Усложненные элементы разминочного комплекса.

Упражнения для развития навыков координации

Основы синхронных движений.

Дети должны уметь:

Показывать позиции рук

Выполнять усложненные элементы разминочного комплекса

Выполнять элементы колясочного баланса

Выполнять элементы упражнений для развития навыков координации.

### 3.5. Танцевальная импровизация.

Цель – ознакомить и научить детей с ограниченными возможностями усложненным элементам танцевальной импровизации.

Задачи:

Повторить элементы танцевальной импровизации

Усложнить элементы танцевальной импровизации

Повторить хореографическую терминологию

Повторить элементы синхронных движений

Развитие навыков координации

Развивать чувство ритма, двигательную активность

Содержание: Импровизация: что это такое? Взаимосвязь музыки и танцевальной импровизации. Танцевальное движение выражает внутренний мир человека. Рождение образов. Игра – импровизация «Танцевальное ассорти» (экспромт на заданную тему). Колясочный баланс. Закрепление усложненных элементов разминочного комплекса. Разучивание движений к танцу. Элементы синхронных движений. Повторение пройденного материала. Упражнения для развития навыков координации. Знакомство с различными стилями современной музыки. Игры на развитие воображения, логики, творческого мышления.

Резервные часы: «Мы с мамой на балу» (семейная конкурсная программа), тренинг общения.

Ожидаемые результаты:

Дети должны знать:

Понятия «танцевальной импровизации»

Элементы колясочного баланса

Элементы усложненного разминочного комплекса.

Упражнения для развития навыков координации

Элементы синхронных движений.

Дети должны уметь:

Выполнять усложненные элементы разминочного комплекса

Выполнять элементы колясочного баланса

Выполнять элементы упражнений для развития навыков координации.

Чувствовать характер музыки

#### ***4. Репетиционно – постановочная работа***

Цель – Поставить и отработать танцевальные номера, создать условия для развития творческой активности детей с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи:

Выучить движения танца

Собрать танцевальные движения в единую композицию

Научить плавному переходу от движения к движению, от рисунка к рисунку.

Создать рисунок танца

Научить детей грамотному и выразительному исполнению танца

Отработать синхронность движений

Отрепетировать номера

Развивать творческую активность детей с ограниченными возможностями здоровья.

В процессе постановочно – репетиционной работы дети приучаются к сотворчеству, у них развивается художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности, дети осваивают музыкально-танцевальную природу искусства. Развивается творческая инициатива детей, воображение, умение передать музыку и содержание образа движения.

Резервные часы: «Юморина» (конкурсная программа), тренинг общения.

Ожидаемые результаты:

Повышение творческой активности детей

Развитие фантазии, воображения.

### **5. Концертная работа**

Цель – Демонстрация достижений коллективов.

Задачи:

Дать представление о правилах поведения на концертах

Стимулировать и поддерживать интерес учащихся к искусству хореографии

Развивать творческую активность детей с ограниченными возможностями здоровья. Формировать чувство сплоченности коллектива

Резервные часы: Участие в областном Фестивале коррекционных школ (г.Ульяновск).

### **6. Итоговое занятие.**

Цель – Подведение итогов работы детского образовательного объединения за учебный год.

Задачи:

Проанализировать работу детского образовательного объединения за учебный год.

Стимулировать интерес воспитанников к продолжению обучения в детском образовательном объединении в следующем учебном году.

Форма проведения итогового занятия может быть самой разнообразной, но центральной линией является подведение итогов работы за весь учебный год.

Итоговое занятие можно провести в форме концертной программы для родителей воспитанников. В заключение концерта поблагодарить воспитанников их родителей за сотрудничество, отметить наиболее активных.

### 3.3. Календарный учебный график

#### 3.3.1 Календарный учебный график 1 модуля обучения

№ п/п	месяц	число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сент.		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс	2	Введение в образовательную программу	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
2.	Сент.		Комплексное занятие, практическое, тренинг, беседа,	2	Мелодия и движение	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
3.	Сент.		Комплексное занятие, практическое, тренинг, беседа,	2	Понятия «исходное положение», «вступление»	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
4.	Сент.		Комплексное занятие, практическое, тренинг, беседа,	2	Элементы разминочного комплекса	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
5.	Окт.		Комплексное занятие, практическое, тренинг, беседа,	2	Упражнения для мышц шеи	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
6.	Окт.		Комплексное занятие, практическое, тренинг, беседа,	2	Упражнения для рук и плечевого пояса	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
7.	Окт.		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс	2	Упражнения для осанки и постановки корпуса	МБУДО ДДТ	Тестирование, наблюдение, опрос, анализ выполнения практических заданий
8.	Окт.		Комплексное занятие, практическое, тренинг, беседа,	2	Музыка – какая она? Термин «контрастная музыка».	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
9.	Окт.		Комплексное занятие, практическое, тренинг, беседа,	2	Быстрая – медленная, весёлая – грустная музыка.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий

№ п/п	месяц	число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
10.	Окт.		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс, репетиция	2	Позиции рук.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
11.	Окт.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг, репетиция	2	Работа головы и постановка корпуса.	МБУДО ДДТ	Тестирование, наблюдение, опрос, анализ выполнения практических заданий
12.	Окт.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг, репетиция	2	Повторение элементов разминочного комплекса. Усложнение этих элементов.	МБУДО ДДТ	Тестирование, наблюдение, опрос, анализ выполнения практических заданий
13.	Окт.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг	2	Изучение терминов «такт и затакт». Как определить?	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
14.	Нояб.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг	2	Разучивание движений к танцу.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
15.	Нояб.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг	2	История танца.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
16.	Нояб.		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс	2	Принципы управления танцевальной коляской.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
17.	Нояб.		Открытое занятие, игра-путешествие, викторина	2	Правила безопасного падения и самостоятельного подъема на коляску.	МБУДО ДДТ	Наблюдение, опрос, тестирование
18.	Нояб.		Открытое занятие, игра-путешествие, викторина	2	Правила безопасного падения и самостоятельного подъема на коляску.	МБУДО ДДТ	Наблюдение, опрос, тестирование
19.	Нояб.		Открытое занятие, игра-путешествие, викторина	2	Тренировочные упражнения «Вращение», «Стойка в упоре», «Движение», «Повороты».	МБУДО ДДТ	Наблюдение, опрос, тестирование

№ п/п	месяц	число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
20.	Нояб.		Открытое занятие, игра-путешествие, викторина	2	Тренировочные упражнения «Вращение», «Стойка в упоре», «Движение», «Повороты».	МБУДО ДДТ	Наблюдение, опрос, тестирование
21.	Нояб.		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс, репетиция	2	Тренировочные упражнения «Вращение», «Стойка в упоре», «Движение», «Повороты».	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
22.	Нояб.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг	2	Совершенствование общего ритма технических элементов.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
23.	Дек.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг	2	Совершенствование общего ритма технических элементов.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
24.	Дек.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг	2	Элементы классического танца: классическая постановка рук, работы головы и постановка корпуса.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
25.	Дек.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг	2	Фигурное вождение.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
26.	Дек.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг	2	Фигурное вождение.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
27.	Дек.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг	2	Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
28.	Дек.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг	2	Упражнения для развития гибкости и подвижности плечевого пояса, рук, кистей.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий



№ п/п	месяц	число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
29.	Дек.		Комплексное занятие, практическое, тренинг, беседа,	2	Разучивание движений к танцу.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
30.	Дек.		Комплексное занятие, практическое, тренинг, беседа,	2	Итоговое занятие по модулю 1	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий

### 3.3.2 Календарный учебный график 2 модуля обучения

№ п/п	месяц	число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Янв.		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс, репетиция	2	Вводное занятие по модулю 2. Поговорим о балете.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
2.	Янв.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг	2	Просмотр фрагмента балета П.И.Чайковского «Щелкунчик».	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
3.	Янв.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг	2	Элементы классического танца: классическая постановка рук, работы головы и постановка корпуса.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
4.	Янв.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг	2	Фигурное вождение.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
5.	Янв.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг	2	Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
6.	Янв.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг	2	Упражнения для развития гибкости и подвижности плечевого пояса, рук, кистей.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
7.	Янв.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг	2	Разучивание движений к танцу.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий

8.	Февр.		Открытое занятие, игра-путешествие, викторина	2	Упражнения для развития навыков координации.	МБУДО ДДТ	Наблюдение, опрос, тестирование
9.	Февр.		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс, репетиция	2	Разучивание элементов разминочного комплекса.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
10.	Февр.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг	2	Бальные танцы: какие они? Разнообразие стилей бальных танцев.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
11.	Февр.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг	2	Элементы бального танца: постановка рук, работы головы и постановка корпуса.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
12.	Февр.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг	2	Фигурное вождение.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
13.	Февр.		Открытое занятие, игра-путешествие, викторина	2	Поговорим об этикете. Первый бал Наташи Ростовской.	МБУДО ДДТ	Наблюдение, опрос, тестирование
14.	Февр.		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс, репетиция	2	Разучивание элементов разминочного комплекса.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
15.	Февр.		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс, репетиция	2	Разучивание движений к танцу.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
16.	Март		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс, репетиция	2	Упражнения для развития навыков координации.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
17.	Март		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс, репетиция	2	Особенности народных движений. Национальные танцы.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
18.	Март		Открытое занятие, игра-путешествие, викторина	2	Элементы народного танца. Сценическая выразительность.	МБУДО ДДТ	Наблюдение, опрос, тестирование
19.	Март		Комплексное занятие, практическое, репетиция	2	Позиции рук. Постановка корпуса и работа головы.	МБУДО ДДТ	Наблюдение, опрос, тестирование
20.	Март		Комплексное занятие, практическое, репетиция	2	Фигурное вождение.	МБУДО ДДТ	Наблюдение, опрос, тестирование
21.	Март		Комплексное занятие, практическое, репетиция	2	Повторение элементов разминочного комплекса.	МБУДО ДДТ	Наблюдение, опрос, тестирование

