

государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики
«Сарапульская общеобразовательная школа №4 для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 30.08.2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 160/01-16 от 01.09.2023г.

Директор  Е. А. Потапова



Адаптированная дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
танцевального кружка «Браво»

Возраст детей 7-12 лет

Срок реализации 1 год

Разработала: Миннулина Н. Ф.

педагог дополнительного образования

2023- 2024 уч.год

г. Сарапул

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа танцевального кружка «Браво» предназначена для обучающихся с легкой степенью умственной отсталости.

Несомненно, что такая программа как никому другому нужна детям–инвалидам и детям с ограниченными возможностями здоровья. Одним из психолого-педагогических ресурсов социальной интеграции и социальной адаптации детей с ОВЗ в сообществе сверстников, развития детско-родительских отношений является дополнительное образование.

Программа предназначена для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, имеющие интеллектуальные нарушения (умственную отсталость).

В российской законодательной практике закреплено понятие «обучающийся с ограниченными возможностями здоровья», которым определяется физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией (ПМПК) и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время занятия хореографией дают организму физическую нагрузку. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей

Занятия танцами развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.), что является одной из приоритетных задач для детей с ОВЗ.

Отличительная особенность программы – состоит в том, занятия танцами детей с ограниченными возможностями здоровья предполагает обеспечение участия всех детей этой категории, независимо от степени выраженности нарушений развития, вместе с нормально развивающимися детьми в воспитательных, культурно-развлекательных мероприятиях, конкурсах, выступлениях, концертах, фестивалях и т.п.

Программа для детей с ограниченными возможностями здоровья может предусматривать больше времени для освоения учебного материала. Сложность и объем учебного материала могут быть откорректированы с учётом особенностей и потребностей обучающихся уменьшены и облегчены. Дети от достаточно простых задач постепенно будут переходить к более сложным, систематически повторяя и закрепляя учебный материал, приобретенные навыки и умения.

Направленность программы: художественная.

Уровень освоения программы: начальный

Личностными результатами освоения детьми программы дополнительного образования могут быть:

- адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
- удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, возможностями для самореализации;
- повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
- формирование ценностных ориентаций;
- формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
- навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
- навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
- развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); 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); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение «презентовать» себя и свои проекты).

Практическая направленность программы: данная программа предназначена для решения проблемы социальной адаптации и интеграции детей в среде сверстников, воспитание личности ребенка, умение взаимодействовать в коллективе, культурное и творческое развитие ребенка.

Цель программы:

Формирование творческих способностей людей с ограниченными возможностями и детей-инвалидов средствами музыкально-ритмических движений.

Задачи программы:

- сформировать у обучающегося связь между музыкой и движением;
- обучить двигательным навыкам, которые должны постепенно совершенствоваться;
- развить координацию, свободы движения, ритмичности, артистизма, творческого воображения, фантазии, эмоциональности;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитывать трудолюбие и дисциплину, аккуратность и ответственность;
- воспитывать чувство ансамбля и одновременно самостоятельность для исполнения танцевальных номеров.

Адресаты программы

Обучающиеся 7-12 лет, с ограниченными возможностями здоровья.

Срок реализации программы: 1 год.

Режим занятий:

Занятия проводятся 4 раза в неделю по 2 часа с перерывом 10 минут, что составляет 272 часа в год.

Количество обучающихся в группе – 15 человек.

Организационно-методические условия реализации программы

В основу реализации программы положены **педагогические принципы:**

- принцип гуманизации и демократизации педагогических отношений, при котором личностные отношения являются важнейшим фактором, определяющим результаты учебно-воспитательного процесса и включающими сотрудничество, мастерство общения;
- принцип интенсивного восприятия, предполагающий максимальное использование различных сенсорных каналов и разнообразных их сочетаний;
- принцип открытого общения, способствующий формированию доверительных отношений, располагающий к высказыванию собственных чувств, позволяющий вовлечь в дискуссию, помогающий созданию ситуации успеха.
- принцип психологической комфортности, предполагающий охрану и укрепление психологического здоровья ребенка.

Для предупреждения эмоциональной и физической перегрузки подбор музыкального материала для занятий и детский репертуар танцев составляется на принципах доступности, заинтересованности восприятия и простоте исполнения для детей данной категории.

Образовательный процесс предполагает динамику формирования у обучающихся, в рамках программы, учебных уровней:

1-й уровень – получение знания (о хореографической деятельности, о требованиях по ТБ, о порядке выполнения хореографических элементов...);

2-й уровень – совместные репродуктивные действия (повторение исполнения хореографических элементов, связок, комбинаций за педагогом)

3-й уровень – самостоятельные действия обучающихся (выполнение изученного)

4-й уровень – творческий подход и индивидуальное решение (анализ, синтез и личностное оценивание)

Переход от одного уровня к другому переходит постепенно в течение года, по мере освоения предыдущего уровня

Методически продуманное использование музыкальных игр и импровизационных заданий способствует развитию музыкальности, формирует музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, развивает чувство ритма.

В процессе реализации программы закрепляются основные знания особенностей танцев. Формируются основные навыки актерского мастерства в танцах. Совершенствуется четкость, ритмичность, музыкальность и выразительность движений исполняемых танцев. Формируются нравственно-эстетические качества личности каждого ребенка.

Методы обучения:

Метод показа. Разучивание нового движения, позы педагог предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте.

Метод наглядности. Этот метод включает в себя слуховую наглядность (слушание музыки во время исполнения танцев, песен и др.), зрительное и тактильное проявление наглядности, которые сочетаются со слуховыми впечатлениями (показ движений, картинок, игрушек и др.).

Система оценки достижения планируемых результатов

Отслеживание результативности освоения программного материала осуществляется в течение всего периода обучения на занятиях разных видов: учебные, зачетные, открытые. Основной метод выявления результатов – наблюдение за отдельным ребенком, за всей группой, выявление результата.

В начале учебного года проводится просмотр детей в группы и формирование данных групп.

Контроль осуществляется через следующие формы:

Вводный контроль - в начале года (педагогическое наблюдение, беседа)

Текущий контроль – осуществляется на каждом занятии.

Промежуточный контроль – декабрь

Форма проведения: выступление

Итоговый контроль – май

Форма проведения: выступление

Критерии освоения материала текущих занятий можно применять следующую систему оценок:

Высокий уровень освоения программы

- Упражнение выполнено технически правильно, уверенно, без напряжения, в нужном темпе и характере.
- Точность, музыкальность и выразительность исполнения танцевальных комбинаций и этюдов;
- Умение работать в группе и владение навыками сольного исполнения танцевальных фрагментов;

Средний уровень освоения программы

- Упражнение исполнено технически правильно, но недостаточно красиво и изящно, с некоторым напряжением, не совсем уверенно.
- Недостаточно точное исполнение танцевальных комбинаций с точки зрения координации движений и музыкальности;

Низкий уровень освоения программы

- Упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки в положении головы, рук, ног.

