

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ленинградской области «Подпорожская школа-интернат, реализующая
адаптированные образовательные программы»

Принята

на заседании
совета школьного спортивного клуба
Протокол №1 от 01 сентября 2023 года

Утверждена

приказом ГБОУ ЛО
«Подпорожская школа-интернат»
№120 от 1 сентября 2023 года

**Дополнительная общеобразовательная программа кружка по
хореографической деятельности
«Танцевальные ступеньки»
на 2023 – 2024 учебный год**

Ответственный за реализацию программы
Юрця Л.Ю.,
Педагог дополнительного образования

г. Подпорожье
2023 год

Структура рабочей программы

1. Пояснительная записка.
2. Место предмета в учебном плане.
3. Планируемые результаты освоения программы.
4. Содержание программы.
5. Система оценки достижения планируемых результатов.
6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

1. Пояснительная записка.

В связи с возрастающим интересом детей и подростков к танцевальной культуре, необходимостью удовлетворения жизненно необходимой потребности человека-движения, а также учитывая, что движение является важнейшим средством воспитания, возникла **актуальность** разработки комплексной программы обучения детей в коррекционной школе. Движение способствует общему развитию детей с ОВЗ, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

Данная программа актуальна еще и тем, что предполагает изучение не только традиционных видов хореографии и танцевальной культуры, но и знакомство с историей возникновения и развития танца.

Новизна программы в том, что она построена на интеграции различных видов танцевально-хореографического искусства, тем самым, позволяя детям самоопределяться и самореализоваться.

Актуальность. В соответствии с новым Федеральным законом «Об образовании в Р.Ф» (ст.5.п.5.1) в целях реализации права каждого человека на образование в Р.Ф. создаются необходимые условия для получения без дискриминации качественного образования лицами с ограниченными возможностями здоровья для коррекции нарушений развития и коррекционной помощи на основе для этих лиц языков, методов и способов общения и условия, в максимальной степени способствующие получения образования определенного уровня и определенной направленности, а также социальному развитию этих лиц, в том числе посредством организации инклюзивного образования для лиц с ОВЗ. Одним из психолого-педагогических ресурсов социальной интеграции и социальной адаптации детей с ОВЗ в сообществе сверстников, развития детско-родительских отношений является внеурочная деятельность, коррекционно-развивающие занятия, дополнительное образование.

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа. Это- принцип взаимосвязи обучения и развития, принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой. Занятия по хореографии обладают большим здоровьесберегающим потенциалом. Танцевальные движения дисциплинируют тело исполнителя; способствуют развитию и совершенствованию факторов, необходимых для занятий хореографией (правильной осанки, выворотности ног, «балетного шага», подъема и эластичности стопы, гибкости тела, прыжка, координации движений, музыкально – ритмической координации); наиболее правильно и гармонично развивают тело, активно исправляя физические

недостатки, создавая прекрасную манеру танца и осанку; формируют привычку к здоровому образу жизни.

Отличительные особенности данной программы являются - синтез движения и музыки, формирующий у детей сферу чувств, координацию, музыкальность и артистичность; развивает слуховую, зрительную, моторную память; воспитывает художественный вкус. Хореографическое творчество нацелено на работу с телом и на снятие внутренних зажимов. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся детьми из танцевального класса в другие сферы их деятельности и жизни в целом. Надо отметить, что при составлении программы (подбор упражнений, количество часов на усвоение и др.) учитывалось, то, что обучаться ею будут дети с особыми нарушениями интеллекта с имеющимся медицинским диагнозом и без наличия специальных физических данных.

Цель программы: Приобщение детей к здоровому образу жизни, развитие их творческих и физических способностей, формирование эстетических, культурных и нравственных ценностей посредством обучения детей основам хореографии. Учитывая, что занятия хореографией проводятся в специальной (коррекционной) школе- интернате и являются частью дополнительного образования можно выделить три направления:

- 1.Оздоровительное.
- 2.Образовательно-воспитательное.
- 3.Коррекционно-развивающее.