22.	Март		Комплексное занятие, практическое, репетиция	2	Разучивание движений к танцу	МБУДО ДДТ	Наблюдение, опрос, тестирование
23.	Март		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс, репетиция	2	Повторение основ синхронных движений	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
24.	Апр.		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс, репетиция	2	Упражнения для развития навыков координации.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
25.	Апр.		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс, репетиция	2	Элементы современной пластики.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
26.	Апр.		Комплексное занятие, практическое, репетиция	2	Координация движений рук, корпуса и головы: от простого к сложному.	МБУДО ДДТ	Наблюдение, опрос, тестирование
27.	Апр.		Комплексное занятие, практическое, репетиция	2	Колясочный баланс.	МБУДО ДДТ	Наблюдение, опрос, тестирование
28.	Апр.		Комплексное занятие, практическое, репетиция		Разучивание элементов разминочного комплекса.	МБУДО ДДТ	Наблюдение, опрос, тестирование
29.	Апр.		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс, репетиция	2	Разучивание движений к танцу	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
30.	Апр.		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс, репетиция	2	Основы синхронных движений.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
31.	Апр.		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс, репетиция	2	Упражнения для развития навыков координации.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
32.	Апр.		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс, репетиция	2	Знакомство с различными стилями современной музыки.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
33.	Май		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс, репетиция	2	Импровизация: что это такое? Взаимосвязь музыки и танцевальной импровизации.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
34.	Май		Комплексное занятие, беседа	2	Рождение образов. Игра – импровизация «Танцевальное ассорти» (экспромт на заданную тему)	МБУДО ДДТ	Беседа, наблюдение

35.	Май		Комплексное занятие, беседа	2	Колясочный баланс.	МБУДО ДДТ	Беседа, наблюдение
36.	Май		Комплексное занятие, беседа	2	Закрепление элементов разминочного комплекса.	МБУДО ДДТ	Беседа, наблюдение
37.	Май		Комплексное занятие, беседа	2	Разучивание движений к танцу.	МБУДО ДДТ	Беседа, наблюдение
38.	Май		Комплексное занятие, беседа	2	Основы синхронных движений.	МБУДО ДДТ	Беседа, наблюдение
39.	Май		Комплексное занятие, беседа	2	Повторение пройденного материала.	МБУДО ДДТ	Беседа, наблюдение
40.	Май		Комплексное занятие, беседа, экскурсия	2	Упражнения для развития навыков координации.	МБУДО ДДТ	Беседа, наблюдение
41.	Май		Комплексное занятие, беседа, экскурсия	2	Знакомство с различными стилями современной музыки.	МБУДО ДДТ	Беседа, наблюдение
42.	Май		Открытое занятие, творческий отчет	2	Итоговое занятие. Фестиваль-конкурс творчества детей с ОВЗ «Лучики надежды»	ЦКиД «Восход»	Творческий отчет

### 3.3.3 Календарный учебный график 2 года обучения

#### Группа 2

№ п/п	месяц	число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сент.		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс	2	Вводное занятие	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
2.	Сент.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг	2	Усложненные элементы разминочного комплекса.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
3.	Сент.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг	2	Усложненные элементы разминочного комплекса.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий

4.	Сент.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг	2	Упражнения для мышц шеи.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
5.	Сент.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
6.	Сент.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг	2	Упражнения для осанки и постановки корпуса.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
7.	Сент.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг	2	Прослушивание музыкальных произведений. Викторина «Музыкальная шкатулка», тренинг общения.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
8.	Сент.		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс	2	Музыка – какая она? Термин «контрастная музыка». Быстрая – медленная, весёлая – грустная музыка.	МБУДО ДДТ	Тестирование, наблюдение, опрос, анализ выполнения практических заданий
9.	Сент.		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс	2	История танца.	МБУДО ДДТ	Тестирование, наблюдение, опрос, анализ выполнения практических заданий
10.	Окт.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг, репетиция	2	Позиции рук.	МБУДО ДДТ	Тестирование, наблюдение, опрос, анализ выполнения практических заданий
11.	Окт.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг, репетиция	2	Позиции рук.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
12.	Окт.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг, репетиция	2	Работа головы и постановка корпуса.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
13.	Окт.		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс, репетиция	2	Работа головы и постановка корпуса.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий

14.	Окт.		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс, репетиция	2	Повторение элементов разминочного комплекса. Усложнение этих элементов.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
15.	Окт.		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс, репетиция	2	Повторение терминов «такт и затакт». Как определить?	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
16.	Окт.		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс, репетиция	2	Разучивание движений к танцу.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
17.	Окт.		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс, репетиция	2	Разучивание движений к танцу.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
18.	Окт.		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс, репетиция	2	Движение как продолжение чувств и толчок для развития творческих способностей через перемену отношения к собственному телу.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
19.	Окт.		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс, репетиция	2	Техника контакта.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
20.	Нояб.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг	2	Бесконтактная импровизация.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
21.	Нояб.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг	2	Основы современной хореографии. Тренировочные упражнения	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
22.	Нояб.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг	2	Демонстрация танцевальных идей. Самоанализ. Обсуждение.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий

23.	Нояб.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг	2	Принципы управления танцевальной коляской	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
24.	Нояб.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг	2	Правила безопасного падения и самостоятельного подъёма на коляску.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
25.	Нояб.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг	2	Правила безопасного падения и самостоятельного подъёма на коляску.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
26.	Нояб.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг	2	Тренировочные упражнения «Вращение», «Стойка в упоре», «Движение», «Повороты», «Движение в паре» и др.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
27.	Нояб.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг	2	Тренировочные упражнения «Вращение», «Стойка в упоре», «Движение», «Повороты», «Движение в паре» и др.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
28.	Дек.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг	2	Совершенствование общего ритма технических элементов.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
29.	Дек.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг	2	Работа над элементами бального танца	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий

30.	Дек.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг	2	Элементы классического танца: классическая постановка рук, работы головы и постановка корпуса.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
31.	Дек.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг	2	Элементы классического танца: классическая постановка рук, работы головы и постановка корпуса.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
32.	Дек.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг	2	Подготовительное движение руки (препарасьон). Усложнение элементов.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
33.	Дек.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг	2	Фигурное вождение.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
34.	Дек.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг	2	Фигурное вождение.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
35.	Дек.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг	2	Упражнения для развития гибкости и подвижности плечевого пояса, рук, кистей.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
36.	Дек.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг	2	Разучивание движений к танцу.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
37.	Янв.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг	2	Упражнения для развития навыков координации. Разучивание элементов разминочного комплекса.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий



38.	Янв.		Комплексное занятие, беседа	2	Разнообразие стилей бальных танцев. Элементы бального танца: постановка рук, работы головы и постановка корпуса.	МБУДО ДДТ	Беседа, наблюдение
39.	Янв.		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс, репетиция	2	Усложнение элементов фигурного вождения.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
40.	Янв.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг	2	Усложнение элементов фигурного вождения.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
41.	Янв.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг	2	Психология общения. Нравственные нормы поведения.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
42.	Янв.		Комплексное занятие, практическое, беседа, тренинг	2	Повторение и разучивание усложненных элементов разминочного комплекса.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
43.	Февр.		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс, репетиция	2	Разучивание движений к танцу.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
44.	Февр.		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс, репетиция	2	Упражнения для развития навыков координации.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
45.	Февр.		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс, репетиция	2	Особенности народных движений. Национальные танцы.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
46.	Февр.		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс, репетиция	2	Сценическая выразительность. Элементы народного танца.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий

47.	Февр.		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс, репетиция	2	Усложнение элементов народного танца.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
48.	Февр.		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс, репетиция	2	Позиции рук. Постановка корпуса и работа головы.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
49.	Февр.		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс, репетиция	2	Усложнение элементов фигурного вождения.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
50.	Февр.		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс, репетиция	2	Повторение усложненных элементов разминочного комплекса.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
51.	Март		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс, репетиция	2	Разучивание движений к танцу.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
52.	Март		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс, репетиция	2	Повторение элементов синхронных движений.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
53.	Март		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс, репетиция	2	Упражнения для развития навыков координации.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
54.	Март		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс, репетиция	2	Упражнения на развитие актерского мастерства.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
55.	Март		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс, репетиция	2	Элементы современной пластики. Координация движений рук, корпуса и головы: от простого к сложному.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
56.	Март		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс, репетиция	2	Колясочный баланс.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий

57.	Март		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс, репетиция	2	Повторение элементов разминочного комплекса. Усложнение элементов разминочного комплекса.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
58.	Март		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс, репетиция	2	Разучивание движений к танцу.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
59.	Апр.		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс, репетиция	2	Отработка синхронных движений.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
60.	Апр.		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс, репетиция	2	Упражнения для развития навыков координации.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
61.	Апр.		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс, репетиция	2	Знакомство с различными стилями современной музыки.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
62.	Апр.		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс, репетиция	2	Рождение образов. Игра – импровизация «Танцевальное ассорти» (экспромт на заданную тему).	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
63.	Апр.		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс, репетиция	2	Колясочный баланс.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
64.	Апр.		Комплексное занятие, беседа, мастер-класс, репетиция	2	Закрепление усложненных элементов разминочного комплекса.	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
65.	Апр.		Комплексное занятие, беседа	2	Разучивание движений к танцу.	МБУДО ДДТ	Беседа, наблюдение
66.	Апр.		Комплексное занятие, беседа	2	Элементы синхронных движений.	МБУДО ДДТ	Беседа, наблюдение

67.	Апр.		Комплексное занятие, беседа	2	Повторение пройденного материала.	МБУДО ДДТ	Беседа, наблюдение
68.	Май		Комплексное занятие, беседа, экскурсия	2	Упражнения для развития навыков координации.	МБУДО ДДТ	Беседа, наблюдение
69.	Май		Комплексное занятие, беседа, экскурсия	2	Знакомство с различными стилями современной музыки.	МБУДО ДДТ	Беседа, наблюдение
70.	Май		Репетиция	2	Повторение танцевальных номеров	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
71.	май		Репетиция	2	Повторение танцевальных номеров	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
72.	Май		Репетиция	2	Повторение танцевальных номеров	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
73.	Май		Репетиция	2	Повторение танцевальных номеров	МБУДО ДДТ	Опрос, наблюдение, анализ выполнения практических заданий
74.	Май		Репетиция	2	Повторение танцевальных номеров	НКЦ им. Е.Славского	Сводная репетиция на сцене
75.	Май		Генеральная репетиция	2	Генеральная репетиция выступления на фестивале-конкурсе «Лучики надежды»	НКЦ им. Е.Славского	Сводная репетиция на сцене
76.	Май		Открытое занятие, творческий отчет	2	Итоговое занятие – фестиваль-конкурс творчества детей с ОВЗ «Лучики надежды»	ЦКиД «Восход»	Творческий отчет

## 4. Планируемые результаты.

### Ожидаемый результат по завершении 1-го модуля обучения

Обучающиеся должны знать:

- понятия «темперамент», «эмоциональность», «чувство ритма», «танцевальная композиция», «рисунок танца»;

- правила безопасности на занятиях по хореографии;

- принципы управления танцевальной коляской;

Обучающиеся 1-ого года обучения должны уметь:

- пользоваться танцевальной коляской («толкание», «вращение», «остановка») (для учащихся с нарушением ОДА);

- выполнять программные танцевальные упражнения;

- точно выполнять методические указания педагога;

- выполнять основные движения эстрадного танца.

