

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики  
«Шарканская школа - интернат»

Принято	Согласовано	Утверждаю
Протокол заседания педагогического совета от 30 августа 2023 г. №1	Заместитель директора по ВР _____ Галиева М.А. от 31 августа 2023г.	Директор ГКОУ УР «Шарканская школа – интернат» _____ Карavaев А.Г. приказ №178 от 31 августа 2023 г.

**Дополнительная адаптированная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**" Звездочки "**

Срок реализации – 1 год (стартовый)

Возраст учащихся 7 – 11 лет.

Предмет \_\_\_\_\_

Учебный год 2023 – 2024

Класс 1 – 7

Количество часов в год 72

Количество часов в неделю 2

Составитель: Педагог

дополнительного

образования

Турова Е.Л.

## Пояснительная записка

Хореографическое искусство является незаменимым средством эстетического воспитания, художественного развития.

В танце творческое воображение может развиваться эффективнее, чем в других видах детской музыкальной деятельности. На развитие творческого воображения особое воздействие оказывает и музыка. И происходит это, прежде всего в процессе ее восприятия, которому присущ творческий характер. В связи с этим становится очевидным творческий характер танца. Танцу присущ образность, сюжетность. Это придает ему черты драматизации и сближает его с сюжетно-ролевой игрой, которая по выражению Л.С. Выгодского, является «корнем» любого детского творчества. Игровые особенности танца также характеризуют его, как деятельность, благотворную для развития у детей способностей. Танец – вид художественной деятельности, оптимальный для формирования и развития у детей творчества и воображения, благодаря сочетанию в единой деятельности трех характеристик танца — музыки, движения и игры. В данной программе танец рассматривается как средство преодоления трудностей ( нарушение координации, чувства равновесия, излишняя скованность, напряженность) связанных с умственной отсталостью.

**Актуальность программы** состоит в том, что обучение танцу строится с учетом индивидуальных и психофизиологических особенностей каждого ребенка; танец рассматривается как способ развития основных познавательных процессов личности ребенка и его эмоционально-волевой сферы.

**Цель программы** – гармоничное развитие детей с ОВЗ посредством танцевального искусства, через приобретение базовых знаний по хореографии, творческих качеств и навыков танцовщиков.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

обучить основам партерной гимнастики;

обучить простейшим элементам классического и народного танца;

обучить элементам музыкальной грамоты;

познакомить детей с историей возникновения и развития танца;

обучить основам историко-бытовых танцев;

обучить основам современной пластики.

#### **Развивающие:**

способствовать снятию мышечного и психологического торможения посредством танцевального движения;

формировать правильную осанку, корректировать фигуру ребенка;

формировать интерес к танцевальному искусству;

развить музыкальность, выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;

развить воображение, фантазию, умение находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки;

развить познавательный интерес, любознательность и умение творчески мыслить;

развивать художественный вкус.

### **Воспитательные:**

воспитать культуру поведения и общения;

воспитать умение ребенка работать в коллективе;

заложить основы становления эстетически развитой личности;

воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности.

### **Коррекционные**

развитие слухового и тактильно-вибрационного восприятия;

выработка внутреннего ритма танцевальных движений;

развитие восприятия различной акустической информации, речевых, неречевых звуков, музыки.

### **Ожидаемые результаты:**

Предметные:

знание основ музыкальной грамоты (темп, ритм, размеры);

умение ориентироваться в пространстве;

знание основных движений, вытягивание ноги и стопы;

умение держать правильную осанку;

умение воспринимать музыкальные образы и способность выражать их в движении.

**Метапредметные:**

овладеть базовыми предметными и межпредметными понятиями.

**Личностные:**

уметь работать в группе;

потребность здорового образа жизни.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 7–10 лет.**

**Формы занятий:**

традиционное занятие;

комбинированное занятие;

практическое занятие;

репетиция;

концерт.

**Структура занятия состоит из трех частей:**

**I часть** включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности — 5-7 минут .

**II часть** включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности – 2/3 общего времени занятия.

**III часть** включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 3–4 минуты.

**Учебно-материальное обеспечение.**

**Помещение для занятий.** Помещение удобное, с естественным доступом воздуха и с хорошим естественным и искусственным освещением. Имеется мультимедийный проектор, экран, ноутбук, акустические колонки, подборка аудио и видео материалов.

### **Механизм выявления результатов освоения программы**

Оценка результативности освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Наряду с основными методами оценки результативности обучения применяется разработанная учреждением система контроля успеваемости и аттестации обучающихся. Данная система предполагает текущий контроль, а также промежуточную и итоговую аттестации. Диагностика качества освоения ребенком музыкально - ритмической деятельности (по Э. П. Костиной) Приложение 1.

### **Учебно-тематический план 1 года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Всего</b>	<b>Практика</b>	<b>Теория</b>
1.	Введение. Правила техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарии и гигиены.	2	-	2
2.	Партерно-ритмическая гимнастика	36	34	2
3.	Основы народно-сценического танца	10	10	-
4.	Музыкально-ритмические игры	10	10	-
5.	Постановочная работа	10	10	-
6.	Открытый урок	4	4	-
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>68</b>	<b>4</b>

## Содержание 1 года обучения

### Тема 1. Введение - 2 часа

Теория - 2 часа

Изучаются правила охраны труда, правила противопожарной безопасности, правила дорожного движения. Организация групп, знакомство с детьми. Вводное занятие по хореографии.