Учебный план

№ п/ п	Название блока	Количество часов			Форма проведени я занятий	Форма контроля
		Всего	Теорет ически х	Прак тичес ки		
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	2	-	Беседа	
2.	Азбука музыкального движения - изучение основных музыкальных понятий (плясовая, маршевая и т.д.) творческие задания - темпы музыкальных произведений (быстро, медленно...) творческие задания -динамические оттенки (громко, тихо...) творческие задания -ритмический рисунок - строение музыкального произведения (вступление, часть, кульминация) - вступление в танец	50	2	48 6 6 6 6 6	Показ Отработк а движений	Наблюдение
3.	Играя, танцуем -разучивание и проигрывание упражнений игровой ритмики - движение рук - движение ног - пластика - жесты, мимика	32	-	32 8 8 8 8	Показ Импрови зация Отработк а движений	Наблюдение

4.	Рисунок танца - постановка корпуса тела - ходьба -бег - прыжки - передвижение по линии, по кругу, друг за другом, по-очереди, в парах, группами и т.д.	42	2	40 8 8 8 8 8	Показ Импровизация отработка	Наблюдение
5.	Репетиционно-постановочная работа - постановка эстрадного танца «Волшебник-недоучка» - отработка эстрадного танца «Волшебник -недоучка» - постановка эстрадного танца «Новый год к нам мчится» - отработка эстрадного танца « Новый год к нам мчится» -постановка русского народного танца «Порушка-Параня» - отработка русского народного танца «Порушка-Параня» - постановка стилизованного танца «Панамки» -отработка стилизованного танца «Панамки»	128	-	128 16 16 16 16 16 16 16 16	Репетиция Импровизация Создание образа Отработка движений	Наблюдение
6.	Участие в мероприятиях - конкурсы - концерты -отчеты	18	-	18 5 8 5	выступление	Выступление
	Всего часов	272	6	266		

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с залом, рассказ о правилах поведения на занятиях

2. Азбука музыкального движения

Теория: изучение основных музыкальных понятий (плясовая, маршевая и т.д.)

Практика:

1. Характер музыкального произведения:

- узнавание знакомых плясовых, маршевых мелодий, народных и детских песен, пьес изобразительного характера и выражение этого в эмоциях, движениях: «Кузнечик», «Птички», «Мишенька-медведь», «Барабан», «Лошадки»

- творческое задание: импровизация на заданные мелодии: веселую и грустную: «Веселый и грустный Фиксики», «Чебурашка».

создание заданного образа: воробей весело перелетает с ветки на ветку, котик заболел, котик играет, игры «Жуки и бабочки», «Большая птица и маленькие птички»

2. Темпы музыкальных произведений (быстрый, медленный).

- слушая музыку, определить ее темп (в движении).

- творческое задание: изобразить зайку, мышку, лисичку, медведя

- исполнить движение «Пружинка» в соответствии с заданными различными темпами.

3. Динамические оттенки (громко, тихо)

- слушая музыку, определить динамические оттенки (в движении).

- творческое задание: изобразить хлопками (или пальчиками) дождь стучит по крышам (громко); дождь моросит (тихо).

- игра «Тихо и громко».

4. Ритмический рисунок.

- воспроизведение хлопками и притопыванием простого ритмического рисунка (быстро и медленно)

- комбинация с хлопками: перед собой, по коленям, над головой, по бедрам.

5. Строение музыкального произведения (вступление, часть, кульминация).

- учить детей менять движение в соответствии с двухчастной формой музыкального произведения.

- игра «Побегаем, походим».

- на примере изучаемых танцевальных этюдов учить самостоятельно начинать движение после вступления.

3. Играя, танцуем (Комплекс упражнений игровой ритмики)

Практика:

Комплексы игровой ритмики «Мы пойдем сегодня в лес, полный сказочных чудес», «Веселые путешественники», «Лошадка», «Чебурашка», «Плюшевый медвежонок», «Мы сейчас пойдем направо», «Бим-бам-бом»

1. Движения рук («Путаница», «Догонялочки», «Жадина»)
2. Движения ног («Топотушки», «Переходим через лужу»)
3. Пластика («На морском дне», «роботы»)
4. Жесты, мимика (радость, испуг, удивление, интерес...)

4. Рисунок танца.

Теория: Знакомство и разучивание позиций рук, ног, постановка корпуса.

Практика:

1. Ходьба: бодрая, спокойная, на носках, топающим шагом, ходьба на четвереньках
2. Бег: легкий, ритмичный, передающий различный образ («бабочки», «птички», «ручейки»)
3. Прыжки: на двух ногах вместе, с продвижением вперед, прямой галоп
4. Постановка корпуса тела
5. Постановка позиций рук (этюд «Воздушный шар»). Танцевальные положения рук: на поясе, за юбочку, за спиной, на поясе в кулачках.
6. Танцевальные движения:

поочередное выставление ноги на пятку, на носок, пружинки, притопывание одной ногой, притопывание двумя ногами и т.д.

9. Рисунок танца «Круг»:

- движения по линии танца (игра «Часы»)
- движение в круг, из круга (игра «Надуваем шар»).

10. Игра «Ищи, ищи...», «Танцующий зоопарк», «Колесики»

11. Свободное размещение в зале (игра «Горошины»), игра «Клубочек», игра «Паровозик», «Хвост Бабы Яги»

5. Репетиционно-постановочная работа

Практика: постановка и отработка танцевальных номеров. Сначала под счет, затем под музыку.

- постановка эстрадного танца «Волшебник-недоучка»
- отработка эстрадного танца «Волшебник-недоучка»
- постановка эстрадного танца «Новый год к нам мчится»
- отработка эстрадного танца «Новый год к нам мчится»
- постановка русского народного танца «Порушка-Параня»
- отработка русского народного танца «Порушка – Параня»
- постановка стилизованного танца «Панамки»
- отработка стилизованного танца «Панамки»

6. Участие в мероприятиях

Практика: показ готовых номеров для родителей, на концертах, на конкурсах различного уровня

Планируемые результаты

должны знать:

- начало и конец музыкального вступления
- правила исполнения движений в паре, по одному, в группах
- правила поведения на занятиях

уметь:

- выполнять простейшие ритмические рисунки
- реагировать на музыкальное вступление
- красиво и правильно исполнять танцевальные элементы
- ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков
- исполнять движения в парах, в группах

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- проявляют эмоциональность в танце;
- научились через танец быть творческими, разносторонними личностями;
- понимают и применяют язык жестов в танце;
- появились чувства ответственности, дружбы, товарищества.

Предметные результаты:

- начало и конец музыкального вступления;
- правила исполнения движений в паре, по одному, в группах;
- выполнять простейшие ритмические рисунки;
- красиво и правильно исполнять танцевальные элементы;
- ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков;
- исполнять движения в парах, в группах.