### Ожидаемый результат по завершении 2-го модуля обучения

Обучающиеся должны знать:

- понятия «темперамент», «эмоциональность», «чувство ритма», «танцевальная композиция», «рисунок танца»;

- правила безопасности на занятиях по хореографии;

- принципы управления танцевальной коляской;

- правила безопасного падения и самостоятельного подъёма на танцевальную коляску;

- основные элементы корригирующей гимнастики и ритмической разминки;

- элементарные движения эстрадного танца.

Обучающиеся 1-ого года обучения должны уметь:

- пользоваться танцевальной коляской («толкание», «вращение», «остановка») (для учащихся с нарушением ОДА);

- работать в группе и в парах;

- самостоятельно выполнять основные элементы корригирующей гимнастики и ритмической разминки;

- выполнять программные танцевальные упражнения;

- точно выполнять методические указания педагога;

- выполнять основные движения эстрадного танца.

## Ожидаемый результат по завершении 2-го года обучения

Обучающиеся 2 года обучения должны знать:

- понятия «импровизация», «бесконтактная импровизация», «танцевальная терапия»;
- эстетические основы хореографического творчества;
- правила безопасности на занятиях по хореографии;
- основные законы драматургии в хореографии;
- основные элементы классического танца;
- основные движения народного танца.

Обучающиеся 2-ого года обучения должны уметь:

- свободно пользоваться танцевальной коляской (для учащихся с нарушением ОДА);
- выполнять приемы «толкание», «повороты», «вращение», «остановка», «диагональ», «движение в паре»;
- импровизировать в паре и без контакта;
- выполнять программные танцевальные упражнения;
- точно выполнять методические указания педагога;
- выполнять основные движения народного танца

**Метапредметными** результатами изучения курса «Танцы без барьеров» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

*Регулятивные УУД:*

- способность к самостоятельному приобретению новых знаний, умений и навыков;
- умение управлять своей познавательной деятельностью, организовывать её, определять её цели и задачи, выбирать средства реализации цели и применять их на практике, оценивать достигнутые результаты: самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности, выбирать тему проекта. Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели. Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта). Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

– умение ориентироваться в окружающем мире, выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать решения.

*Средством формирования регулятивных УУД* служат: технология проблемного диалога при изучении нового материала и технология оценивания образовательных достижений.

*Познавательные УУД:*

– формирование и развитие посредством хореографических знаний познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей учащихся;

– умение вести самостоятельный поиск, анализ, отбор информации, ее преобразование, сохранение, передачу и презентацию с помощью технических средств и информационных технологий: анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты, понятия, явления.

Выявлять причины и следствия простых явлений. Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций. Строить логически грамотные утверждения, включающее установление причинно-следственных связей.

Составлять тезисы, различные виды планов. Уметь определять возможные источники информации, производить поиск информации, анализировать и оценивать её достоверность.

Представлять информацию в виде конспектов, презентаций. Переводить информацию из одного вида в другой.

*Коммуникативные УУД:*

– отстаивание своей точки зрения, представление аргументов, подтверждающих их фактов.

– понимание позиции другого в дискуссии.

**Предметными результатами** изучения программы «Танцы без барьеров» являются:

- **знание** названий основных движений и некоторых хореографических терминов;

- **освоение** основных движений; упражнений партерной гимнастики; техники работы с атрибутикой;

- **развитие** музыкально-ритмической координации и пластики тела; правильной осанки; музыкального слуха, чувства ритма; артистизма и выразительности, эмоциональной раскрепощенности и актерских навыков;

- **воспитание** собранности, целеустремленности, умения преодолевать трудности; культуры поведения на занятиях и на сцене; самоорганизованности, дисциплинированности.

**Личностным результатом** обучения по данному курсу является формирование всесторонне образованной, развитой личности, обладающей системой мировоззренческих взглядов, ценностных ориентиров, идейно-нравственных, культурных и этических норм поведения.

Важнейшие личностные результаты обучения по Программе:

- ценностные ориентации, отражающие индивидуально-личностные позиции учащихся: осознание себя как члена общества на всемирном уровне (житель планеты Земля со всем многообразием населяющих ее народов, с многообразием их культур). Осознание значимости и общности проблем человечества готовность к их решению.

- гармонично развитые социальные чувства и качества: эмоционально-ценностное отношение к мировой культуре, необходимости ее сохранения и распространения.

- патриотизм, любовь к своей стране, уважение к истории, культуре, национальным особенностям, традициям и образу жизни других народов.

## 5. Условия реализации программы

**Помещения** – зал для мероприятий Центра реабилитации инвалидов ДМООИО «Преодоление»

**Площадки** – МАУК ЦКиД «Восход» (отчетный концерт – фестиваль творчества детей с ограниченными возможностями здоровья «Лучики надежды»); городские площадки (МБОУ Университетский лицей, ОГБОУ «Школа №11», зал Центра реабилитации «Преодоление», открытая сцена парка «Акваториум» и парка «Западный» и др.)

**Оборудование** – музыкальный центр, мультимедийное оборудование (ноутбук, проектор, экран, колонки)

**Информационные ресурсы** – интернет-сайты, посвященные искусству хореографии, различным танцевальным стилям, справочная литература.

### *Используемые педагогические технологии*

В основе реализации программы – использование современных педагогических технологий *лично - ориентированной направленности*, целеполагающей основой которой является внимание к личности ребенка, обеспечение комфортных условий для ее развития. Использование современных технологий в педагогической практике даёт возможность более успешно взаимодействовать с детьми, способствует более полному раскрытию их творческого потенциала.



**Личностно-ориентированные и деятельностные технологии** преследуют цель максимально выявить, инициировать, «окультурить» опыт ребёнка. Они дают педагогу возможность помочь каждому учащемуся познать себя, ощутить себя, как личность, самоопределиться и самореализоваться через основную деятельность. Индивидуальный подход к каждому ребёнку, задания, соответствующие возрастным особенностям и личностным качествам – необходимое условие в деле обучения, развития и воспитания детей.

**Технологии активизации и интенсификации деятельности** предполагают акцентирование внимания на развитии практических навыков учащихся. Приобретая практический опыт, ребёнок быстро преодолевает начальные трудности в обучении, не заостряет внимания на отдельных элементах, осваивает программный материал, постоянно участвуя в деятельности, постепенно совершенствуя свои навыки.

**Проектные технологии** способствуют формированию у обучающихся навыков саморазвития и самосовершенствования.

**Технология сотрудничества** даёт возможность педагогу помогать учащимся осваивать опыт поколений в тесном взаимодействии. Воспитывающая функция этой технологии направлена на отношения людей без давления авторитета взрослых. Авторитетом становится дело, которым они занимаются. Это способствует формированию коммуникативных навыков учащихся, их способности жить в гармонии с окружающим миром, с обществом, с самим собой.

Весь образовательный процесс построен на совместной развивающей деятельности взрослого и ребёнка, скреплённый взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата деятельности.

**Игровые технологии** эффективны в любом возрасте. Способность детей во всём находить волшебство, всё обыгрывать помогает развивать фантазию и воображение. Игровые технологии направлены на воссоздание и усвоение общественного опыта, где складываются и совершенствуются самоуправленческие способности обучающегося.

## **6. Формы аттестации**

При изучении программы проводятся 3 вида диагностических исследований - входящая, текущая и итоговая.

Входящая диагностика осуществляется при наборе учебной группы. Может проводиться в виде анкетирования или беседы, определяющей компетентность воспитанников в тех или иных вопросах хореографии, с

участием родителей ребёнка, психолога, инструктора ЛФК.

Текущая диагностика осуществляется при изучении отдельных тем, по итогам изучения каждого раздела, а также по итогам изучения каждого годового курса программы. Формы текущего контроля разнообразны: опросы, тестирование, собеседование, контрольные занятия, мини-концерты, выступления, концерт.

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года. Ее цель – проверка и учет знаний, умений, приобретенных на всех этапах процесса обучения, диагностирование уровня (качества) фактической обученности в соответствии с поставленной на данном этапе задачей. Это может быть отчётный концерт. При этом контроле очень хорошо виден «рост» ребёнка.

При диагностике освоения программы отслеживаются не только знания, умения и навыки по годам обучения, но и другие параметры, заложенные в целеполагании. Для их оценки могут быть использованы специальные социально-психологические методики

## **7. Методы отслеживания (диагностики) успешности овладения обучающимися содержанием программы**

Для аттестации разработана система критериев оценки освоения детьми программы, включающие: **критерии теоретической и практической подготовки** (базовые элементы, партерная гимнастика, критерии овладения танцевальными элементами), а также **мониторинг личностного развития ребенка**. Критерии оценки достижений каждого ребенка приведены в **Приложении 8**.

## **8. Методические материалы**

Для успешного решения поставленных в программе педагогических задач требуется:

1. Информационно-методическое сопровождение программы (пакет методических, диагностических и дидактических материалов).
2. внедрение в практику работы личностно-ориентированного подхода.
3. Умелое использование наиболее эффективных форм работы по развитию личности обучаемых.
4. творческое отношение к образовательному процессу.