### Тема 2. Партерно - ритмическая гимнастика - 34 часа

Теория - 2 часов

Музыкальные размеры 4/4; 2/4. Характер музыки. Сильные и слабые доли. Длительности, ритмический рисунок

Практика - 34

Экзерсис на середине:

- танцевальные шаги (с носка, с высоким подниманием колена, приставные шаги);
- бег мелкий, с захлестом назад, с подниманием колена вверх;
- прыжки на одной ноге, меняя ноги, прыгать на 2-х ногах, в разные направления.
- упражнения для рук (поднимание, опускание, сгибание в локтевом суставе, кисти);
- упражнения для головы и шеи (наклоны-вперед, назад, к плечам, повороты);
- упражнения на координацию движений;
- упражнения на ориентацию в пространстве;
- построение в рисунки: колонна, линия, круг, диагональ.

Хороводный шаг с вытягиванием носка, приставной шаг, приставной шаг с приседанием.

Партерная гимнастика:

- «карандашик и утюжок» (упражнения для голеностопа);
- «бабочка» (упражнения для силы ног);
- «угольки» (упражнения для стоп);
- «черепашка» (упражнение для осанки);
- «собираем ягоды» (упражнения на растяжение мышц ног);

- «корзиночка» (упражнения для позвоночника);
- «колечко» (упражнения для позвоночника);
- «самолетики» (упражнения для мышц спины);
- «кошечка и собачка» (упражнение для спины);
- «березка» (стойка на лопатках);
- «ножницы» (упражнение для силы ног);
- «мостик» (упражнение для гибкости спины);
- «морская звезда» (упражнение для мышц спины);
- «махи поочередно ногами» (упражнение для силы и натяжения ног);
- «relevelant» вперед, назад и в сторону (упражнение для натяжения и силы ног);
- «devolure» из прямого положения (упражнение для натяжения ног);
- «выгляни в окошко» (упражнение для растяжения мышц спины).

Подготовка к шпагатам (поперечный и продольный).

### Тема 3. Основы народно-сценического танца

Практика – 10 час

Экзерсис на середине:

- постановка корпуса, апломб;
- изучение позиций ног: 1,2;
- изучение позиций рук: постановка рук (надуваем шары), 1,2,3;
- приседания (по 1 и 2 позиции ног);

Элементы русского танца:

- позиции ног;
- положения рук;
- притопы (одинарные, двойные);
- «гармошка на прямых ногах и с приседанием;
- бег на месте, с продвижением, в разные направления (колени вверх «лошадкой»);

- шаг с носка, с каблука;
- «ковырялочка»;
- прыжки на двух ногах, прыжки меняя ноги поочередно.

Изучение основных движений белорусского танца «Бульба» - основной ход с продвижением вперед, на месте, назад.

Изучение базовых элементов «Австрийской польки» основной ход, перестроения, позиции рук.

#### Тема 4. Музыкально-ритмические игры

Практика – 10 часов

Игра на смену движений с высоким подъемом ног «лошадки резвятся».

Игра на смену темпа движения «самолеты».

Игра элементами творчества «узоры».

Подвижные игры «догони свою пару»

Игра на внимание «Вершки и корешки» «Гуси- лебеди»

Игра на воображение «Совушка» «Мыши и кот»

Игра фантазия «Море волнуется»

Игры на развитие координации «Гусеница» «Нитка иголка» «Ручеек»

#### Тема 5. Постановочная работа

Практика - 10 часов

Изучение танца «полька», учить держать круг, работать в парах.

Постановка танцев «Хоровод», « Комаринская»

Изучение эстрадных танцев «Весь мир у нас в руках». «Школьники» «Мамин праздник»

Постановка комбинации на основе изученных материалов.

#### Тема 6. Открытый урок - 4 часа

Практика - 4 часа

Выступление на школьных концертах



### **Список литературы**

1. Богуславская А.Г. «Народно-сценический танец». - Москва, 2011.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца.- Л.: Искусство, 2000.
3. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. «Учите детей танцевать», 2011.
4. Слыханова В.И. «Методика народно сценического танца». - Москва 2012.
5. Устинова Т.А. «Лексика русского танца» Москва, 2010.

Электронные ресурсы.

## Приложение 1

Список вопросов теста (по 3х бальной системе)

### Вопрос 1

Интерес и потребность к восприятию музыки и движений

- 1) Целостное восприятие деятельности: восприятие выразительности, игрового содержания, понимание сюжета игры или композиции танца.
- 2) Восприятие азбуки основных видов движений музыкально-ритмической деятельности: основных, сюжетно-образных и танцевальных.
- 3) Восприятие ориентировки в пространстве.

### Вопрос 2

Интерес и потребность к исполнению музыкально-ритмических движений

- 1) Выразительность исполнения музыкально-ритмического репертуара: передача характера, сюжета игры, композиции танца.
- 2) Наличие развитого чувства ансамбля
- 3) Самостоятельность исполнения упражнений, танцев и др.

### Вопрос 3

Наличие творчества в исполнении выразительности фиксированных движений игр и плясок.

1)Творческая импровизация передачи игрового образа.

2)Творческая импровизация в свободной пляске.

### Варианты ответов

- 3 балла – ребенок выполняет самостоятельно предложенные задания
- 2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые предложенные задания
- 1 балл – ребенок не может выполнить все предложенные задания, помощь взрослого не принимает.