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

месяц	Недели обучения	Количество часов/ из них на контроль	Аттестация учащихся
сентябрь	1-3	2	
	4-8	8	Диагностика
	11-15	8	
	18-22	8	
	25-29	8	
октябрь	2-6	8	
	9-13	8	
	16-19	8	
	23-27	8	
ноябрь	7-10	8	
	13-17	8	
	20-24	8	
	27-1	8	
декабрь	4-8	8	
	11-15	8	
	18-22	8	
	25-29	8	
январь	9-12	8	
	15-19	8	
	22-26	8	
	29-2	8	
февраль	5-9	8	
	12-16	8	
	19-23	6	Контр. занятие
	26-1	8	
март	4-8	6	
	11-15	8	
	18-22	8	
апрель	1-5	8	
	8-12	8	
	15-19	8	
	22-26	8	
	29-3	4	
май	6-10	6	
	13-17	8	
	20-26	8	Итоговая/ промежуточная аттестация
Всего учебных недель	34	34	

Всего часов по программе	272	272	
--------------------------	-----	-----	--

Условия реализации программы:

Для успешной реализации танцевальной программы «Браво», необходимо иметь:

- актовый зал или хореографический класс
- при наличии: зеркала.
- технические средства обучения (по выбору - DVD проигрыватель, магнитофон, видеоаппаратура, диски);
- специальная форма для занятий;
- при наличии: костюмы для исполнения концертных номеров

Материально-техническая база:

Музыкальное оснащение

Зеркала

Скакалки

Мячи, ленты, обручи

Элементы костюмов

Костюмы

Реквизиты к танцам

Спортивная форма

Методическое обеспечение:

- аудиотека, с подобранными музыкальными произведениями, с четким рисунком и различным характером и темпом;
- учебное пособие «Ритмическая мозаика», где подробно расписаны упражнения для разогрева мышц и танцевальные движения;
- флеш-карта с музыкальными произведениями с разным музыкальным размером;
- видеозаписи выступлений различных танцевальных коллективов;
- схема комбинаций движений по эстраднему танцу.

1. Технические средства обучения (звуковые):

- видеоаппаратура;
- мультимедийная система;

2. Учебно-наглядные пособия:

- М.А. Михайлова, Н.В. Воронина «Танцы, игры, упражнения для красивого движения»;
- А.П. Щербак «Тематические занятия и праздники в дошкольном учреждении»;
- Г.А. Колодницкий «Музыкальные игры, ритмические упражнения и

танцы для детей» и т.д

3. Музыкальные игры:

- «Определи по темпу», «тихо-громко», «музыкальное лото», «веселые ладошки», «Ну-ка, повторяйте», «Стирка», «Зайцы», «Три поросёнка», «Волшебный цветоч», «Мельница», «Цирковые лошади», «Кукляндия», «Цветоч», «Ленточки», «Снежинки», «Сладкий апельсин»

Форма аттестации, контроля

Способами проверки результатов освоения образовательной программы являются: педагогическое наблюдение (целенаправленное восприятие педагогического явления), итоговое занятие (совершенствование упражнений и комбинаций, выученных в течение года), контрольное занятие (отчет о проделанной работе учащихся, демонстрация их успеха), участие в концертах, конкурсах, показательные выступления на родительских собраниях, школьных праздниках, городских мероприятиях, республиканских, межрегиональных и всероссийских конкурсах.

Оценочные материал

Вводная диагностика

(разработана на основе методик А.Н. Зиминной и А.И. Бурениной).

Проведение: наблюдение за детьми в процессе выполнения специально подобранных заданий.

№	Ф.И. ребёнка	Движение				Воспроизведение ритма.			Творчество	
		передача в движении характера знакомого музыкального произведения	передача в движении характера незнакомого музыкального произведения	соответствие ритма движений ритму музыки	координация движений и внимание	воспроизведение ритма знакомой песни под своё пение	воспроизведение ритма песни шагами	воспроизведение ритмических рисунков в хлопках или на ударных инструментах	сочинение ритмических рисунков	танцевальное
1.										
2.										

1. Движение.

1) передача в движении характера знакомого музыкального произведения (3-х частная форма): высокий – ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений, движения соответствуют характеру музыки; средний – производит смену движений с запаздыванием (по показу других детей), движения соответствуют характеру музыки; низкий – смену движений производит с запаздыванием, движения не соответствуют характеру музыки.

2) передача в движении характера незнакомого музыкального произведения (фрагмента) после предварительного прослушивания: высокий – движения соответствуют характеру музыки, эмоциональное выполнение движений; средний – движения соответствуют характеру музыки, но недостаточная эмоциональность при выполнении движений; низкий – движения не соответствуют музыке, отсутствие эмоций при движении.

3) соответствие ритма движений ритму музыки: высокий – чёткое выполнение движений; средний – выполнение движений с ошибками; низкий – движение выполняется не ритмично.

инициативы у детей. Сюжетное содержание танцев позволяет более полно творчески самореализоваться.

Данная программа рассчитана для детей 11-15 лет.

В переходном периоде дети нуждаются в особо внимательном педагогическом руководстве. В переключении их бурно растущей энергии в сторону здоровых проявлений - серьезных интеллектуальных интересов, занятий искусством, активного участия в общественной жизни и в производительном труде. Подросток пытается определить свою роль и место в социуме. В общении на первое место выходит налаживание контактов со сверстниками. Самоощущение в среде одноклассников, товарищей по секции, кружке становится определяющим. Потребность в признании и самоутверждении тоже реализуется в среде сверстников. Подросток старается найти вне школы новую сферу для реализации своей потребности.

Основная особенность подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся в это время. С наступлением подросткового возраста в растущем организме происходит перемены в длине, массе, составе и пропорциях тела, функционировании различных систем организма. Анатомо-физиологические особенности ребенка - возрастные особенности строения и функции организма в целом и его отдельных систем и органов. Знание и учет этих особенностей необходимы для правильной постановки учебно-воспитательной работы с детьми разного возраста, причем не только с целью их физического воспитания, но и умственного развития.

Средний школьный возраст девочки - это 11-15 лет. Этот период развития ребенка характеризуется его физическим и умственным взрослением, в частности подросткового возраста, который в значительной мере определяется важнейшим биологическим фактором - половым созреванием. Вот некоторые особенности у девочек подросткового возраста:

Рост и вес. В начале среднего школьного возраста девочки в физическом развитии несколько опережают мальчиков, но потом тенденция меняется на противоположную. У девочек 13-15 лет рост - в пределах 154-160 см, а вес - 42-52 кг.

Нервная система. Ребенок среднего и старшего школьного возраста получает все новые навыки и совершенствует ранее приобретенные. Сильная нервно-психическая деятельность уже не является для него столь большой нагрузкой, как раньше, но он еще не может заниматься интеллектуальным трудом с той активностью, на какую способен взрослый человек, - средний и старший школьник быстрее утомляется. Заметно развивается аналитическое мышление школьника, также, он уже способен мыслить абстрактно. В этом возрасте активно формируется личность.