## Методическое обеспечение программы

- **видеотека**, содержащая видеофильмы и видеозаписи открытых уроков, выступлений и танцевальных дисциплин, балетных спектаклей, их фрагментов классического и современного репертуара отечественных и зарубежных балетных трупп, видеоматериалы посвященные творчеству выдающихся деятелей хореографического, изобразительного и музыкального искусства;
- **фонотека** с аудиозаписями музыкальных произведений, изучение которых предусмотрено программами дисциплин учебного плана, музыки, используемой для музыкального сопровождения репетиционного процесса и сценических выступлений;
- **нотная библиотека** с фондом музыкальных произведений на бумагоносителях для музыкального оформления уроков танца.

## 9. Список литературы

### 9.1. Литература для педагога

1. Алексеева Н. Воспитание индивидуальности. - Москва, 2005.
2. Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца. - Москва, 2004.
3. Добряков И.В., Щедрина Т.Г. Восстановительное лечение детей с поражениями центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата: Методические рекомендации / Под ред. И.В. Добрякова, Т.Г. Щедриной. – СПб.: Издательский дом СПбМАПО, 2004.-317 с.
4. Евсеев С. Адаптивная физическая культура. - Москва, 2007.
5. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник в 2-х томах / Под общей ред. проф. С. П. Евсеева – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.
6. Звездочкин В. А. Классический танец. - Ростов-на-Дону, 2003.
7. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. - Ростов-на-Дону, 2004.
8. Крюкова, С. В. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь, радуюсь. Эмоциональное развитие детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст]/ С.В. Крюкова. - М.: Генезис, 2006. - 160 с.
9. Кукушкина С. Е. Программа дополнительного образования «Спортивные танцы на колясках для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата» // Молодой ученый. - 2014. - №5.1. - С. 29-32. - URL <https://moluch.ru/archive/64/10309/> (дата обращения: 29.09.2018).
10. Кукушкина С.Е., Седаков М.А., Лозко Е.П., Аксенова О.Э. Социализация и интеграция инвалидов опорно-двигательного аппарата с помощью адаптивного спорта, или о спортивных танцах «больных» людей «с ограниченными возможностями» / Ежеквартальный периодический журнал «Адаптивная физическая культура» - СПб.: 2008. - №1 (33) с. 27 – 29.
11. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
12. Морозова Г. В. Пластическое воспитание актера. - Москва, 1998 г.
13. Родионов, В.А. Я и другие: тренинги социальных навыков / В.А. Родионов, М. А. Ступницкая, О.В. Кардашина. - Ярославль: Академия развития, 2003. - 223 с.
14. Семенака, С.И. Социально-психологическая адаптация ребенка в обществе. Коррекционно-развивающие занятия. - М.: Аркти, 2004. - 288 с.

15. Серкульская Е. Особенности физической и технической подготовки спортсменов-инвалидов в танцах на колясках. - Минск, 2007.
16. Смирнова Т. Хочу танцевать. - Ульяновск, 2004.
17. Сорокин, В.М. Специальная психология. - М.: Речь, 2004. - 420 с.
18. Хольц, Р. Помощь детям с церебральным параличом [Текст]/ Р. Хольц. - М.: Теревинф, 2006. - 212 с.
19. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебник/под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: советский спорт, 2009. – 608с.
20. Шитикова Г.Ф. Методы контроля эффективности педагогического процесса на уроках физического воспитания: Учебно – методическое пособие / СПб ГАФК им.П.Ф. Лесгафта. – СПб.,1997. – 59 с.
21. Шоо М. Спортивные и подвижные игры для детей и подростков с нарушением ОДА. – Москва, 2003.

## **9.2. Литература для обучающихся и родителей**

1. Васильева Е. Танец. - М.,1968.
2. Воронина И. Историко-бытовой танец. - М., 1978.
3. Горшкова Е.В. Учимся танцевать. 2004.
4. Латиноамериканские танцы./ Авт.-сост. О.В. Иванникова.- М.: АСТ, 2003.
5. Ритмика и бальные танцы. Программа для начальной и средней школы / Е.И. Мошкова.-М.:Просвещение,1997.
6. Фокина Е. Танцуют все. // Учитель.-2002.- №6
7. РАЙЛОВСКАЯ Л. В. «Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв». - Ростов-на-Дону, 2003 г.

### Примерный комплекс корригирующей гимнастики для танцоров-инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата

1. И.п. – лежа на спине, ноги разведены, руки в стороны. Закрыв глаза максимально расслабиться, дыхание свободное. 15сек.

2. И.п. – лежа на спине, руки положить на живот. Выполнять вдохи и выдохи сначала без сопротивления рук, затем с небольшим сопротивлением рук на вдохе. Дышать максимально редко, преднамеренно замедляя дыхание. 30 сек.

3. И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки в стороны, ладонями вверх. На 1 – не отрывая правой руки от пола, левой рукой коснуться ладони правой руки. На 2 – и.п., на 3 – то же, в другую сторону, 4 – и.п. Темп средний, 8-10 раз.

4. И.п. – лежа на спине, руки подняты вверх. На 1 - при помощи маха рук принять положение сидя, выполнив при этом резкий выдох. Если не хватает силы пресса для выполнения этого упражнения, можно взять в руки гантели (0,5 – 2 кг) вес гантелей постепенно уменьшать. Темп средний, 5-8 раз.

5. И.п. - лежа на спине, руки согнуты в локтях. На 1-3 - свести лопатки и приподнять и удерживать спину над полом. Упор в это время приходится на локти и голову. На 4 – и.п. Темп медленный, 8-10 раз.

6. И.п. – упор сидя, ноги выпрямлены. На 1-3 - пружинящие наклоны вперед, руками пытаться достать до стоп. На 4 – и.п. Темп медленный, 8-10 раз.

7. И.п. - то, же. На 1 – скручивающим движением вправо, поставить обе руки на пол справа от ног, 2-3 - выполнить пружинящие покачивания, на 4 – и.п. Тоже выполнить в левую сторону. Темп медленный, 8-10 раз.

8. И.п. – сидя, скрестив ноги. На 1 – поднять правую руку вверх, потянуться, на 2-3 – выполнить наклон вперед, при этом руку держать строго вверх по отношению к позвоночнику, спину держать прямо, смотреть перед собой. То же сделать левой рукой. Упражнение возможно выполнять одновременно поднимая обе руки. Следить за положением спины и головы, не допуская округления спины. Темп медленный, 5-6 раз.

9. И.п. – то же. На 1-3 – сделать пружинящие наклоны в правую сторону, рука прямая над головой. 4. – и.п. То же выполнить в левую сторону. Следить за осанкой. Темп средний, 8 -10 раз.

10. И.п. – лежа на животе. Руки и ноги разведены, голова повернута в сторону. Максимально расслабиться. Сделать глубокий вдох, должно быть видно, как приподнимается поясница, затем- произвольный выдох. 15 сек.

11. И.п. – лежа на животе, руки согнуты в упоре, кисти направлены

вперед. На 1 – прогнуть спину и выпрямить руки. Голову поднять вверх, посмотреть на потолок; бедра при этом не отрывать от пола. Темп медленный, 8 -10 раз.

12. И.п. – то же. Перенести вес тела на левую сторону и попытаться подтянуть правую ногу к животу, то же выполнить в другую сторону. Темп медленный, 8 -10 раз.

13. И.п. – то же. На 1-3 - отжимаясь на руках, принять положение сидя на пятках, при этом руки не должны отрываться от пола. Спина прогнута, голову держать прямо. На 4- и.п. Темп медленный, 5 - 6 раз.

14. И.п. – стоя на четвереньках. На 1 - 4 - прогнуться в пояснице и удерживать это положение (вдох), на 5 – 8 – выгнуть поясницу вверх, втягивая при этом живот, голову наклонить максимально вниз (выдох). Темп медленный, 5 - 6 раз.

15. И.п. лежа на животе - левая рука выпрямлена, правая рука согнута в локте в упоре. Приподнимая плечи оторвать выпрямленную левую руку от пола, голову приподнять, смотреть перед собой. То же выполнить правой рукой. Темп медленный, 5 – 6 раз.

16. И.п. – лежа на спине, руки лежат расслабленно на полу. На 1-3 поднять руки вверх сделать свободный вдох, на 4 – и.п.

### **Основные технические приемы, разучиваемые в танцах на колясках на начальном этапе обучения**

1. Обучение спортсменов положению тела в коляске: спина спортсмена должна быть прямая, плечи максимально опущены, смотреть перед собой. Линия плеч, груди, таза и колен должны быть параллельными и строго горизонтальными, не допуская перекоса осанки. Необходим дополнительный визуальный контроль за положением тела при помощи зеркал во фронтальной и сагиттальной проекции.

2. Обучение спортсменов положению рук: постановка рук вниз, в стороны, вниз, в стороны, вверх, в стороны, вверх. Движения рук должны быть плавными, с четкой остановкой в конечной точке. Обучают сначала движение правой рукой, затем - левой, и только после этого – движения двумя руками.

3. Обучение положению тела во время движения коляски. При продвижении коляски вперед спина всегда должна оставаться прямой. Захват обода выполняется прямыми руками, немного позади центра тяжести спортсмена. Движение рук осуществляются вперед, по ходу обода коляски, в конце акцентировано выпрямляя руки. Кисти повернуты вовнутрь, пальцы собраны, во избежание попадания их в спицы колеса. Допустим небольшой наклон туловища вперед при движении с места, иначе коляска может опрокинуться. Задав коляске необходимую скорость, возможно выполнения хореографических элементов руками. При продвижении коляски спиной вперед захват обода происходит немного впереди от центра тяжести, тело также слегка наклоняется вперед. Осуществляется движение рук назад по ходу обода колеса, не допуская округления спины.

4. Обучение спортсменов поворотам с места. Поворот в коляске вокруг своей оси обеспечивается активными контр-движениями левой и правой руки. Поворот влево: И.п. – сидя с прямой спиной, левая рука опускается вперед-вниз на обод колеса, правая рука опускается вниз-назад на обод колеса. Кисти повернуты вовнутрь, пальцы собраны, во избежание попадания их в спицы колеса. Начиная движение, левая рука активно двигается назад, а правая одновременно двигается вперед, останавливаясь в зависимости от градуса поворота. Не отрывая рук от обода коляски возможен поворот от 90 до 180°. Для выполнения поворота более 180° руки возвращаются в и.п. и выполняют те же движения.