Каждое направление решает свои задачи:

1. Оздоровительное :

- а) укрепление мышечного аппарата;
- б) формирование правильного дыхания;
- в) выработка правильной осанки, походки, пластичности движений;
- г) поддержать и развить все системы и функции организма;
- д) корректировать состояние здоровья с помощью средств хореографии, связанных с физическими нагрузками.

2. Образовательно-воспитательное :

- а) освоение основных понятий и стилей хореографического творчества ;
- б) формирование знаний, умений и навыков по гимнастике, классическому, народно-сценическому, эстраднему танцам на ознакомительном уровне ;
- в) развитие музыкальности (чувство ритма, слуха) , пластической выразительности и артистизма ;

г) обеспечить социализацию детей в коллективе, воспитать культуру общения и поведения, чувство ответственности, уважения к сверстникам, к себе ;

д) воспитать устойчивый интерес к занятиям танцами (здоровому образу жизни) ;

е) развитие у детей способности к самостоятельной и коллективной работе.

3.Коррекционно-развивающее :

а) развитие основных видов движений, музыкально-ритмических движений в простейших формах и танцевальных комбинациях ;

б) развитие и коррекция психических процессов и качеств деятельности (наблюдательность, внимание, фантазия, воображение...)

в) развитие способности ориентироваться в пространстве ;

г) развитие эмоционально-волевой сферы и личностных качеств.

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития детей с ограниченными возможностями здоровья, уровня их знаний и умений, имеет художественно-эстетическую направленность. Программа рассчитана на 1 год обучения. Уровень - ознакомительный.

Возрастная категория: 9-15 лет. Группы формируются по классам. Форма занятий – групповая, индивидуально – групповая.

Режим занятий:

1 группа - 5 часов в неделю. Итого: 170 часа в год

2 группа - 5 часов в неделю. Итого: 170 часа в год

Продолжительность одного занятия 1 учебный час (40 минут)

2.Место предмета

Данная программа адресована обучающимся ГБОУ ЛО «Подпорожская школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные программы»

Программный материал в программе представлен в сравнительно небольшом объеме с учетом индивидуальных показателей скорости и качества усвоения представлений, знаний, умений практического материала, их применения в зависимости от степени выраженности и структуры дефекта обучающихся, что предусматривает необходимость индивидуального и дифференцированного подхода на занятиях. Программа построена на основе концентрического подхода, особенность которого состоит в учете повторяемости пройденного материала и постепенности

ВВОДА НОВОГО.

3. Планируемые результаты освоения программы.

- 1) Методы и приемы организации образовательного процесса, свойственные хореографии, будут способствовать общему развитию школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально – волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности;
- 2) Дети научатся слышать музыку, согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы, выполнять под музыку различные движения, танцевать, импровизировать ;
- 3) Хореография поможет укрепить мышечную силу рук, ног, корпуса, развить мелкую моторику, вызовет эмоциональный интерес, расширит кругозор, разовьет слуховое восприятие ;
- 4) Движение под музыку создадут благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как память, мышление, внимание ;
- 5) Задания на самостоятельный выбор движений будет способствовать развитию у детей воображения, координации движений ;
- 6) Концертная деятельность расширит кругозор, круг общения, способствует социализации детей в обществе, создаст ощущение полноценности и успешности.

4. Содержание программы

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория. Содержание программы первого года обучения. Правила поведения и техника безопасности в танцевальном классе.

Расписание.

Практика. Прохождение инструктажа.

2.Партерная гимнастика

Теория. Гимнастика на полу. Дает детям первоначальную хореографическую подготовку , развивает природные физические данные (выворотность ног, гибкость стопы, балетный шаг, гибкость тела, прыжок, координация движений),формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения танца. Группировка – одно из определяющих условий правильного

исполнения гимнастических трюков.