Иммунная система. У детей среднего и старшего школьного возраста развита хорошо. Организм отличается высокой сопротивляемостью инфекционным и другим заболеваниям. При соблюдении правильного распорядка дня, выполнении необходимых гигиенических мероприятий, при следовании принципам рационального питания и при ведении достаточно подвижного образа жизни ребенок практически не болеет. Мышечная система развита хорошо. Поскольку ребенок ведет весьма подвижный образ жизни, поскольку регулярно испытывает умеренную физическую нагрузку, его мышечная система совершенствуется - 279 сокращения мышц становятся сильнее, мышцы обретают выносливость. Ребенок старшего школьного возраста в плане выносливости уже может сравниться с взрослым человеком. Ребенок среднего и старшего школьного возраста хорошо владеет своим телом, а на занятиях танцами он сможет реализовать свои потребности в самореализации.

Формы организации образовательной деятельности:

- групповые занятия проводятся после разучивания танца, для овладения правильным исполнением движения;
- индивидуальное занятие - не является обязательным, но периодически необходимо для разучивания и совершенствования исполнения сольной части в постановке танца или дополнительного занятия с отстающим ребенком;
- сводные репетиции - требуют объединения работы с несколькими группами в рамках одного занятия в связи с их участием в смешанной постановке танца.

Типы занятий:

- теоретические,
- практические,

— комбинированные.

На групповых и фронтальных занятиях:

— изучается методика (последовательность изучения и овладения правильным исполнением движения);

— осуществляется тренинг, постановка и отработка номеров;

— прослушивается музыкальное произведение;

— совместно просматривается видеоматериал и ведется обсуждение;

— выполняется задания на импровизацию;

— осуществляется участие в играх;

Формы проведения занятий:

— обучающий урок

— репетиция

— открытый урок

— выступление

— творческое занятие

— импровизация

Приемы и методы организации образовательного процесса.

Методы:

- вербальный (диалогический, монологический)

- визуальная демонстрация.

Приемы:

— Визуальная демонстрация; использование фото и видео материалов.

Методика преподавания:

— экзерсис строится от простого к сложному;

— перед каждым упражнением дается разъяснение, развитию каких мышц способствует данное упражнение;

— упражнение выполняется поочередно, то с правой, то с левой ноги.

Наполняемость группы составляет 12 человек. Занятия проводятся 4 раза в неделю. В неделю 8 часов. Одно занятие по два академических часа (45 минут), с пятнадцатиминутным перерывом между занятиями, что соответствует нормативам Сан Пин 2.4.4.3172-14.

Всего учебных недель в год -34

Общее количество часов в учебном году составляет 272 часов.

Расписание занятий на первое и второе полугодие меняется.

Цель программы: воспитание нравственно – эстетических чувств, формирование познавательного интереса и любви к прекрасному, раскрытие художественно–творческих, музыкально–двигательных способностей, творческой активности, самостоятельности, выносливости, упорства и трудолюбия воспитанников.

Познакомить детей с основами хореографического искусства, различными видами танцев, стилями и направлениями.

Научить основным элементам танцев: балльного, народного, современного. Создать сплоченный и дружный коллектив.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать навык постановки корпуса, рук и ног;
- сформировать знание основных элементов классического экзерсиза у станка;
- сформировать знание некоторых элементов народного экзерсиза на середине;
- сформировать знания основ музыкально-ритмической грамотности;
- сформировать знание основ партерной гимнастики.

Развивающие:

- развить творческие способности ребенка;
- развить правильную осанку, опорно-двигательного аппарата;
- развить интерес к искусству танца;
- развить музыкальность исполнения танцевальных элементов;
- развить чувство ритма;
- развитие стабильного психо-эмоционального состояния.

Воспитательные:

- приобщить культуру поведения в коллективе;
- выработать чувства ответственности и самоорганизации;
- приобщить к активному и здоровому образу жизни;
- помочь преодолеть страх перед выступлением на сцене.

Содержание программы.

№	Тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1					
1	Вводные занятия. Правила техники безопасности. Ознакомление с репертуаром.	2	2		
1.1	Поклон, разминка.	2	-	2	
Раздел 2					
2	Элементы классической хореографии.	2	2	-	
2.1	Изменение позиции рук и ног.	2	1	1	
2.2	demi plie (деми плие) „relevé (релеве)	2	1	1	
2.3	Battement tendu (батман тандю)	2	1	1	
2.4	Перегибы.	2	-	2	
2.5	Растяжка.	2	-	2	
2.6	Постановка танца «Осенний листопад» с элементами классического танца.	10	-	10	
2.7	Отработка движений танца «Осенний листопад».	10	-	10	
2.8	Индивидуальное занятие.	2	-	2	
Раздел 3					
3.	Общеразвивающие упражнения.	4	-	4	
Раздел 4					
4.	Народно-сценический танец.	2	2	-	
4.1	Каблучный батман тандю (battement tendu).	2	-	2	
4.2	Подготовка к веревочке.	2	-	2	
4.3	Флик – фляк (flik – flak).	4	1	3	
4.4	Дробные выстукивания.	10	1	9	
4.5	Припадание.	2	-	2	
4.6	Ковырялочка, маятник, слочка.	8	-	8	

	гармошка, маталочка.				
4.7	Маталочка в повороте	6	-	6	
4.8	Вращения по диагонали	6	-	6	
Раздел 5					
5	Удмуртский танец.	2	2	-	
5.1	Постановка рук и ног в танце.	2	1	1	
5.2	Переменный бег.	2	-	2	
5.3	Повороты в парах.	2	-	2	
5.4	Вращения на месте.	4	-	4	
5.5	Дробный шаг.	4	-	4	
5.6	Одинарная дробь.	4	-	4	
5.7	Двойная дробь.	4	-	4	
5.8	Шаг с двойным ударом ступни.	4	-	4	
5.9	Боковой ход.	2	-	2	
Раздел 6					
6	Постановка стилизованного танца «В восхитительных лаптях».	10	-	10	
6.1	Репетиционная работа над танцем « В восхитительных лаптях».	10	-	10	
6.2	Групповое занятие.	4	-	4	
6.3	Индивидуальное занятие.	2	-	2	
6.4	Народный танец. Умение выразительно двигаться в танце в соответствии с музыкой, исполняя элементы танца. Точность и выразительность, артистичность исполнения народного танца.	2	-	-	Открытый урок.
Раздел 7					
7	Танцевальная импровизация.	8	2	6	
Раздел 8					
8	Танцы народов мира.	4	2	2	
8.1	Особенности восточного танца	4	2	2	
8.2	Бальные танцы.	4	2	2	
8.3	Разучивание элементов танца «Вальс».	16	2	14	
8.4	Работа с тканью в танце «Вальс».	8	-	8	
8.5	Отработка движений танца « Вальс».	10	-	10	
8.6	Групповая работа.	4	-	4	
8.7	Индивидуальная работа.	2	-	2	
Раздел 9					
9	Актерское мастерство в	4	2	2	Творческая

	хореографии.				работа.
Раздел 10					
10	Партерная гимнастика.	2	2	-	
10.1	Упражнение на развитие шага	2	-	2	
10.2	Упражнение на развитие гибкости мышц спины.	2	-	2	
10.3	Упражнение на укрепление позвоночника.	2	-	2	
10.4	Упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса.	2	-	2	
10.5	Упражнение на развитие выворотности ног.	2	-	2	
10.6	Упражнение на развитие мышц паха.	2	-	2	
Раздел 11					
11	Современные танцы XX века.	2	2		
Раздел 12					
12	Танец сегодня.	2	1	1	
12.1	Танец модерн.	2	2	-	
12.2	Постановка корпуса, стоя на середине класса.	6	-	6	
12.3	Руки (позиции, положения и уровни)	2	-	2	
12.4	Постановка корпуса в партере (сидя на ягодицах), положение рук и ног.	6	-	6	
12.5	Перекаты.	6	-	6	
12.6	Постановка танца – модерн «Сияние солнца».	12	-	12	
12.7	Отработка движений танца – модерн «Сияние солнца».	10	-	10	
12.8	Групповая работа.	2	-	2	
12.9	Индивидуальная работа.	2	-	2	

Всего часов: 272

Содержание учебного плана.

