

«Согласовано»  
Зам. директора по ВР  
*Е.А. Горбашова*  
«28» 08 2023 г.



**Адаптированная дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
художественно-эстетической направленности  
«Радуга»  
ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная)  
общеобразовательная школа-интернат г. Вязники»  
(Срок реализации – 1 год, возраст детей – 8-16 лет)**

Составил педагог  
дополнительного образования  
Т.Б.Игнатъева

г. Вязники  
2023-2024 учебный год

## Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности танцевального кружка «Радуга» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- «Концепции развития дополнительного образования детей», утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации, от 04 сентября 2014 года № 1726-р),
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письма Минпросвещения России от 01.08.2019 г. № ТС-1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития;
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей – СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденными Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г.;
- Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья – СанПиН 2.4.2.3286-15, утвержденными Постановлением главного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 г. № 26.

При разработке адаптированной дополнительной общеразвивающей программы художественной направленности танцевального кружка «Радуга» были использованы «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов с учётом особых образовательных потребностей», разработанные ГБОУ ВПО города Москвы «Московский городской психолого-педагогический университет», утверждённые распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. №729-р.

**Цель:** адаптированной дополнительной общеразвивающей программы художественной направленности танцевального кружка «Радуга»: создание благоприятных условий для удовлетворения индивидуальных образовательных потребностей и интересов обучающихся с умственной

отсталостью (интеллектуальными нарушениями), обучающихся с ЗПР, благоприятных условий для укрепления здоровья; формирование творческой личности посредством обучения детей языку танца, приобщение воспитанников к миру танцевального искусства.

**Задачи:** адаптированной дополнительной общеразвивающей программы художественной направленности танцевального кружка «Радуга»:

**Образовательные:**

- обучение детей танцевальным движениям;
- формирование умения слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их с помощью танцевальных движений;
- формирование культуры движения, выразительности движений и поз;
- формирование умения ориентироваться в пространстве;
- формирование элементарных навыков танцевального этикета и сценической культуры.

**Коррекционно-развивающие:**

- развитие координации движений, чувства ритма, темпа, музыкальной и двигательной памяти;
- развитие творческих способностей детей, воображения и фантазии;
- развитие художественного и эстетического вкуса средствами музыкального творчества;
- развитие коммуникативных способностей через танцевальные игры.
- развитие исполнительских навыков в танце;

**Воспитательные:**

- привитие любви к танцевальному искусству;
- создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве – учить радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех;
- воспитание нравственного и эмоционально-ценностного позитивного отношения к своему здоровью;
- воспитание уверенности в своих возможностях, способности к преодолению трудностей;
- привлечение детей к изучению танцевальных традиций;
- воспитание целеустремленности и настойчивости в достижении результата;

**Оздоровительные:**

- укрепление здоровья детей;
- развитие ловкости, гибкости, координации движений, умения преодолевать трудности;
- формирование правильной осанки.

Танец – это, прежде всего, идеально равномерная нагрузка на все внутренние органы, это наиболее мягкая форма оздоровления ребенка. Именно для этого нужен танец в его естественном виде.

В процессе занятий музыкально-ритмическими движениями у детей развиваются музыкальный слух, память, внимание; воспитываются морально-

волевые качества: ловкость, точность, быстрота, целеустремленность; вырабатываются такие свойства движения как мягкость, пружинистость, энергичность, пластичность; укрепляется организм ребенка, улучшается осанка. Музыкальный ритм способствует упорядочению движений и облегчает владение ими. При правильном отборе музыкально-ритмические движения укрепляют сердечные мышцы, улучшают кровообращение, дыхательные процессы, развивают мускулатуру.

Видя красоту движения в играх, плясках, танцах, хороводах, стремясь выполнить движения как можно красивее, изящнее, согласовывать их с музыкой, ребенок развивается эстетически, приучается видеть и создавать прекрасное.

Приобщаясь к образцам народной, русской классической и современной музыки, формируется нравственный образ ребенка, развивается музыкальность и художественный вкус, воспитывается любовь к Родине.