Практика. Комплекс упражнений направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов, на исправление недостатков в осанке (асимметрия лопаток, увеличение прогиба в поясничном отделе позвоночника и др.) Приобретение навыка вытянутого носка, ровного и подтянутого корпуса, дадут первоначальное представление о работе мышц ног, рук, шеи, спины и т.д. В комплекс входят также упражнения на растяжку (стретчинг). Проучивается отдельно группировка, после полного ее освоения – подготовка к гимнастическим трюкам (кувырки, мост с пола, полумост, «коробочка», «лодочка», «кольцо»). Исполняется в положениях сидя, лежа на спине, на животе, присев. Дыхательная гимнастика. Темп исполнения – медленный.

3. Азбука музыкального движения

Теория. Гармония сочетания движений с музыкой. Музыкальная грамота. Характер музыки (веселая, грустная). Строение (вступление, окончание). Ритм. Метроритм - -определение сильной и слабой доли хлопком, притопом. Правила и логика перестроения из одних рисунков в другие, логичность поворотов вправо, влево, движений с правой, с левой ноги.

Практика. Ритмические упражнения с музыкальным заданием (простой ход, бег на полупальцах). Начало и окончание движения вместе с музыкой, различение музыкальных частей. Определение характера музыки словами. Танцевальные элементы с применением ударных хлопков в ладоши, притопов на развитие чувства ритма. Чередование ритма, хлопков, притопов, с выделением сильной и слабой доли. Построения и перестроения. Маршировка на месте, вокруг себя, по кругу. Далее включаются более сложные танцевальные элементы. Различие вступительной части от основной части мелодии.

4. Ориентировка в пространстве

Теория. Ориентировка в пространстве совершенствуется в процессе всей жизни человека. В хореографии пространство понимается как «место для движения», или «место, где происходит танец» - хореографический зал, сцена. Для облегчения ориентировки в хореографии введена схема или план класса, разработанный А. Я. Вагановой, который условно делит класс на восемь точек.

Практика. Построения по линиям, в колонну по одному, в пары, и обратно на месте и на шагах, перестроение в шеренгу и обратно, круг, сужение и расширение, по часовой стрелке, против часовой стрелки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, построение в шахматном порядке, перестроение из простых кругов в звездочки и карусели. Ходьба через центр зала, умение намечать диагональные линии. Выполнение движений с предметами во время ходьбы. Работа с пространством вокруг себя и в общении с партнером.

5. Азбука хореографии

5.1 Постановка корпуса и головы

Теория. Значение правильной постановки корпуса и головы. Основные правила. Манера держать корпус.

Положение головы.

Практика. Упражнения на постановку корпуса и головы

5.2 Позиции ног

Теория. Значение правильных позиций ног. Знание двух основных, выворотных позиций из классического танца- первая, третья и шестой из народно – сценического танца.

Возможные ошибки.

Практика. Упражнения на выработку первой, второй, третьей, пятой позиций ног.

5.3 Трамплинные прыжки

Теория. Основное понятие - «прыжок». Отличие прыжков от подскоков. Трамплинные прыжки, как разновидность маленьких прыжков. Методика исполнения, особенности техники при изучении.

Практика. Упражнения на выполнение прыжков у станка, на середине зала.

6. Танцевальные упражнения

Теория. Знакомство с танцевальными движениями. Подготовительные упражнения к танцу «Полька», а также различные «шаги», часто встречающиеся в детских танцах.

Практика. Бодрый, спокойный шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Боковой галоп, галоп с разворотом корпуса, высокие подскоки. Маховые движения рук. Положение рук на талии, на юбке. Широкий, высокий бег, повороты по шестой позиции (без точки) в комбинации с хлопками, переменные притопы. Шаг с носка (танцевальный шаг), приставные шаги вперед, назад, из стороны в сторону, перекрестные шаги, шаги с приседанием (пружинка).