Вводные занятия.

Теория: Ознакомление с правилами коллектива, расписанием занятий, техникой безопасности в танцевальном классе и особенностях внешнего вида учащегося. Знакомство с репертуаром кружка.

Обучающий урок: знакомство с 6 позицией ног. Знакомство с «поклоном» по 6 позиции ног, постановкой корпуса, танцевальным шагом в движении и на месте, подскоком, бегом, прыжком.

Элементы классической хореографии.

Знакомство с элементами классической хореографии.

Цель – изучить основные элементы классической хореографии лицом к станку и на середине.

demi plie – с франц. «приседание», основное техническое движение классического танца, которое вырабатывает выворотность, эластичность, плавность, мягкость; вырабатывает устойчивость. На первом году выполняется по первой и второй позиции ног у станка и на середине. Недопустимо отрывать пятки от пола во время исполнения движения, колени смотрят в стороны, тазобедренная часть неподвижна, корпус расположен вертикально, голова смотрит прямо, плечи раскрыты, тяжесть тела на двух ногах.

relevé (пелеве) – с фр. «поднимать», выполняется подъем на полупальцы и опускание в исходную позицию на всю подошву стопы. На первом году обучение исполняем движение по первой и второй позициях ног у станка и на середине. *Relevé* благотворно влияет на развитии гибкости мышц ног, пальцев, упругости голеностопного сустава.

Battement tendu (батман тандю) – это скользящее отведение ноги в предельно выворотном положении вперед, в сторону, назад. Пятка стремится в потолок, носок вытянут в пол при исполнении движения вперед и назад, пятка направлена в пол и носок направлен в пол при исполнении движения в сторону. Батман тандю – основной элемент классического танца, при правильном исполнении которого образуется правильное натяжение ноги от бедра до кончиков пальцев. На первом году обучения выполняется по первой позиции ног у станка и на середине.

Перегибы лицом к станку. Необходимо следить за правильным положением спины, сохраняя осанку и исходное положение корпуса и головы.

Растяжка у станка. Работа над растяжкой ног – экзерсис у станка.

Позиции ног. На первом году обучения необходимо познакомить учащихся с 6-ой, 1-ой и 2-ой позициями ног, а также изучить подготовительное положение рук, первую, вторую, третью позиции рук.

Прыжки на середине. Траплины. Прыжки в высоту на выносливость. Носки и корпус предельно вытянуты. Развивает легкость прыжка и выносливость у учащихся. Выполняя движение классического экзерсиса, дети приобретают *aplomb*, выразительность и четкость в движениях, что важно для любого танцовщика. Оздоровительный момент экзерсиса это развитие выносливости, физических данных и исправление физических недостатков.

Теория заключается в объяснении преподавателем правильного исполнения движения. Практикой мы пытаемся добиться правильного исполнения.

Элементы народно-сценического танца.

Знакомство с элементами народно-сценического танца.

Цель – познакомиться с понятием народно-сценический танец, изучить основные элементы народно-сценического танца лицом к станку и на середине.

На первом году обучения происходит изучение элементов на развитие подвижности стопы лицом к станку: каблучный батман тандю (*battement tendu*), по первой, *плие (plie)* по первой, второй и шестой позициях ног. Подготовка к веревочке: эти движения вводят в работу коленный

и тазобедренный суставы, и подготавливает учащегося к выполнению на середине упражнения «веревочка», встречающегося в русском, украинском и других танцах народов мира. Дробные выстукивания: упражнения этого раздела подготавливают учащихся к исполнению дробы на середине зала. Дробные выстукивания исполняются всей ступней, каблуком, ребром каблука, либо в сочетании ударов каблуком и полупальцами и, как правило на присогнутых в коленях ногах. Движения развивают четкость, ритмичность, силу ног, укрепляют мышцы стопы, икроножные мышцы. На первом году обучения дробные выстукивания исполняются по 6-ой позиции ног. Припадание – экзерсис на середине, элемент русского народного танца. Ковырялочка, маятник, слочка, гармошка, подготовка к присядке (у мальчиков) – элементы русского народного танца. Флик – фляк (flik – flak) – мазки от себя, к себе, упражнение направлено на развитие стопы, готовит мышцы к выполнению дробных выстукиваний.

Удмуртский танец.

Цель : Знакомство с удмуртским танцем, и знаменитыми коллективами Удмуртской Республики. Разучивание удмуртского танца.

Танец издавна составлял часть быта и культуры удмуртского народа, его календарных праздников и семейных обрядов («свадеб» по поводу рождения ребенка, бракосочетания, поминок умершего, поклонения родовому воршуду). С течением времени многие танцы стали средством развлечения, выражения разнообразных эмоциональных состояний и чувств человека. Танец начал функционировать вне обряда и исполнялся на любом семейном торжестве, празднике или гулянии во время общего веселья.

Большую роль удмуртские танцы играли в календарных обрядах, когда народ торжественно отмечал наступление весны (праздник назывался «быдзым нунал» – «великий день»), начало сева – «гырыны потон» («выезд на пашню»), день зеленой растительности – «гербер» (праздник после сева яровых), окончание летних полевых работ – «пёртмаськон» (ряжение).

Народные танцы обычно исполнялись после официальной части обряда, как его «художественное дополнение», во время общих обедов в поле, на лугу, во время гуляний и перемежались игрой в горелки, пятнашки, качанием на качелях. Существовали и ритуальные танцы календарных обрядов, со временем превратившиеся в комические атрибуты обряда и дошедшие в описаниях как пляски стариков, исполняемые с не свойственной возрасту удастью под веселый смех всех присутствующих. Народные танцы присутствовали и в семейных обрядах, например свадебном. Здесь особенно ярко проявлялась и раскрывалась внутренняя связь танца с его исполнителем. Пристального внимания удостоивался танец девушек – будущих невест. По манере держаться в танце, выполнять танцевальные фигуры судили о качествах молодой женщины.