Исполняя групповые, парные танцы, участвуя в подвижных музыкальных играх, у детей воспитывается активность, дисциплинированность, чувство коллективизма, умение оценить себя и товарища.

В основе представленной программы лежит хореографический процесс педагогического взаимодействия педагога и ученика. Для хореографического процесса обучения свойственно обобщение различных связей пластического многообразия ассоциативно-образного мышления, выявление индивидуальных возможностей при восприятии эстетических свойств выразительности пластики движений тела. В программе большое значение уделяется спортивной хореографии, которая объединяет элементы общей хореографии, а также культуры, на расширение арсенала выразительных средств. Музыкальное сопровождение в хореографии может быть разнообразным (классическая, народная, джазовая, музыка песенного жанра, эстрадная и др.).

Спортивный танец – это, прежде всего, идеально равномерная нагрузка на все внутренние органы, это наиболее мягкая форма оздоровления ученика.

Важное значение имеет ритмика, которая учит согласовывать движения с музыкой. В программу включены специальные физические упражнения, такие как акробатические, полубатические, элементы спортивно-гимнастического стиля; различные построения и перестроения, прикладные, общеразвивающие упражнения и спортивно-игровые.

**Актуальность** данной программы заключается в реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья на участие в программах дополнительного образования, в овладении обучающимися с отклонениями в умственном развитии знаниями, умениями и навыками ряда танцевальных дисциплин, в необходимости всестороннего развития и социализации личности. Программа удовлетворяет запросы детей в области танцевального образования, решает проблемы творческой самореализации личности через танцевальную и концертно-исполнительскую деятельность, удовлетворяет потребности и запросы школьников в области досуга и общения. Данная программа имеет важное значение в решении одной из важнейших задач государственной образовательной политики на современном этапе.

**Новизна** программы состоит в личностно-ориентированном обучении. Задача педагога дополнительного образования состоит не в максимальном ускорении развития творческих способностей ребёнка, не в формировании сроков и темпов, а прежде всего в том, чтобы создать каждому ребёнку все условия для наиболее



полного раскрытия и реализации способностей. Обучение танцам тесным образом связано с процессом подготовки к концертам, музыкально-сценическим представлениям. В связи с этим учебный план разработан в соответствии с планом основных школьных мероприятий. Обучение доступно всем детям, желающим заниматься танцевальным творчеством.

**Педагогическая целесообразность** адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности танцевального кружка «Радуга» в том, что занятия танцами заряжают положительными эмоциями, раскрепощают, развивают пластику, обогащают разнообразием ритмов танцевальный опыт обучающихся.

Музыкальное и хореографическое искусство являются незаменимыми средствами эстетического воспитания, художественного развития, способного глубоко воздействовать на духовный мир ребенка. В воспитании детей танец занимает особое место. Одна из основных целей его – формирование разнообразных эмоций и чувств, являющихся важнейшим условием развития личности. На занятиях танцами можно научить хорошим манерам, вежливому обращению, красивой походке, грации и изяществу. Но танец служит не только красоте. Специфические средства воздействия на обучающихся, свойственные танцам, способствуют воспитанию положительных качеств личности - дружелобию, дисциплинированности, коллективизму. А благодаря постоянным упражнениям танец развивает мышцы, придаёт гибкость и эластичность корпусу, способствует снятию стресса в организме. Программа также дополняет и углубляет знания, умения и навыки, полученные на школьных уроках ритмики.

Данная программа посредством учебного плана, содержания, форм и методов работы помогает учащимся раскрепостить внутренние силы, даёт выход спонтанному чувству танцевального движения, обогащает танцевальный опыт ребёнка разнообразием ритмов и пластики. Программа обеспечивает в рамках школьного учреждения удовлетворение потребностей и запросов школьников как в области танцевального образования и воспитания, так и в области досуга и общения, концертно-исполнительской деятельности.