5. Обучение спортсменов поворотам с хода. При повороте коляски с хода, не обязательно участие двух рук в выполнении поворота. Имея определенную



продольную скорость, достаточно резко остановить движение одного из колес и коляска повернется на 90-120°. При повороте на больший градус необходимо выполнить движение рукой назад, по ходу колеса.

6. Обучение спортсменов синхронному передвижению в паре (оба спортсмена – в коляске). Начиная обучать движениям в паре важно разъяснить спортсменам, что должны быть синхронизированы прежде всего движения колеса коляски. Оси колес коляски всегда должны находиться на одной прямой, кроме движений, выполняемых в зеркальном отражении. Работая в паре, следить за положением головы: спортсмен не должен поворачивать и опускать голову, следя за движениями партнера. Визуальный контроль должен осуществляться только периферическим зрением.

7. Обучение спортсменов взаимодействиям в паре. При взаимодействии в паре необходимо определить понятие «центр пары» - он находится на равном удалении от партнеров, немного впереди от центра тяжести каждого из партнеров. Все элементы взаимодействия в паре выполняются путем сбалансированного давления или натяжения относительно этого центра. Во взаимодействии возможны выполнения параллельных вращений, вращения одного из партнеров, «раскрытий».

Обучив спортсменов основным техническим приемам передвижения в коляске, составляются различные технические связки, с использованием хореографических элементов и взаимодействия в паре с партнером.

**Уроки пользования активной коляской  
(Л.Н.Индолев "Тем, кто в колясках и рядом с ними")**

**Упражнение 1. «Стойка в упоре».** Станьте спинкой к кровати (тахте, дивану и т.п. высотой 0,5-0,8 м) на расстоянии 30 сантиметров. Выровняйте малые колеса и направьте их для движения назад. Захватите обручи (лучше вместе с колесами) вытянутыми руками спереди. При этом сядьте прямо как можно глубже, с чуть откинутой головой. Энергично потяните коляску назад, не отпуская обручи. Как только колеса соприкоснутся со стенкой тахты, резким противоходом кистей затормозите коляску или придайте ей обратное движение. Вы почувствуете, что малые колеса отрываются от пола и коляска запрокидывается. Одновременно с этим согнитесь немного в поясе, голову наклоните вперед. Повторите это упражнение многократно, пока не уловите усилие, требуемое для полного зависания малых колес. Оттолкнувшись в очередной раз от тахты, не опускайтесь на четыре колеса, а снова прижмитесь к ней, оставаясь только на задних колесах. Вы сможете стоять так сколько угодно, пробуя наклоняться вперед и назад, привыкая и находя точку равновесия. Не бойтесь опрокинуться навзничь - рискните это сделать в присутствии помощника и убедитесь, что вы плавно опустились на тахту (кстати, так можно вообще перебираться в постель).

**Упражнение 2. «Стойка без упора».** Попросите помощника подстраховать коляску сзади. Так же, как в первом упражнении, потяните обручи с колесами назад. Как только кисти рук перейдут через верхнюю точку, смените направление движения рук. Не забудьте согнуться в поясе и опустить голову. Старайтесь удерживаться как можно дольше с поднятыми малыми колесами. В дальнейшем вы сможете выполнять этот трюк с неподвижного положения рывком обруча вперед и группировкой тела с помощью даже одной руки. Очень легко удерживать равновесие на песке. Используйте это для тренировок на пляже.

**Упражнение 3. «Движение».** После того, как вы научились уверенно и бесстрашно стоять на двух колесах, начните понемногу двигаться вперед и назад, скользя ладонями по обручам и подпружинивая телом.

**Упражнение 4. «Отрыв от земли в точно заданном месте».** Наберите скорость и попытайтесь не просто приподнять в воздухе переднюю часть коляски, "где придется", а как бы переезжать воображаемую линию. Линии можно и начертить (или еще как-нибудь обозначить), тогда будете лучше видеть, что получается. Выполняя это упражнение, старайтесь, как можно

дольше катиться по инерции на задних колесах.

**Упражнение 5. «Повороты».** Одна рука для баланса неподвижно держит обруч (с колесом) чуть спереди от верхней точки. Другая, находясь сзади, короткими движениями вращает обруч вперед-назад или, перехватывая его, - только вперед. Вы стали поворачиваться вокруг своей оси. Смените руку - теперь вы крутитесь в обратную сторону. Вот и все основные "па". Пора на дискотеку. Не смейтесь - в Германии, да и в других странах, очень популярны конкурсы спортивных танцев на колясках, в которых участвуют сотни мужчин и женщин в парах со здоровыми партнерами.

**Упражнение 6. «Как правильно падать».** Если вы "ныряете" вперед "рыбкой", напорвшись внезапно малыми колесами на препятствие, выбросите вперед обе руки, чуть согнутые в локтях. Падая назад, резко развернитесь боком, вберите голову в плечи и выставьте назад руку.

**Упражнение 7. «Как подняться с пола на коляску».** Поставьте ее на тормоза, отведите или снимите подножки и, сидя к ней, ухватитесь одной рукой за подлокотник или край сидения, а другой упритесь в пол. Сгибаясь в поясе, подтягивайте таз с вытянутыми ногами. Чтобы облегчить задачу, можно сначала сесть на подножки или подушку, а с них перебраться на сидение. Еще легче отжаться второй рукой от стула или батареи.

### Преодоление препятствий

Чтобы скатиться с наклонной поверхности, достаточно привычно встать на дыбы и, притормаживая обручами, отпустить коляску, не сбавляя скорость до самого низа. Начните с пологих скатов, и вы поймете, что это просто и не страшно.

Хорошее упражнение - подъем по наклонной плоскости спиной вперед в положении на задних колесах. Это упражнение имеет и практическое значение. Если нужно без посторонней помощи въехать, например, на высокую ступеньку, на которую положены короткие доски, или на плотный земляной вал высотой сантиметров 30, это выполняется именно спиной вперед, стоя на задних колесах.

**Бордюрные камни:** Становитесь на дыбы у самой кромки, и решительным толчком спрыгивайте, чуть наклоняясь вперед, чтобы приземлиться на четыре колеса. Прекрасно, если при прыжке вы остались на задних колесах - попробуйте без остановки продолжать двигаться на них или, наоборот, прижмитесь к стенке бордюра. Если это получится, значит, вы готовы для следующего прыжка. Таким способом можно преодолеть две-три широкие ступени подряд, а потом осмелиться и на штурм целой лестницы.

Чтобы вскочить на бордюр, надо придать коляске некоторую скорость, откинуться назад и резким, уверенным посылом вскинуть передние колесики на тротуар, а затем без остановки, по инерции, наклонившись, затащить за обручи всю коляску. Начните с невысоких препятствий (5-8 см), и постепенно вам покорятся бордюры высотой 25 сантиметров.

**Лестницы:** Если лестница не снабжена перилами, подняться на нее можно, только перепачкав брюки, а спуститься тем же способом или спрыгивая поочередно со ступеней на задних колесах. В варианте с перилами повернитесь к ней спиной так, чтобы зазор между обручем колеса (допустим, левого) и стойками перил был 15-20 сантиметров. Встаньте на дыбы, упершись колесами в вертикальную стенку самой нижней ступени. Развернитесь как можно сильнее на бок, лицом и грудью к перилам. Ухватитесь левой рукой за перила или верхнюю часть стойки, а правой через живот вцепитесь в левое колесо вместе с обручем (как при подъеме с пола) и резко вращайте его назад одновременно с подтягиванием. Вот вы и перевалили одну ступеньку. Упритесь колесами в стенку второй ступени, отдышитесь и повторите прием. Помощнику лучше всего страховать снизу. Самое сложное - вскарабкаться на две последние

ступени в пролете. Надо цепляться за заканчивающиеся перила не пальцами, а согнутым локтем, или отталкиваться от перил встречного второго марша. При навыке весь подъем отнимет не более 1-2 минут. Уверяю, что здесь нужна не столько сила, сколько сноровка и слаженность работы рук. Важный момент: не ложитесь на спинку коляски, держите тело вертикально, грудью к перилам. Перед подъемом разогрейте руки, чтобы не потянуть связки.

Приступаем к спуску. Разверните коляску спиной к лестнице, лягте животом на колени, правой рукой возьмитесь за перила, а левой удерживайте левое колесо. Правая рука после прыжка с первых двух ступеней вытянута. Малые колеса будут прыгать и не дадут коляске разогнаться. Этот вполне безобидный способ может легко освоить любой человек отнюдь не атлетического сложения.

Спуск со ступенек без перил. Если ступеньки достаточно широкие, чтобы можно было зафиксировать положение на двух колесах, не скользкие и не очень высокие, спуск, не держась за перила, вполне доступен и безопасен, когда выработан навык. Развернулись лицом к ступенькам, встали на задние колеса и, удерживая равновесие, съехали с первой ступеньки. Вы как бы проваливаетесь в положение "глубокий баланс", колени почти доходят до грудной клетки. Здесь нужно погасить скорость до нуля и четко зафиксировать положение равновесия. Главное, не дать коляске "распрыгаться", тогда можно спуститься с лестницы любой высоты. Если вы все-таки потеряли контроль над скоростью спуска и коляска "пошла в резонанс", нужно упасть назад и этим погасить скорость. В таком падении опасности нет, гораздо страшнее продолжать неуправляемое движение до конца лестницы.

**ТЕХНИКА ВРАЩЕНИЯ КОЛЕС** Легкий и быстрый захват обручей – это когда большой палец направлен по верхней (наружной) поверхности обруча, а указательный прижимает обруч с нижней (внутренней) стороны. В исходном положении обруч лучше захватывать приблизительно на уровне спинки коляски и проворачивать как можно дальше. Возвращать в исходное положение руки нужно выпрямленными в локтевом суставе, как бы под действием собственного веса, тогда плечи будут расслаблены. Не следует возвращать руки в исходное положение по траектории, соответствующей обручам, так как в этом случае плечи каждый раз будут подниматься, и опускаться – лишнее напряжение мышц. Рекомендуемая техника избавит ваши руки и плечи от чрезмерной нагрузки и позволит ездить быстрее.