Танцы исполнялись и вне обрядов. В летние вечера молодежь собиралась на гумнах или лужайках в конце деревни, чтобы не мешать отдыхать старшим. В праздники – в девичьих чумах. В зимние праздничные дни ходили по избам. Тут участие в плясках принимали и старшие. Зимой девушки собирались на посиделки прясть кудель и приглашали юношей коротать длинные вечера в какую-либо заброшенную избу. Здесь пелись песни, затевались игры и пляски.

Удмуртские пляски отличались сдержанностью, мягкостью, лиричностью. Движения танцоров были мелкими, корпус и руки – незначительно подвижными, осанка – горделивой. Манера исполнения женского танца более мягкая, спокойная. Девушки держали себя скромно, нередко танцевали опустив глаза. Мужчины выполняли движения более размашисто, с силой и подскоками. Во время одиночных плясок руки у женщин свободны, кончики пальцев чуть приподняты, при исполнении движений – слегка переводятся из стороны в сторону; у мужчин руки за спиной либо свободно реагируют на движения ног, кисть расправлена или собрана в кулак.

Движений в пляске немного, все они выполнялись не отрываясь от земли, прыжки отсутствовали, присядка тоже встречалась не часто. Основным движением являлся простой шаг в умеренном темпе на всю ступню с чуть согнутыми коленями. Характерны мелкие переступания на месте. Какой-либо рисунок в танце отсутствовал, каждый танцевал дополняя пляску своими движениями. Самой древней формой удмуртского танца являются хороводы. Они водились по кругу. В некоторых деревнях за околлицей на месте гуляний от хождения по кругу вытаптывалась соответствующая тропинка. Если песня имела сюжетную линию, в круг входили действующие лица песни и разыгрывали ее содержание. Широко был распространен линейный хоровод «А просо сеяли» (Алнашский, Вавожский, Малопургинский районы).

Бытовали на территории Удмуртии и кадрили. Это танцы с определенной композицией. Они, как правило, парные. Как и русская кадриль, фигурные. Каждая фигура имеет свое музыкальное сопровождение, наигрыш. Удмуртским кадрилям свойственна перемена направления движения, замысловатые переходы, повороты исполнителей в парах и т. д.

Самостоятельную группу составляют танцы-игры «Чапкыса шудон», «Куинь кузя шудон», «Дасэн эктон».

Самая распространенная форма удмуртского народного танца – импровизационная пляска. Ни один праздник, ни одно гуляние не обходилось без нее. Исполняется пляска, как правило, с пением частушек. Возможно ее исполнение танцующим, выходящим в центр круга или полукруга, затем его сменяет другой танцор по приглашению первого и т. д. Бытует и парная пляска. Чаще заводит пляску один, затем присоединяется второй, третий и последующий исполнитель. Когда все желающие включаются в пляску, они продвигаются по кругу, разворачиваясь спиной по линии танца и поворачиваясь вокруг себя. Импровизационная пляска может начинаться сразу несколькими танцующими. Движения, используемые в пляске, зависят от технических и физических возможностей исполнителей, возраста и танцевальных традиций. Чаще всего исполняется переменный удмуртский ход, нехитрые дробы, дробные ходы, «косички» с одной и двух ног. В удмуртских поселениях распространен линейный шаг как самостоятельный танец. Количество танцующих не ограничивается, его исполняют все желающие. Их может быть от трех до неограниченного числа желающих. Танцующие выстраиваются в линию и начинают двигаться, встречаясь с каждым следующим исполнителем то правым, то левым плечом. Трое крайние разворачиваются и вновь включаются в танец. Шаг встречается как элемент композиции какого-либо танца.

Удмуртский народный танец сопровождался игрой на национальных музыкальных инструментах, это могли быть крезь (гусли), скрипка (кубыз), арган (гармошка), использовался и ансамбль этих инструментов, к которым иногда (особенно во время пёртмаськон) присоединялись шумовые – игра на ложке, заслонках, ведрах. В настоящее время народные танцы чаще исполняют под баян или гармошку.

Танцевальная импровизация.

Танцевальная импровизация – это, прежде всего, спонтанность творческого самовыражения.

Импровизация движений – это прорыв к свободе движений, это выход за рамки надуманных заранее движений.

В импровизации основную роль играют душевное настроение и вдохновение. Именно в импровизации танца этот мышечный заслон лучше проходит через душевную импровизацию, т.е. сначала надо начинать искать импровизацию в душе эмоционально, а потом – в движениях танца. Таким образом, есть уже две «составляющих» у танцующего – это музыка и его личное эмоциональное отношение (восприятие) к ней. Эти составляющие рожают каждый раз эмоциональность танца, которая способствует импровизации движений.

Импровизация помогает раскрепощать и раскрыть творческий потенциал, творческую натуру ребёнка. Развивает образное мышление и фантазию, музыкальность, ритмичность, актёрские данные, помогает выводить на эмоциональную работу через пластику и пантомиму. Развивает ассоциативное мышление к музыкальному произведению и помогает воплощать ассоциацию в движение и в постановку сюжетной линии танцевальной композиции и образа героя танцевальной сюжетной композиции. Музыка помогает воплощать характер, передавать его через пластику. Поэтому и существует такое понятие как, музыка + пластика. Импровизация – это радость движения и игры. Она более индивидуалистична, а знания и умения хореографии помогают эстетичному, культурному исполнению движений. Возможно также и импровизация из хаотичных движений. Импровизации, это творческая лаборатория для учащихся, где они раскрывают свои творческие способности. Это урок самостоятельности и свободы действия, на котором они могут воплотить свои творческие, хореографические фантазии в реальность. А задача педагога, раскрыть и развить творческую личность, способом импровизационного урока, помочь ребёнку научиться логически, думать и свободно фантазировать. Техника импровизации – это скорее техника раскрытия, раскрытия потенциальных возможностей пустого пространства. Импровизация предполагает сотворчество с

телом, признание одинаковой значимости предварительно оформленных замыслов и опыта и спонтанных импульсов. Для импровизации нужно чувствующее и «думающее» тело. Хореография предполагает изначальную серьёзность – мир, созданный по некоторому идеальному образцу; в импровизации мир ещё не создан, он может стать любым и чаще рефлексируется материал, из которого создаётся художественная реальность. Импровизация и хореография – равноправные партнёры в танце, играющие разные, но одинаково важные роли. Современное развитие танцевальной культуры, когда импровизация всё больше становится частью обучения танцоров и находит место среди других видов искусств, доказывает это.

Танцы народов мира.

Цикл бесед знакомит с разнообразными видами и жанрами хореографии:

Бальные танцы - танго, вальс, полька, краковяк.

народные танцы - русские народные, испанские танцы, танцы Казахстана, Китая, Африки, Индии.

Особенности восточного танца - Турция, Сирия, Египет.

Классический танец - история балетного искусства, танец - как вид искусства, искусство миллионов.