### Целевая аудитория

№	Категория нарушений	Степень тяжести заболевания	Описание тяжести нарушения
1.	Обучающиеся с задержкой психического развития (ЗПР)	легкая степень	Повышенная отвлекаемость, выраженная эмоционально-волевая незрелость, сохранность словесно-логических обобщений
2.	Обучающиеся с умственной отсталостью	F70 (легкая умственная отсталость)	Задержанное, неполное эмоциональное развитие, снижение навыков, возникающих в процессе развития, и навыков, которые

			определяют общий уровень интеллекта (т. е. познавательных способностей, языка, моторики, социальной дееспособности).
--	--	--	--

**Возраст детей, участвующих в реализации программы** - учащиеся 2-9 классов школы-интерната.

**Срок реализации дополнительной образовательной программы** - Программа рассчитана на 1 год обучения по 4,5 часа в неделю. Период занятий равен 34 неделям обучения. Количество часов в год - 153 ч.

#### **Организация работы кружка.**

Общее руководство работы кружка возлагается на руководителя кружка. Для проведения занятий он может привлекать инструкторов из числа лучших учащихся. При создании кружка руководитель определяет количество и состав занимающихся (учебные группы), дни и часы занятий, оповещает школьников о приёме. Приём в кружок осуществляется в начале учебного года. К занятиям в танцевальном кружке допускаются учащиеся, не имеющие противопоказаний к тренировке танцами. В объединение принимаются дети с разным уровнем хореографического развития.

#### **Виды занятий и формы организации обучения.**

Основными видами учебных занятий являются комбинированные, практические занятия, репетиция. Другими ведущими видами – концерты, конкурсы, праздники.

Методы и приемы организации образовательного процесса: словесный, наглядный, практический.

Формы подведения итогов образовательного процесса: открытое итоговое занятие; общешкольные концерты к праздникам, выступление на родительских собраниях, концерты для ветеранов труда Пансионата им. Е.Глинка, выездные концерты, участие в региональных и всероссийских конкурсах, фестивалях самодеятельного творчества.

Методы контроля: наблюдение, беседа, опрос, анализ результатов деятельности учащихся, диагностика, тренинги, самоанализ.

**Форма обучения:** групповые (смешанные) занятия.

**Реализация** данной программы возможна при следующих условиях:

1. Наличие необходимого места для занятий (специально-оборудованный класс или актовый зал).
2. Обеспеченность занятий музыкальным сопровождением (магнитофон, DVD, соответствующие записи музыкального материала).
3. Наличие необходимого инвентаря (мячи, скакалки, обручи, флажки, гантели и др.).

4. Наличие детских музыкальных инструментов (бубен, барабаны, треугольник, ложки, металлофон, маракасы, румба, колокольчик и др.)

### Ожидаемые результаты.

В ходе обучения по адаптированной дополнительной общеразвивающей программе художественной направленности танцевального кружка «Радуга» обучающиеся приобретут совокупность знаний, умений, навыков, личностных качеств и компетенций.

<b>Будет знать:</b>	<b>Будет уметь:</b>	<b>Сможет решать следующие жизненно-практические задачи:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- различные танцевальные позиции и упражнения;</li> <li>- азбуку танцевальных элементов;</li> <li>- позиции ног и положения рук в танце;</li> <li>- манеры исполнения массовых и балльных танцев разных народов, современных танцев (гимнастики, аэробики, шейпинга и др.), включенных в программу;</li> <li>- знать и уметь определять и передавать в движении элементы музыкальной грамоты.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- различать сильные и слабые доли в музыке;</li> <li>- уметь ориентироваться в пространстве зала, сцены;</li> <li>- уметь различать различные жанры музыкальных произведений;</li> <li>- уметь выполнять танцевально-тренировочные упражнения, включенные в программу;</li> <li>- уметь в движениях передать характер музыки;</li> <li>- понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение танца на выступлениях;</li> <li>- уметь исполнять танцевальные импровизации на заданную музыкальную тему.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- станут более сильными и гибкими, избавятся от скованности и зажатости;</li> <li>- приобретут навыки самовыражения через движение;</li> <li>-будут учиться преодолевать трудности;</li> <li>- научатся разумно организовывать своё свободное время.</li> </ul>

### Личностные результаты:

- повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
- формирование ценностных ориентаций;
- формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
- развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к

сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); умение «презентовать» себя и свои проекты);

- развитие духовно-нравственных и этических чувств, эмоциональной отзывчивости, понимание и сопереживание, эмоционального отношения к искусству;

- воспитание эстетического вкуса и духовных качеств: настойчивость, выдержка, трудолюбие, целеустремленность;

- удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования.

