

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

ПРИНЯТ

на заседании педагогического совета
протокол №1 от «30» августа 2024 г.

Утвержден

приказом ГБОУ ЛО
«Подпорожская школа-
интернат»
№196 от «02» сентября 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная программа кружка по
хореографической деятельности
«Танцевальные ступеньки»
на 2024 – 2025 учебный год**

Ответственный за реализацию программы
Серова Е.А.,
Педагог дополнительного образования

г. Подпорожье
2024 год

Структура рабочей программы

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Место предмета в учебном плане.....	9
3.	Планируемые результаты освоения программы.....	9
4.	Содержание программы.....	10
5.	Система оценки достижения планируемых результатов.....	15
6.	Список литературы.....	17

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 дополнительная общеобразовательная 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.

Согласно Концепции развития дополнительного образования программа способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворению индивидуальных потребностей учащихся в художественно эстетическом, нравственном развитии;
- формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам учащихся и родителей (законных представителей несовершеннолетних учащихся): формирует социально значимые знания, умения и навыки оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает учащихся к творчеству.

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.

Цель программы: создание условий для формирования творческой, инициативной и целеустремленной личности в процессе обучения искусству хореографии и освоения учащимися основ здорового образа жизни.

Задачи программы:

Коррекционно- обучающие:

- обучать основам хореографии, ее пластически-образной природе, стилевом многообразии, её взаимосвязь с другими видами искусства;

- обучать практическими умениями и навыками в различных видах музыкально-творческой, танцевальной и исполнительской деятельности.

Коррекционно- развивающие:

- развивать у учащихся выразительность исполнения и формировать художественно-образное восприятие и мышление;
- развивать нравственно-эстетические, духовные и физические качества личности;
- развивать личность учащегося, способного к творческому самовыражению через;
- овладение основами хореографии;
- развивать психофизические качества, способствующие успешной самореализации.

Коррекционно- воспитательные:

- воспитывать уважение к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
- воспитывать культуру общения учащихся;
- воспитывать уважительное отношение к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- воспитывать волевые качества учащихся: целеустремленность, выдержка, дисциплинированность;
- воспитывать культуру здорового образа жизни;
- способствовать приобщению подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусства;
- способствовать развитию в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;
- формировать у учащихся высокий уровень духовно-нравственного развития, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России;

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.

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 направление:

- 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. Коррекционно-развивающее направление:

- 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.

3. Образовательно-воспитательное направление:

- 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.

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: 6-18 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 ГБОУЛО «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 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;

б) 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 (выворотности 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, 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 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, 2	Введение Знакомство с группой. Цели, задачи кружка.	2	
3- 9	Разучивание позиций положения рук, ног, головы.	7	
10 -14	Развитие координации движений.	5	
15 -19	Движения на ускорение и замедление.	5	
20 -22	Перестроения по линиям. ДО-ЗА-ДО.	3	
23 -25	Перестроения в рисунках (круг, звездочка, змейка).	3	
26 -29	Повороты и вращения на центре зала, в танце.	4	
30 -34	Постановка танцевальной композиции .	5	
35 -44	Танцевальная разминка. Знакомство со стилями танца. Русский народный танец. Элементы русской пляски.	1 0	
45 -46	Теория. Просмотр выступлений народного флёра.	2	
46 -50	Хоровод-старинный танец.	5	
51 -60	Поэтапное разучивание комбинаций танца.	1 0	

61 -65	Последовательное соединение выученных комбинаций.	5	
66 -72	Постановочная работа	7	
73 -82	Знакомство со стилями танца. Классический танец. Элементы классического танца.	1 0	
83 -84	Теория. Просмотр балетных постановок.	2	
85 -94	Поэтапное разучивание комбинаций танца.	1 0	
95 -99	Последовательное соединение выученных комбинаций.	5	
10 0-106	Постановочная работа	7	
10 7-116	Знакомство со стилями танца. Эстрадный танец. Элементы хип-хоп, рое-н-ролл танцев.	1 0	
11 7-118	Теория. Просмотр постановок современных, эстрадных танцев.	2	
11 9-128	Поэтапное разучивание комбинаций танца.	1 0	
12 9-133	Последовательное соединение выученных комбинаций.	5	
13 4-140	Постановочная работа	7	
14 1-150	Упражнения с предметом (скакалка, мяч, ленточка, платок).	1 0	
15 1-160	Работа над актерским исполнением. Теоретический курс.	1 0	
16 1-170	.Разбор отчетного концерта.Работа над образом Отработка четкости исполнения.	1 0	
И ТОГО		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:

-личностно-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.

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. 11.Буренина А. Ритмическая мозаика. - СПб., 2000.
12. 12.Горшкова Е. От жеста к танцу. - М.: Гном и Д, 2004.
13. 13.Э.Жак Далькроз. Ритм. -М.-Классика –XXI, 2006.
14. 14.Играем с начала: Гимнастика, ритмика, танец. - М., 2007.
15. 15.Колодницкий Г. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов. - М., 2000.
16. 16.Конорова Е. Занятия по ритмике в 3 и 4 классах музыкальной школы. - Вып. 2. - М.: Музыка,
17. 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