Содержание программы для 1-2 группы

№ п/п	Название темы	Кол – во часов	Дата
1	Введение Знакомство с группой. Цели, задачи кружка.	1	
2	Танцевальная разминка. Знакомство со стилями танца. Русский народный танец. Элементы русской пляски.	10	

3	Положение рук, положение ног, положение головы	10	
4	Повороты и вращение в танце.	7	
5	Развитие координации движений.	10	
6	Хоровод-старинный танец.	7	
7	Знакомство с танцем. Соединение танцевальных движений.	10	
8	Разучивание и соединение танцевальных движений.	7	
9	Разучивание и соединение танцевальных движений.	5	
10	Элементы в русском народном танце: поклоны.	2	
11	Танцевальный ход-«веревочка», вращение на месте и с продвижением.	5	
12	Дробные выстукивания.	10	
13	Повторение и закрепление изученных движений.	7	
14	Основные положения рук, ног, головы. Повороты	7	
15	Повторение и закрепление изученных движений.	3	
16	Элементы классического танца. Позиции-основные положения рук и ног в классическом танце.	10	
17	Повторение и закрепление изученных движений.	5	
18	Упражнения на коврике	2	
19	Разминка, и ее значение в танце.	5	
20	Повторение и закрепление изученных движений.	5	
21	Повторение изученных танцев.	7	
22	Танец на свободную тему. Сюжет танца.	10	
23	Обработка все выученных танцев и подтанцовок. Синхронность движений.	10	
24	Повторение изученных танцев.	5	
25	Подготовка к концертам и конкурсам.	10	
ИТОГО		170	

5. Система оценки достижения планируемых результатов

Метод педагогического наблюдения; выполнения контрольных упражнений; концертные выступления обучающихся.

6. Учебно - методическое обеспечение образовательного процесса.

Основные технологии обучения:

- лично-ориентированные
- деятельностный подход
- информационно-коммуникативные
- здоровьесберегающие
- игровые
- технологии разноуровневого и дифференцированного подхода.

Предполагаемые методы и приемы организации образовательного процесса

1. По способу организации занятия:

- словесные – устное объяснение элементов, беседа, диалог, опрос.

- наглядные – показ и анализ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, показ (исполнение) педагогом комбинаций.

– практические – выполнение упражнений обучающимися.

2. По уровню деятельности детей:

- объяснительно – иллюстративные – восприятие и усвоение информации.

– репродуктивные – воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности.

3. По форме организации деятельности

- фронтальные, индивидуально – фронтальные.

– коллективные, коллективно – групповые, групповые, в парах.

Способы определения результативности.

Методы отслеживания успешности овладения обучающимися содержанием программы:

Педагогическое наблюдение;

педагогический анализ результатов участия в концертах, фестивалях, конкурсах школьного уровня.

Список литературы

Для педагога:

1. Буренина А. Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб: ЛОИРО, 2000.
2. Ваганова А. Основы классического танца. – СПб.: Ланб, 2001.
3. Васильева Т. Балетная осанка: Методическое пособие для преподавателей хореографических школ и школ искусств. - М., 1993.
4. Ветлугина Н. Музыкальное развитие ребенка. - М., 1968. 1998.
5. Конорова Е. Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства. – М., 1963.
6. Ладыгин Л. Музыкальное оформление уроков танца. – М., 1980.
7. Пуртова Т., Беликова А., Кветная О. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студентов учреждений СПО. – М.: Век информации, 2009.
8. Холл Д. Уроки танцев. Лучшая методика обучения танцам // Джим Холл; пер. с англ. Т. Сидориной. – М.: АСТ: Астрель, 2009.
9. Вихрева Н. Экзерсис на полу. - М.: МГАХ, 2004.
10. Левин М. Гимнастика в хореографической школе. - М.: Терра-Спорт, 2001.
11. Буренина А. Ритмическая мозаика. - СПб., 2000.
12. Горшкова Е. От жеста к танцу. - М.: Гном и Д, 2004.
13. Э. Жак Далькроз. Ритм. - М. - Классика – XXI, 2006.
14. Играем с начала: Гимнастика, ритмика, танец. - М., 2007.
15. Колодницкий Г. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов. - М., 2000.
16. Конорова Е. Занятия по ритмике в 3 и 4 классах музыкальной школы. - Вып. 2. - М.: Музыка,
17. Конорова Е. Методическое пособие по ритмике в 1 и 2 классах музыкальной школы. - Вып. 1.
19. - М.: Музыка, 1972. 20. Лифиц И., Франио Г. Методическое пособие по ритмике. - М., 19