### Учебно-тематический план

Программа состоит из семи разделов:

1. Ритмика
2. Партерный экзерсис
3. Элементы классического танца
4. Элементы народного и бального танца
5. Гимнастика (джаз, диско, модерн и др.)
6. Аэробика, шейпинг
7. Импровизация в танце на музыкальные темы.

Все перечисленные разделы связаны между собой, но каждый из них имеет свои конкретные задачи.

Раздел **«Ритмика»** предусматривает знакомство с элементами музыкальной грамоты, развитие ориентации и «мышечного чувства», формирование художественно-творческих способностей.

Знание элементов музыкальной грамоты необходимо для определения характера музыки, темпа, ритма, динамики, структуры музыкального произведения.

Раздел **«Партерный экзерсис»** предусматривает знакомство с упражнениями выполняющиеся на полу, и является в хореографии фундаментом танца. Экзерсис бывает партерный, классический, народно-характерный, джазовый и в стиле «модерн».

Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах, помогают выработать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

Раздел **«Элементы классического танца»** включает танцевально-тренировочные упражнения классического тренажа, формирующие у детей хорошую осанку, гибкость, координацию и культуру движений. Это способствует подготовке моторно-двигательного аппарата к выполнению более сложных танцевальных комбинаций.

Раздел **«Элементы народного и бального танца»** составляют танцевально-тренировочные упражнения народно-характерного тренажа, а также элементы танцев, входящих в данную программу. Это позволяет разнообразить учебно-тренировочную работу на занятиях и создает условия для более эффективного обучения, развития и воспитания школьников.

Раздел **«Спортивные танцы»:**

- гимнастика (джаз, диско, модерн и др.)
- аэробика, шейпинг



- импровизация в танце на музыкальные темы.

Выбирая разновидности гимнастики, необходимо учитывать реальные физические возможности учащихся (занимающихся). Желательно, чтобы учащиеся занимались тем, что доставляет им наибольшее удовольствие, что лучше получается. У девочек обычно бывают неплохие координационные способности, они обладают и большей и гибкостью. Девочкам больше подойдет джаз-гимнастика, диско-гимнастика, аэробика, шейпинг. Мальчики, по сравнению с девочками, сильнее, выносливей, поэтому им можно рекомендовать атлетическую или танцевальную гимнастику в стиле брейк-данса.

## Содержание программы дополнительного образования детей «Радуга»

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов
<b>2-5 классы</b>		
<b>I четверть</b>		
		<b>20</b>
1	Вводное занятие «Ганец – это радость?» Упражнения для развития тела (для улучшения гибкости шеи).	1
2	Вводное занятие «Спортивный танец» - знакомство с предметом.	1,5
3	Ритмика. Упражнения для развития тела (для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов; для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья).	1
4	Ритмика. Упражнения для развития тела (для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов; для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья).	1,5
5	Ритмика. Марш, точки зала. Элементы современного танца.	1
6	Постановочная работа (подготовка к «Дню учителя»).	1,5
7	Постановочная работа (подготовка к «Дню учителя»). Танцевальная композиция (по выбору учителя).	1
8	Постановочная работа (подготовка к «Дню учителя»).	1,5
9	Постановочная работа (подготовка к «Дню учителя»). Танцевальная композиция (по выбору учителя).	1
10	Постановочная работа (подготовка к «Дню учителя»). Танцевальная композиция (по выбору учителя).	1,5
11	Партерный экзерсис (упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава). Элементы народного танца в русском характере.	1
12	Партерный экзерсис (упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава). Постановочная работа.	1,5
13	Элементы классического танца: (позиции ног и рук), экзерсис у станка. Элементы танца.	1
14	Элементы классического танца: (позиции ног и рук), экзерсис у станка. Элементы танца.	1,5
15	Постановочная работа.	1
16	Обобщение тем I четверти.	1,5
<b>II четверть</b>		
		<b>20</b>
1	Партерный экзерсис (упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов). Элементы народного танца.	1,5
2	Партерный экзерсис (упражнения на укрепление мышц брюшного пресса). Элементы танца.	1
3	Партерный экзерсис (упражнения на улучшение гибкости позвоночника). Элементы народного танца.	1,5
4	Элементы классического танца (экзерсис у станка). Элементы танца.	1
5	Элементы современных танцев.	1,5
6	Постановочная работа танцевальных номеров.	1
7	Постановочная работа танцевальных номеров.	1,5