### Упражнения для ритмической разминки

Упражнения на растяжение можно выполнять лежа на спине или сидя в коляске. Их следует делать медленно, постепенно усиливая нагрузку, но не доводя ее до неприятных и, тем паче, болевых ощущений в суставах. Интенсивное растяжение можно выполнять только после тренировки, когда мышцы хорошо разогреты, а легкое растяжение - до тренировки, после небольшой разминки. Каждое упражнение надо выполнять не менее 10 секунд.

#### Упражнение 1.

а) Лежа на спине или сидя, развести руки в стороны на уровне плеч или чуть выше; б) развести руки в стороны и вверх под углом 30 - 45 ° выше уровня плеч. Из этих двух положений руки вытягиваются прямо назад. При этом происходит растяжение верхних и нижних пучков больших грудных мышц. Для одновременного растяжения сгибателей кисти надо с силой разогнуть кулаки в запястьях.

Упражнение 2. «Потягушка». Переплести пальцы перед грудью и, вывернув кисти ладонями кверху, вытянуть руки, пытаясь «достать до потолка».

Упражнение 3. Служит для растяжения широчайших мышц спины и способствует предотвращению ротации плеча вовнутрь. Лечь на спину, согнуть ноги и положить голени на высокую скамейку. Это делается для максимального расслабления бедер и выравнивания спины. Прямые руки вынести за голову, плечи выворачиваются наружу (большие пальцы направляются через потолок к полу, ладони обращены вниз).

Упражнение 4. Сидя в коляске, лечь грудью на колени или на стол. Сцепив руки за спиной, поднять их как можно выше.

Упражнение 5. Сидя в коляске, завести согнутую руку на затылок и лопатку и опускать ее вдоль спины, помогая надавливанием на локоть другой рукой. Затем руки поменять.

Упражнение 6. Похоже на упражнение 5. Рука, заведенная снизу за спину, захватывается пальцами другой руки, опущенной за лопатку, и тянется ею вверх. Руки меняются местами.

Упражнение 7. Для растяжения мышц шеи и верхней части спины. Поочередно опустить плечи, держась пальцами за спицы колеса у оси и наклоняя голову в противоположную сторону, как бы пытаясь опрокинуть коляску набок. Потеря эластичности не единственная причина мышечных травм. Другой причиной оказывается слабость сгибающих мышц рук, задних

мышц плечевого пояса, шеи и верхней части спины. Для их укрепления специалисты рекомендуют на одно упражнение с усилием, направленным от себя, делать два- три упражнения с усилием, направленным к себе. В общем случае толкательные движения развивают передние группы мышц, а тянущие - задние. Итак, продолжаем наш комплекс с гантелями и резиновым бинтом длиной 3 метра.

Упражнение 8. Лежа на узкой кушетке на груди, поднимите с полу гантели. Локти прижаты к бокам. Движения напоминают греблю. Количество упражнений увеличивайте от тренировки к тренировке. При всех упражнениях не задерживайте дыхание и не напрягайтесь. Особенно за этим должны следить те, кто не подготовлен к высоким нагрузкам, так как повышение внутригрудного давления может привести к нарушениям сердечной деятельности.

Упражнение 9. Из того же исходного положения поднимите гантели на прямых руках, разводя их в стороны и сводя лопатки, имитируя взмахи крыльями.

Упражнение 10. Похоже на предыдущее, но выполняется с более узкой кушетки или гимнастической скамьи, наклоненной под углом 30 - 45 ° к полу. Кисти рук с гантелями под скамьей почти касаются друг друга. Делайте взмахи прямыми руками, направленными в стороны и чуть вперед, сводя лопатки.

Упражнение 11. Сидя в коляске. Руки с гантелями между ногами, большие пальцы направлены вниз и внутрь. Прямые руки разведите по диагонали в стороны и вверх до уровня плеч.

Упражнение 12. Сидя в коляске. Одна рука за головой, другая в сторону ладонью кверху. Прогибания с небольшим поворотом туловища в сторону правой руки. Сменить положение рук и проделать то же в обратную сторону. На четыре счета - вдох и основное движение, на следующие четыре счета - выдох и возвращение в исходное положение. Это и каждое последующее упражнение выполняются в течение одной- двух минут.

Упражнение 13. Круговые движения во всех суставах рук. Сначала кистями, затем в ту же сторону предплечьями и наконец прямыми руками. Потом то же самое, но в противоположную сторону. С каждым циклом амплитуда движений увеличивается.

Упражнение 14. Круговые движения головой, начиная с небольшой амплитуды, как бы постепенно раскручивая голову по спирали, но при этом замедляя движения так, чтобы при максимальной амплитуде один круг выполнялся на пять счетов. Продолжительность - одна минута.

Упражнения 15 и 16 требуют особого внимания. Сидячий образ жизни способствует появлению так называемой круглой спины, что приводит к

выпячиванию брюшной стенки и нарушению работы внутренних органов. Чтобы избежать этого, надо постоянно тренировать мышцы спины и развивать способность прогибаться в грудном и поясничном отделах позвоночника.

Упражнение 15. Положите под поясницу валик или сложенную подушку. Энергично поднимая прямые руки вперед и вверх, постарайтесь резко зафиксировать их в плечевых суставах в верхней точке и, не останавливаясь, по инерции продолжайте движение ими назад, но уже только за счет прогибания в груди и пояснице. В руки можно взять нетяжелые гантели для придания движению большей инерции. Колеса коляски заторможены. При работе с гантелями спинкой лучше прислониться к столу. Старайтесь как можно дольше находиться в коляске с валиком под поясницей и постоянно контролируйте прогнутое положение спины и разворот плеч. Чаще лежите на животе, опершись на локти и подняв голову. Смотрите телевизор или читайте в этой «пляжной» позе.

Упражнение 16. Оттолкнитесь руками от подлокотников коляски или бедер и как можно больше прогнитесь, отведя плечи и голову назад. Прочувствуйте напряжение мышц спины. С каждым разом старайтесь все меньше помогать руками. Ритм упражнения: 5 секунд удержание прогиба, 5 секунд расслабление. Начните с минуты, доводя продолжительность всего упражнения до ощутимого утомления мышц спины.

Упражнение 17. Развороты на коляске противоположно направленными вращениями обручей руками. Выполняйте его сначала спокойно, потом энергичнее и резче, в течение 1-2 минут, до заметного утомления мышц.

Упражнение 18. Повороты туловища из стороны в сторону сначала с помощью одних только рук, расставленных в стороны, затем с заведенной за плечи палкой. Постепенно и аккуратно (особенно при свежих травмах) увеличивайте угол разворота от занятия к занятию. Для контроля удобно делать упражнение спиной к стене, пытаясь коснуться ее концами палки.

Упражнение 19. «Лезгинка», или «косьба», также развивает подвижность позвоночника и все мышцы туловища, в особенности косые мышцы живота, что помогает перистальтике кишечника. Упражнение тренирует координацию движений и уверенность в себе, что важно для колясочников-новичков. Обеими руками сделайте резкое маховое движение, скажем, влево, с поворотом туловища в ту же сторону. У кого работают бедра, старайтесь развернуть таз в противоположную сторону, то есть вправо. Коляска при достаточной резкости движения также повернется вправо и сдвинется чуть вперед. Затем такой же резкий взмах с поворотом делается в обратную сторону - коляска смещается вперед и влево. Такими «галсами» вы сможете перемещаться довольно быстро, не прибегая к вращению колес. Начинайте с несильного толчка коляски на



гладком полу, со временем это движение получится даже на ковре.

Упражнение 20. Выполняется с гантелями или бинтом-амортизатором длиной около 3 метров. Бинт сложить вдвое и наехать на него передними колесами или зацепить его за подножки. Растягивайте концы бинта, сгибая руки в локтях за счет работы бицепсов. Отягощение должно быть таким, чтобы его можно было преодолеть не более 8 -12 раз. Если для вас это слишком легко, перехватите бинт ниже. Аналогичное упражнение делается с гантелями на таком же пределе.

Упражнение 21. Растягивание бинта поднятыми руками. Руки с бинтом над головой. Разводя руки вниз и в стороны, бинт опускаем за голову на плечи.

Упражнение 22. Бинт растягивается при положении рук впереди. Руки разводятся в стороны до касания бинтом груди.

Упражнение 23. Для разгибателей рук - трицепсов. Бинт заводится за ручки или спинку коляски. Руки, сжатые в кулаки, согнуты у плеч. Резина растягивается вперед или вверх только за счет движения предплечий - локти не опускать. С гантелями упражнение делается из положения руки вверх.

Упражнение 24. Для дельтовидных мышц, поднимающих руки в стороны. Резина под задними колесами растягивается движениями рук в стороны и немного назад. С гантелями руки поднимаются ладонями книзу.

Упражнение 25. Отжимание в упоре от подлокотников или колес. Полностью выпрямите руки, не провисая в плечах, максимально поднимаясь над коляской. Делайте это как можно чаще и по многу раз. Кроме развития рук, вы даете отдых позвоночнику и ягодицам, предотвращаете застой крови в органах малого таза. Такое же облегчение дает вис на перекладине, которую можно соорудить на нужной высоте в дверном проеме. Большинство упражнений рассчитаны на их выполнение сидя в коляске, которая служит своего рода тренажером или спортивным снарядом.

### Комплексные занятия по теме «Танцевальная терапия»

#### Занятие 1

Занятие начинается с того, что все участники собираются в круг. Они могут стоять или сидеть в кресле-каталке или на стуле. Если члены группы незнакомы друг с другом, то проводится игра в «Имя», которая поможет установить неформальную и открытую атмосферу. Всем предлагается по очереди назвать свое имя и высказать свои чувства (личные переживания по поводу первого занятия, танц-терапии, дружеские пожелания и т.п.).

Затем всем участникам объясняется принцип и задачи занятия танц-терапией – все члены группы являются полноправными участниками творческого процесса. Прежде чем начать двигаться, кратко излагаются правила безопасности, включая информацию о месте, которое мы используем и акцентируем внимание участников на необходимость задавать вопросы.