Особенности восточного танца

Характерная особенность такой формы восточных танцев в том, что в ней предполагается всего пять позиций для постановки ног. Для танцующей важно не терять устойчивость во время танца и при этом не делать упор на большой палец стопы. Для рук в классическом восточном танце позиций ещё меньше — всего три. Движения рук у танцующей должны быть максимально плавными, полукруглыми. Важно контролировать и осанку — она должна быть идеально ровной, танцую в восточный танец, вы должны держать спину так, будто бы вы особа королевской крови. Идеальный наряд для классического восточного танца — нечто воздушное, полупрозрачное многослойное с оригинальными и яркими украшениями. Впрочем, можно выбрать и довольно короткую юбку с топом и сделать акцент на необычных аксессуарах.

К современным восточным танцам относятся две разновидности:

1. Фьюжен. В этом танце причудливо сплетаются между собой и чисто восточные движение и па из танцев европейских народов. Такое же смешение стилей допускается и в музыке — народные мотивы резко сменяются современными ритмами.
2. Трабл являет собой причудливое сочетание из танцев Востока и Азии. Танцуют его группой, танцовщицы при этом одеты в яркие наряды, декорированные монисто, бисером и бусами. Наряд и групповое исполнение — вот главные отличия трабла от остальных видов восточных танцев.

Бальные танцы.

Услышав словосочетания «бальные танцы», многие представляют себе роскошные платья, изысканные мужские фраки и тихую классическую музыку. Все потому, что слово «бал» ассоциируется с торжественными королевскими событиями и мероприятиями, о которых мы читали ещё в детских сказках.

На самом же деле, «бальными» начали называть светские, непрофессиональные, парные танцы, которые возникли ещё в средневековье в Европе. За всю свою историю они претерпели существенные изменения, и каждая эпоха вкладывала в них свои особенности и специфические черты.

В 20 веке бальные танцы складывались из европейских, в которые были внесены элементы латиноамериканской и африканской культуры. На самом деле, большая часть современных бальных направлений имеют настоящие африканские «корни», которые были «отполированы» европейскими мастерами и танцевальными школами.

Разделение бальных танцев и новинки, ставшие популярными в двадцатых годах 19 века при английском Императорском обществе возник особый Совет, который должен был заниматься конкретно бальными танцами. Целью специалистов было — стандартизировать все имеющиеся на тот момент направления, такие как:

- фокстрот (быстрый и медленный);

- вальс;
- танго.

Именно в тот момент все бальные танца были разделены на два противоположных по стилю направления – social dance и популярные ныне – спортивные. Уже к 50-м годам число танцевальных направлений, господствующих в Европе, существенно увеличилось. Люди узнали о зажигательных, фестивальных латиноамериканских танцах, которые, несмотря на свою специфику, были приняты обществом и по праву стали считаться «бальными». Европейцы оценили: джайв, самбу, пасадобль, румбу, ча-ча-ча.

В наши дни, ежегодно, проводятся тысячи крупных и небольших соревнований по классическим [спортивным танцам](#). В большинстве случаев, они делятся на три программы – латиноамериканскую, европейскую, и «десятку».

Все, что нужно знать о бальных танцах.

Первая особенность бальных танцев – это то, что все они являются парными, и представляют собой, своего рода, «общение» между дамой и кавалером. Причем партнеры должны точно соблюдать все допустимые точки контакта, чтобы по-настоящему слиться в превосходном, красивом, чарующем взгляд, танце. Техники, разрабатываемые годами, были доведены до идеального баланса, чтобы танец был не просто движениями под музыку, а совокупностью гармоничных па, создающих идеальный ансамбль.

Если говорить о контактах, то латиноамериканские танцы отличаются большей свободой движений, а партнеры основную часть времени соприкасаются только руками. В некоторых моментах контакт теряется полностью, а иногда усиливается, во время исполнения специальных фигур.

В современном мире популярность бальных танцев значительно снизилась, за счет того, что их исполнение требует особых навыков и изнурительных тренировок, для постоянного поддержания формы.

В шестидесятых годах 20 века появился твист, популярность которого стала «началом конца» для парных стилей танца. [Танго](#), вальс, фокстрот практически канули в лета и перестали служить способом развлечения для широких масс людей.

Без сомнений, говорить о бальных танцах как об одном направлении, неправильно – каждый из них имеет свои особенности, которые заслуживают отдельного внимания. Но бесспорно, самыми гармоничными и яркими являются два танца – танго и фокстрот. В один период времени им удалось охватить сразу несколько континентов, и по сей день они остаются популярными и любимыми направлениями миллионов людей по всему миру.

Танго.

Этот стиль появился в африканских сообществах, проживавших в Буэнос-Айресе, и был основан на древних танцевальных движениях, придуманных жителями самого жаркого континента.

В Европу его «привезли» гастролирующие оркестры и танцоры, а впервые он был исполнен в столице Франции – Париже и только после этого «пошел» в Берлин, Лондон и другие города.

В 1913 году танец стал популярен в Финляндии, США и множестве других стран.

В период «Большой депрессии» был настоящий «золотой век» танго – в это время создавалось множество ансамблей, в состав которых входили обычные люди, ставшие со временем настоящими звездами.

В 83 году 20 века, в Нью-Йорке было создано шоу Forever Tango, после показов которого люди по всему миру начали ходить на уроки, дабы освоить это прекрасное, ритмичное и страстное направление.

Фокстрот.

Существует ошибочное мнение, что своим названием этот танец обязан английскому слову «foxtrot», которое в переводе означает «лисица походка», однако, на самом деле, название пошло от фамилии человека, который стал родоначальником стиля – Гарри Фокса.

Появившийся в США в 1912 году, фокстрот сразу после Первой мировой войны, завоевал сердца европейцев.

Особенностью этого танца стала «невесомость» шагов, придававшая всем движениям особую легкость и воздушность. Пожалуй, больше ни одно «бальное» направление не может похвастаться тем, что партнеры, в процессе, становятся буквально одним целым, сливаются в идеальный организм.

Актерское мастерство в хореографии.

Актерское мастерство в хореографии — это не только искусство перевоплощения путем жеста, мимики и пластики, — это умение при создании образа оставаться самим собой, осмысление собственного я, воспитание художественного вкуса, преодоление боязни ошибаться и пробовать, умение посредством сценической выразительности находить общий язык со зрителем. В работе с самодеятельным коллективом применяются такие формы обучения при которых учащийся изначально становится частью происходящего, видит себя частью целого, чувствует ответственность и свою значимость для коллектива, он также как и вся группа заинтересован в наилучшем результате. Это групповые, массовые этюды на заданную тему в которых прослеживается целевое объединение индивидуальностей, подчиненных одной смысловой задаче. «Клад», «Кошечки на солнышке», «Оркестр», «Дождь» - этюд на слуховое восприятие.

Совместное групповое творчество объединяет коллектив, улучшает взаимопонимание руководителя и учащихся. И пусть сегодня, в силу каких либо обстоятельств не все еще получается у наших юных артистов, мы можем быть уверены, что в итоге мы воспитаем творчески одаренную, духовно зрелую, эмоционально устойчивую личность.

Партерная гимнастика.

Система

специально подобранных физических упражнений, методических приёмов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического развития и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др.