8	Постановочная работа (подготовка к Новогоднему утреннику).	1
9	Постановочная работа (подготовка к Новогоднему утреннику).	1,5
10	Постановочная работа (подготовка к Новогоднему утреннику).	1
11	Постановочная работа (подготовка к Новогоднему утреннику).	1,5
12	Постановочная работа (подготовка к Новогоднему утреннику).	1
13	Постановочная работа (подготовка к Новогоднему утреннику).	1,5
14	Постановочная работа (подготовка к Новогоднему утреннику).	1
15	Постановочная работа (подготовка к Новогоднему утреннику).	1,5
16	Обобщение тем за 2 четверть.	1
<b>III четверть</b>		<b>25</b>
1-2	Беседа и знакомство с источниками танцевальной культуры, самобытностью национальных танцев, связанных с жизненным укладом народов. Народно-характерный танец (позиции ног и рук).	2,5
3-4	Постановочная работа. Разучивание народной композиции к празднику 8 Марта.	2,5
5-6	Постановочная работа. Разучивание современной композиции к празднику 8 Марта.	2,5
7-8	Постановочная работа (подготовка к празднику 8 Марта).	2,5
9-10	Народно-характерный танец (положения рук в русском танце, движения кисти).	2,5
11-12	Народно-характерный танец (элементы у станка). Ходы и проходки.	2,5
13-14	Народно-характерный танец (элементы у станка). Ходы и проходки.	2,5
15-16	Народно-характерный танец (элементы у станка). Дробные выстукивания, парные танцевания.	2,5
17-18	Народно-характерный танец (элементы у станка). Групповое и парное танцевание.	2,5
19-20	Групповое и парное танцевание. Обобщение тем за 3 четверть.	2,5
<b>IV четверть</b>		<b>20</b>
1-2	Партерный экзерсис. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра. Ритмика (азбука музыкальных движений в современном танце).	2,5
3-4	Партерный экзерсис (упражнения у полки для растяжки и формирования танцевального шага). Бальный танец (знакомство с современным стилем).	2,5
5-6	Партерный экзерсис (упражнения у полки – повторение). Современный стиль танца (по выбору учителя).	2,5
7-8	Прыжки со скакалкой (на двух ногах со сменой ног по позициям; на одной ноге). Современный бальный танец (по выбору учителя).	2,5
9-10	Прыжки со скакалкой (повторение). Современный бальный танец (по выбору учителя).	2,5
11-12	Танцевальная импровизация (вокально-хореографические постановки в исполнении ребят).	2,5
13-14	Постановочная работа (подготовка к выпускному вечеру 4-х, 9-х классов).	2,5
15-16	Постановочная работа (подготовка к выпускному вечеру 4-х, 9-х классов). Обобщение тем за 4 четверть.	2,5
Итого:		85