Всем участникам напоминают, что они несут ответственность за самих себя и что они должны сообщать о любой проблеме или вопросе, которые возникают у них, человеку, с которым они работают или педагогу. Открытость и честность способствует эффективному общению, и помогают установить уважительные взаимоотношения.

#### Разминка

Основная разминка проводится на каждом занятии в кругу, включая разогревающие упражнения и упражнения на растяжку, чтобы заставить кровь двигаться и установить зрительный контакт в группе. На этом этапе важно добиться одинаковой вовлеченности членов группы в работу и определить, как каждый участник может адаптировать упражнения к собственным возможностям.

1 задание. «Концентрация энергии и релаксация». Муз. сопровождение – медленная спокойная . Исх.пол. – все легли на пол ( колясочники сидя на коляске)– глаза закрыть. Расслабиться. Начинаем глубоко дышать – вдох-выдох. После того, когда все участники полностью расслабятся - начинаем проследивать движение воздуха по нашему организму при вдохе и выдохе ( начинаем с движения воздуха в груди и присоединяем стенки живота). После начинаем вращать правым плечом, продолжая глубоко дышать, левым. Плечи успокаиваются. Начинают работать кончики пальцев, присоединяя руки – чувствуем свое тело. Руки успокоились. Начинает работать шея, плавно

переходя в работу всего позвоночника ( мысленно вырисовываем позвоночником англ.букву S ). Успокаиваемся. Работает правая нога (затем левая). Учащиеся на колясках делают движения другой частью тела, нр.голова). Затем все тело начинает двигаться – надо чувствовать свой ритм, прислушиваться к своему телу. Медленно, плавно встаем и открываем глаза.

2 задание «В шаре». Коляску закрепить. Точка закрепления пол – «дом». Участникам предлагается представить, что они находятся в большом шаре. Вы не можете дотянуться до стенок этого шара. Задача упражнения дотянуться до стенок всего шара. Стоя на одном месте сначала одной, затем другой рукой дотянуться до стенок шара. Stop – остановка «форма». Продолжаем упражнение – дотянуться плечом (задняя часть) до шара. Дотронуться головой до стенок шара – коляску раскрепить. Дотрагиваемся локтем очень быстро до всех стенок шара (правым, левым). Stop – остановка, обратить на «форму» танцевальной остановки. Момент остановки очень интересен. <sup>≡</sup> После активных упражнений следует снять нагрузку. Релаксация. Локоть назад за голову. Вдох, начинаем надавливать на локоть, выдох.

3 задание «Начинаем двигаться». Мы начинаем двигаться по комнате с тем, чтобы лучше почувствовать собственное тело, группу и пространство. Каждый человек выполняет инструкцию соответственно своим двигательным возможностям. То, что быстро для одного может быть медленно для другого. Правила работы: важно всегда останавливаться, если дается такая команда, с тем, чтобы позднее определить для каждого участника, сколько внимания он должен уделять деталям, сколько от него требуется энергии и усилий. По команде преподавателя все участники начинают ходить в хаотичном порядке, занимая все пространство. По команде Stop – все останавливаются. То же самое только со зрительным контактом. ---\----- занять место – пустое. Без команды группа начинает ходить и останавливается – развивается чувство единства группы (несколько раз). По команде каждый участник останавливается и дотрагивается одной рукой до любого близстоящего человека. -----\----- только другой частью тела. -----\----- двумя руками. S T O P - принимаем «Форму».

4 задание “Ведущий и ведомый» В основе этого упражнения – умение слушать и реакция на информацию, передаваемую телом. Каждое отдельное движение можно исследовать, уделяя внимание умению слушать и сосредотачиваться. Когда вы будете работать с партнером, один будет ведущим, а другой – ведомым. Ведущий протягивает запястье тыльной стороной своему партнеру, а ведомый мягко берет ладонью за запястье и закрывает глаза. Ведущий начинает вести своего партнера исследовать пространство вокруг. Что бы работа была успешной, требуется исключительное

умение сосредотачиваться и чувство партнера. И ведущий и ведомый должны «слушать» ту информацию, которая идет через тело партнера. Соприкосновение должно быть легким и постоянным, что бы обеспечить максимальную передачу информации. Повторяем это упражнение несколько раз, что бы участники почувствовали, как возрастает их взаимное доверие, и что бы исследовать различные возможности движения. На первом занятии даются азы этого упражнения, только в паре. Участники меняются ролями. После выполнения упражнения все участники садятся в круг и обсуждают собственные ощущения. Обязательно надо дать возможность каждому участнику высказать свои ощущения, мысли. Затем педагог, прослушав высказывания участников, подытоживает, делая вывод.

Заканчивается занятие, руководитель благодарит всех за работу. Все участники аплодируют друг другу, выражая этим свое уважение и благодарность участникам группы и руководителю.

## ***Занятие 2***

В том случае, если в группу приходят новые участники или группа еще не успела полностью познакомиться, то предлагается сыграть в игру «Имен». Все становятся по кругу. Каждый участник называет свое имя и показывает любое движение, характерное для него. Остальные участники повторяют движения за ним несколько раз. И так все по очереди. Затем называют свое имя и движение, а т.ж. соседа справа и слева. Без слов, начиная с руководителя, танцуют каждое имя под музыку. Берется во внимание каждый участник группы, т.е. идет диагностика человека.

1. Разминка Все встают так, чтобы было удобно. Начинаем вместе дышать, вдох – выдох. Работаем плечом по кругу – увеличивая амплитуду. Вторым плечом. Трясем кистями рук вверх – вниз. Руку на живот – круговые движения, массаж, постоянно увеличивая давление на живот. Потянуть ноги – согнуть в коленях вперед – назад. Пять движений: исх.положение – ног на ширине плеч, стопы параллельны; перенос тяжести тела вперед- назад; потянуться вверх за руками – резко расслабиться, руки опустить вниз, колени согнуть; повороты корпуса вправо влево, руки расслаблено двигаются, колени сгибаются; прыжок вверх – вырасти ( на коляске поднимаемся на руках вверх); махи ногами и руками одновременно. Соединяем все 5 движений в комплекс. Релаксация вдох – развернуть плечи, выдох – свернуть плечи.

1 задание «Кошки – мышки» (догонялки). Как убежать? Упражнение исходит от упражнения «Ведомый и ведущий». Кошка – это ведущий, а мышки- ведомые. Кошка должна замаять всех мышек. Мышку, которую

замаяли, останавливается на месте, к ней подбегает другая мышка, принимает ту же позу – форму, что и замаянная мышка, щелкает пальцами (хлопок) и только тогда замаянная мышка может бежать дальше. Задача кошки - поймать всех мышек – «заморозить». Задача мышек – убежать от кошки и спасти своих замаянных мышек. Игра получается подвижная веселая, сплачивает группу.

2 задание «Ведущий и ведомый» Повторяется все т.ж. самое, что и на первом уроке. Группа обсуждает свои ощущения. Все должны высказать свое мнение, чувства – вербально.

3 задание «Кража». Все становятся по кругу – внутрь круга выходят несколько человек – они ведомые. Все остальные участники – ведущие стоят по внешнему кругу. Любой ведущий подходит к ведомому и начинает с ним двигаться. Ведущие меняются. Принцип упражнения «Ведущий и ведомый», только здесь несколько ведущих.

4 задание «На необитаемом острове» Всем участникам предлагают представить, что они на необитаемом острове. Нужно придумать 5 движений, которые вы бы взяли с собой на необитаемый остров. Запомнить их последовательность. По группам предлагается показать это упражнение (2-3 человека). Получаются целые композиции. Вся остальная группа смотрит выступление и в конце обсуждает, что было хорошо, а что можно изменить.

### ***Занятие 3.***

Разминка. Все разбиваются по парам и встают по кругу. Массаж верхней части туловища (голова, шея, плечи, лопатки, руки, пальцы, спина и позвоночник). Меняются ролями. Становятся по кругу, так чтобы было удобно, глаза закрыть. Массаж пространства вокруг себя, начинаем с головы и так все тело. Повторить несколько раз. Дышим как в « Мяче» - работа диафрагмой вдох - вперед, выдох – в себя. То же самое только вместе с руками. Растяжка: потянуться вверх - правая рука – левая рука, переступая с ноги на ногу – 8 раз; потянуться в сторону – максимально потянуться за рукой – 8 раз; достать до пола – вниз в сторону – 8 раз. Соединить в один комплекс – повторить по 8 раз, по 4, по 2, по 1.

Задание: 1. «Танцуем». Стоим по кругу, ведущий показывает любые движения, а все остальные повторяют их. Движения должны быть легкими, легко запоминающимися. Каждый по очереди показывает любые движения с продвижением по кругу ( колясочники на своем месте от 3 до 5 танцевальных движений). Упражнение помогает снять напряжение в группе, дает возможность свободно двигаться под музыку.

2 задание : упражнение «На необитаемом острове». Участникам группы

предлагается вспомнить свои движения. Отработать их последовательность. Демонстрация упражнения по группам (от 2 до 4 человек). Обсуждение всей группы увиденных выступлений.

#### ***Занятие 4.***

Разминка. Движение «Надувание и сдувание шара». Исх. Положение – все тело расслаблено и опущено. Со вздохом все тело поднимается «надувается». Раскрыться по максимуму (руки и ноги). Медленно начинаем сдуваться – расслабляться. Движение «Мексиканская волна». Стоя по кругу, участники друг за другом (по очереди) делают волну вперед. Затем вместе с руками. Движение «Перенос тяжести тела». Стоя по кругу, участники по очереди переносят на любую часть тела центр тяжести (выпад на ногу, опереться на коляску локтем и т.п.); То же самое, но с добавлением круга, любой части тела; Два предыдущих упражнения с добавлением поворота. Движения делаются непрерывно.

1 задание: «Имя». Сольное исполнение имени. Цель упражнения – научиться использовать различные части тела. Участникам предлагается любой частью своего тела нарисовать свое имя. Например, я использовала голову и руку для начала буквы Л и заканчивала сидя на полу. В показе имени должны быть четко обозначенные части тела и продемонстрировано умение творчески использовать пространство. Если имя большое, то его нужно сократить до 4- 5 букв. Очень важно четко показать ту часть тела, которую вы используете, и ваше положение в пространстве. Не обязательно, чтобы мы могли прочитать то, что вы написали. После того как имя написано, работаем над скоростью, пространственными уровнями, качеством и чистотой движений как фразы. Демонстрация «Имен» по 2-3 человека. После просмотра выбрать самое удачное «Соло». Все остальные разбиваются по динамике и характеру исполнения.

#### ***Занятие 5***

Разминка. Вдох и выдох (почувствовать движение воздуха – теплая грудь, холодные руки). Потереть руки друг о друга, до локтей, с внутренней стороны, пока они не станут теплые. Трясем руками с увеличением амплитуды. Круговые вращения плечами с увеличением амплитуды. Упражнение «В шаре» - рука – 2 руки – локоть – голова. Прыжки (колясочники поднимаются на руках). Потянуть ноги, согнув в коленях (вперед и назад), колясочники тянут руки упражнение «замок». Массаж пространства вокруг себя с закрытыми

глазами.

«Узнаем пространство» - ходим по залу узнаем пространство или «Ведущий и ведомый» и «Кража».

«Необитаемый остров» - повторение. Выбрать лучшее соло.

Нарисовать «Имя».

Соединить два упражнения «Необитаемый остров» и «Имя» в одну комбинацию. Демонстрация по группам и просмотр. В конце занятия проанализировать получившиеся комбинации.

## **Занятие 6**

1. Разминка. 5 движений из занятия №2. «Перенос тяжести тела из занятия №4.

2. Растяжка на полу (колясочников снять по возможности на пол).

3. Повторение упражнений «Необитаемый остров» и «Имя».

4. Задание «Передача и прием веса (давления)».

Группу разбить по парам.

А) Работая с партнером, сначала просто найти способ вступить в контакт с помощью рук, кончиками пальцев (1). Постепенно в контакт должна войти кисть целиком (2). Затем, сохраняя контакт, соприкоснитесь лбами (3). Этот переход должен быть плавным, а вы должны сосредоточиться на ощущении веса, переходящего из одной части тела в другую (плечи, спина и т.д.) Главное в упражнении – ощущение перемещение веса, а не движение рук или головы. Упражнение повторяется несколько раз, разными частями тела, с тем чтобы исследовать различные точки контакта, опираясь на умение слушать партнера (как в упражнении «ведущий – ведомый»).

Б) Когда подобный принцип работы в паре установлен, группу просят поэкспериментировать с каждой точкой контакта в отдельности и выяснить, как использование веса может изменить позицию. Можно менять точки контакта (голова, спина, грудь и т.д.). Участникам рекомендуют обсудить друг с другом, что они считают возможным, и задавать вопросы, если появились идеи, для осуществления которой им нужна помощь. На этой стадии группе, как правило, уже нравится говорить на подобные темы. Например: «Ты можешь принять вес на ноги?» или «Моя спина болит сегодня». Часто, когда неопытный человек работает с инвалидом в кресле-каталке, у которого очень ограничены двигательные возможности, трудно найти способ продвигаться вперед. Предложите ему начать просто: руками, чтобы найти области силы и слабости. Полезно также напомнить, что в контактной работе использование даже небольшого веса имеет такое же значение, как и большой вес. Кресло-каталка

может служить противовесом, если, конечно, так пожелает сидящей в ней!

В) После экспериментирования участников просят выбрать 4 способа противовеса и работать над ними, теперь уже уделяя внимание качеству, фокусу и направлению движения. Затем найти способ связать выбранные четыре способа в единое упражнение. После того как участники поработают некоторое время над этими способами, им напоминают об использовании скорости, качества и фокуса.

Выполненную работу показывает одна или две пары одновременно, остальные члены группы просят обсудить работу и те моменты, которые им особенно понравились. Важный момент работы в паре «комби» и «дуо» при работе с руками. Руки должны быть немного напряжены (при ведении), небольшое усилие незаметное при восприятии. Партер на коляске должен сам держать свои руки, они не должны висеть. Руки не поднимать выше глаз партера на коляске. Локти смотрят в них, но не назад. Когда работают две руки, оттяжка идет в обе стороны за средние пальцы. Главное не допустить падения на пол, необходимо видеть свой локоть перед собой, не отводить плечо назад и чувствовать руку партнера.

### ***Занятие 7***

1. Разминка. Упражнение «Маятник» переход с носка на пятки (вперед-назад), в сторону по 6 позиции ног из стороны в сторону.

2. Упражнение «Тянемся». Добавляется релаксация – умение после контакта расслабиться. Импровизация.

3. Упражнение «Оттяжка». Принцип этого упражнения такой же, как в упражнении «передача и прием веса». Разбиться по парам. Нужно попробовать оттянуться друг от друга с помощью рук. Затем поэкспериментировать с другими частями тела (нога, голова и т.п.). Придумать 4 упражнения.

4. Соединить упражнение «передача веса» и «Оттяжка».

### ***Занятие 8***

1. Разминка.

2. Творческий танец в парах, в форме игры. Участники становятся друг напротив друга в две линии. Им предлагается станцевать произвольные движения: с помощью рук, ног, головы, все вместе и т.п.

Танцуют по очереди, каждая пара. Соединить упражнения «Передача и прием веса» и «Оттяжка» в одну композицию из 4-5 лучших движений.



Поработать в парах над получившимися композициями.

### **Занятие 9**

1. Разминка – занятие №2.

2. «Импровизация». Группа становится в круг, упражнение начинается в неподвижности. Руководитель или его ассистент начинает движение, участники должны повторить его. Надо попробовать скопировать его точно, обращая внимание на скорость и качество движения. Например: 1) рывок рукой, 2) волна, 3) поворот. Повторяем упражнение, каждый раз добавляя новую информацию. Участники могут повторять движение, выполнять его другими частями тела, исследовать каждое движение до тех пор, пока вы не захотите скопировать какое-то другое. Далее участники группы могут разойтись (из круга) и начать импровизировать с этими простыми элементами. Упражнение ясно показывает, как человек может адаптировать любое движение к физическим особенностям своего тела. Далее можно сосредоточить внимание на взаимодействии членов группы друг с другом, добавить контактную работу и состояние неподвижности. Это базовое импровизационное упражнение, которое можно развить в одновременное исполнение движений и т.д.

3. Упражнение «Дождь».

Учащимся предлагают представить себя во время дождя, попавшего случайно под дождь, знающего что пойдет дождь. Показать сольное исполнение. Затем добавить дуэтное исполнение. Завершить групповым исполнением под «Зонтом».

**Мониторинг результатов по критериям результативности**

1 год обучения

Диагностика освоения программы	Низкий уровень достижений	Средний уровень достижений	Высокий уровень достижений
Входящая	Не имеют понятия об искусстве хореографии. Слабо разбираются в терминологии. Не знают правила поведения на занятиях. Необщительны.	Имеют слабое представление об искусстве хореографии. Слабо разбираются в терминологии. Более общительны и коммуникабельны.	Имеют представление об искусстве хореографии. Разбираются в терминологии. Сформировано желание учиться в детском образовательном объединении. Общительны и коммуникабельны.
Текущая	Имеют слабое представление об исполнении упражнения под счет и под музыку, слабое представление об исполнении танца под счет и под музыку, умеют различать в музыке «вступление», «начало» и «конец музыкальной фразы»	Имеют представление об исполнении упражнения под счет и под музыку, об исполнении танца под счет и под музыку, умеют различать в музыке «вступление», «начало» и «конец музыкальной фразы», «сильную и слабую доли».	Имеют представление об исполнении упражнения под счет и под музыку, об исполнении танца под счет и под музыку, умеют различать в музыке «вступление», «начало» и «конец музыкальной фразы», «сильную и слабую доли». Знают правильную постановку рук, головы, корпуса.
Итоговая	Знают лишь основные хореографические термины. Слабо разбираются в элементах азбуки музыкальных движений, элементах народных танцев.	Знают основные хореографические термины. Разбираются в элементах азбуки музыкальных движений, элементах народных танцев, элементах бального танца. Обладают способностью к импровизации. Сформировано желание учиться дальше.	Хорошо знают основные хореографические термины. Разбираются в элементах азбуки музыкальных движений, элементах народных танцев, элементах классического танца, элементах современной пластики, элементах народных танцев. Обладают способностью к импровизации. Сформировано желание учиться дальше.

2 год обучения

Диагностика освоения программы	Низкий уровень достижений	Средний уровень достижений	Высокий уровень достижений
Входящая	Имеют представление об искусстве хореографии. Разбираются в терминологии. Знают правила поведения на занятиях. Общительны.	Имеют слабое представление об искусстве хореографии. Слабо разбираются в терминологии. Общительны и коммуникабельны.	Имеют представление об искусстве хореографии. Разбираются в терминологии. Сформировано желание учиться в детском образовательном объединении. Общительны и коммуникабельны.
Текущая	Имеют представление об исполнении упражнения под счет и под музыку, представление об исполнении танца под счет и под музыку, умеют различать в музыке «вступление», «начало» и «конец музыкальной фразы», «сильную и слабую доли».	Имеют представление об исполнении упражнения под счет и под музыку, об исполнении танца под счет и под музыку, умеют различать в музыке «вступление», «начало» и «конец музыкальной фразы», «сильную и слабую доли». Знают правильную постановку рук, головы, корпуса.	Имеют представление об исполнении упражнения под счет и под музыку, об исполнении танца под счет и под музыку, умеют различать в музыке «вступление», «начало» и «конец музыкальной фразы», «сильную и слабую доли». Знают правильную постановку рук, головы, корпуса, а также элементы современной пластики, знают простые рисунки танца – круг, линия, колонка, шахматный порядок, полукруг.
Итоговая	Знают основные хореографические термины. Разбираются в элементах азбуки музыкальных движений, элементах народных танцев, элементах бального танца.	Знают основные хореографические термины. Разбираются в элементах азбуки музыкальных движений, элементах народных танцев, элементах бального танца. Обладают способностью к импровизации.	Хорошо знают основные хореографические термины. Разбираются в элементах азбуки музыкальных движений, элементах народных танцев, элементах классического танца, элементах современной пластики, элементах народных танцев. Обладают способностью к импровизации.