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов
<b>6-9 классы</b>		
<b>I четверть</b>		
		<b>16</b>
1-2	Вводное занятие. Закрепление знаний и умений, навыков.	2
3-4	Ритмика (прослушивание мелодий к танцевальным композициям). Упражнения для развития тела (для улучшения гибкости шеи; плечевых суставов; локтевого сустава, мышц плеча и предплечья).	2
5-6	Партерный экзерсис (упражнения для развития тела; на напряжение и расслабление мышц тела). Разучивание элементов современного танца.	2
7-8	Постановочная работа (подготовка к «Дню учителя»).	2
9-10	Постановочная работа (подготовка к «Дню учителя»).	2
11-12	Постановочная работа (подготовка к «Дню учителя»).	2
13-14	Партерный экзерсис (упражнения у станка – палки для растяжки и формирования танцевального шага). Шейпинг, аэробика.	2
15-16	Партерный экзерсис (повторение). Разучивание движений к танцу.	1
	Обобщающее занятие (повторение).	1
<b>II четверть</b>		
		<b>16</b>
1-2	Элементы классического танца (экзерсис у станка). Разучивание элементов танца.	2
3-4	Элементы народного танца (экзерсис у станка). Разучивание элементов танца.	2
5-6	Элементы народного танца (экзерсис у станка). Постановка композиций.	2
7-8	Элементы классического танца (экзерсис у станка). Постановка танцев.	2
9-10	Элементы классического танца (экзерсис у станка). Аэробика, шейпинг.	2
11-12	Постановочная работа (подготовка к Новогоднему вечеру).	2
13-14	Постановочная работа (подготовка к Новогоднему вечеру).	2
13-14	Постановочная работа. Обобщающее занятие.	1 1
<b>III четверть</b>		
		<b>20</b>
1-2	Народно-характерный танец (положение рук в восточном танце). Ходы (в паре, по одному).	2
3-4	Народно-характерный танец (положение корпуса в сочетании с руками и головой; парное положение танцующих).	2
5-6	Народно-характерный танец (элементы восточного танца – разучивание). Постановочная работа.	2
7-8	Постановочная работа (подготовка к празднику 8 Марта).	2
9-10	Партерный экзерсис (упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов; на укрепление мышц брюшного пресса). Аэробика, шейпинг, «Чирлидинг».	2
11-12	Партерный экзерсис (повторение).	2



13-14	Партерный экзерсис (упражнения для формирования осанки с гимнастической палкой). Элементы современного танца (по выбору учителя).	2
15-16	Партерный экзерсис (коррекция осанки – упражнения для исправления лордоза) Современный танец – постановочная работа.	2
17-18	Партерный экзерсис (повторение). Постановочная работа - современный танец.	2
19-20	Постановочная работа. Обобщающее занятие.	1 1
<b>IV четверть</b>		<b>16</b>
1-2	Постановочная работа (повторение пройденного).	2
3-4	Элементы классического танца (экзерсис у станка). Современный бальный танец «Вальс» (разучивание элементов).	2
5-6	Бальный танец (элементы танца «Вальс» - разучивание).	2
7-8	Постановочная работа. Бальная композиция из элементов танца «Вальс».	2
9-10	Постановочная работа. Бальная композиция из элементов танца «Вальс».	2
11-12	Постановочная работа (повторение).	2
13-14	Постановочная работа (повторение). Подготовка к выпускному 9-го класса.	2
15-16	Постановочная работа. Подготовка к выпускному 9-го класса. Обобщающее занятие.	1 1
	Итого:	68

## Список использованной литературы.

1. Авторский коллектив ИОО МО РФ. Многогранный мир культуры. – М.»Апрель», 1994 г.
2. Т.Барышникова. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.
3. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв./ Серия «Стильные штучки». – Ростов на Дону: Феникс, 2003.
4. Т.И. Васильева. Балетная осанка: Метод. пособие. – Москва.: Высшая школа изящных искусств, 1993 г.
5. Ветлугина Н.А. Музыкальный букварь. - М.: Музыка, 1997.
6. Водянова Г.В. Ритмика как основа обучения в школах искусств и общеобразовательных школах. – Владимир: Владимирское областное училище культуры, 1996 г.
7. О.А. Иванова, И.Н. Шарабанова. Занимайтесь ритмической гимнастикой. – М.: Советский спорт, 1988.
8. Х. Идом, Н. Кэтрэк. Хочу танцевать. – М.: «Махаон», 1998.
9. Программа (учебно-методическая) для групп оздоровительного направления. – М., 1994.
10. «Ритмика» - Колледж культуры и искусства. – Владимир.
11. «Ритмика и танец» - программа для отделений общеэстетического образования и хореографических отделений школ искусств. – М., 1980.
12. Б. Собинов, Н. Суворов. Эстрадно-спортивные танцы. – М.: Искусство, 1964.
13. Школа танцев для детей. – СПб.: «Ленинградское издательство», 2009.