Партерная гимнастика – это система специально подобранных физических упражнений, основной отличительной чертой является то, что они проводятся «на земле», то есть различные упражнения в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. В основном упражнения в партере выполняются с большой амплитудой движений, однако для увеличения интенсивности их воздействия можно использовать упражнения малой амплитуды. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т.п.

Цель партерной гимнастики:

- проработка различных мышечных групп;
- улучшение трофики межпозвонковых структур;
- увеличение подвижности суставов;
- стимуляция нормальной работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Упражнений партерной гимнастики достаточно много, такие упражнения как «корзинка», «лебедь», «мостик», шпагат, «коробочка», «бабочка» и другие.

Упражнения партерной гимнастики можно выполнять на жестких матах, либо на ковриках. Комплекс можно выполнять под ритмичную, танцевальную музыку в среднем и быстром темпе для более подготовленных занимающихся. Упражнения лучше выполнять по несколько раз. Чтобы гимнастические упражнения оказали необходимое воздействие на организм учащихся, учителю следует добиваться точного их выполнения, полной амплитуды движений, достаточного напряжения мышц, правильного дыхания, умения фиксировать соответствующие положения рук, ног, туловища, головы. Небрежное, неточное выполнение упражнений, кроме небольшой физической нагрузки на организм, не позволяет решать более важные образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.

Теория: объясняется правильное исполнение упражнений партерной гимнастики.

Практика:

- упражнение на развитие шага;
- упражнение на развитие гибкости мышц спины;
- упражнение на укрепление позвоночника;
- упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса;
- упражнение на развитие выворотности ног;

— упражнение на развитие мышц паха.

Современные танцы XX века.

Танец живота (bellydance)

Это женский танец, обладающий большой терапевтической пользой. Его родиной считается Древний Египет. По другой версии, танец живота индийского или цыганского происхождения, а в последнее время — повальное всемирное увлечение, распространившееся благодаря своей сексуальности и полезности.

Танец живота — это набор изолированных движений мышц, «главный эффект» которого, по мнению известного учителя танцев Мохаммеда Гадави — сексуальное возбуждение за счет созерцания подвижной и гибкой талии.

С медицинской точки зрения танец очень полезен для женского организма: усиливая кровоснабжение внутренних органов малого таза, он выступает хорошим средством профилактики гинекологических заболеваний. Развивая мышцы таза и тазового дна, он существенно облегчает роды. Кроме того, танец живота — признанное средство лечения и профилактики целлюлита.

Брейк данс

Танцевальная часть мировой культуры хип-хоп. Зародился он в Нью-Йорке в 1969 году под названием «Good Foot», когда Джеймс Браун продемонстрировал публике свой знаменитый танец «Get on the Good Foot».

Брейк данс — зрелищная танцевальная часть хип-хоп-культуры. В переводе с английского — ломаный танец. Делится он на Botton (нижний, брейкинг) и Top (верхний). Первый весьма травмоопасен и требует хорошей физической подготовки, включает сложные акробатические элементы: вращение на голове, прыжки на руках со сменой опоры, обороты на руках или на одной руке на 360, 720 и более градусов, вращение ног вокруг своего тела с опорой на руки и т. д. Второй больше требует развитой пластики и артистизма — например, waving имитирует волны, проходящие по всему телу и его отдельным частям, а в таком стиле как king tut между телом и руками, плечом, предплечьем и запястьем дозволены только прямые углы.

Латина

Зажигательный клубный танец, синтезированный из множества народных латиноамериканских, а также стандартизованных балльных европейских танцев.

Латина — модный танец современной клубной аудитории. Он адаптирован к популярной молодежной музыке. Включает в себя наиболее яркие сексуальные движения кубинской румбы, веселые наклоны самбы, знаменитый ритм ча-ча-ча и другие элементы популярных танцев Южной Америки. Кроме того, в латину входят и движения испанского пасодобля — танца, имитирующего корриду. Есть в ней и свинговая веселость сверхбыстрого американского джайва.

От естественно-эротичных латино-американских танцев латина унаследовала сексуальный характер, а клубная эстетика сделала латину очень энергичной. Получился игривый, задорный танец, он быстро подчинил себе танцующую молодежь и стал неотъемлемой частью музыкальной поп-культуры.

Клубный танец

Производная от различных современных танцевальных практик, позволяющая двигаться под любую клубную музыку.

Музыкальная эклектика, смешение стилей обозначили необходимость танца, который умело вписывался бы в многообразие изменчивых темпов и ритмов современной музыки.

Клубный танец — это несколько наборов определенных движений в том или ином стиле (hip-hop, locking, house, funk, r'n'b и др.) с возможностью собственного сочинительства, импровизации.

Клубный танец — это модное универсальное умение органично танцевать и на домашней вечеринке, и на дискотеке, и в элитном ночном клубе; оно основано на знании новейших танцевальных техник.

R&B

Самый модный танец на Западе, танцевальная составляющая шоу-бизнеса таких звезд, как Justin Timberlake, Mariah Carey, Shakira, B2K и других.

R'n'b — ритм и блюз, танцевальное зрелище, популяризируемое MTV-культурой. Оно базируется на основе техник хип-хопа, фанка и джаза, но имеет собственное специфическое движение — так называемый «кач».

«Кач» гпb напоминает о фривольности, показных манерах в городской негритянской эстетике США. Технически «кач» вызывается изолированным напряжением мышц живота, в то время как остальные мышцы тела расслаблены и производят впечатление развязности, беззаботности танцора.

Хип-хоп

Движения под музыку, наряду с брейк дансом выступающие танцевальной основой современной культуры хип-хоп. С 1981 года хип-хоп существует не только как популярное молодежное увлечение, но и как танцевальная конкурсная дисциплина. Жизнерадостный и энергичный, неагрессивный танец.

Для него характерны разнообразные прыжковые движения, пружины («hip-hop» — подскакивать, мелко прыгать), подчиненные интенсивному биту. Благодаря постоянной интеграции музыкальных стилей, техника хип-хопа находится в непрерывном развитии: впитывает в себя элементы соседних танцевальных практик (верхний брейк, диско) и стремится к большей выразительности и свободе, несмотря на жесткую привязанность к ритму.

Танец сегодня.

Беседы знакомят с популярными танцевальными группами, коллективами, с новыми веяниями в хореографическом искусстве, рассказывают о выдающихся танцорах нашего времени.

Самая титулованная пара России Тимохин Дмитрий и Анна Безикова. Вечернее танго в Буэнос-Айресе. Стремление быть не как все (Московская академия хореографии) Анастасия Волочкова. Музыкальная таблетка (о лечебной силе музыки). Жизненная энергия, шоу - балет «Тодес» (энергия танца, составляющая часть здоровья). Две грани искусства. На всё нужна сноровка (о курьёзах во время выступления на сцене). Учитель танцев. Танец живота - красота и здоровье. Если болезнь нельзя вылечить, её можно затанцевать, (психотерапевтическая роль танца). Поговорим о ...

Танец модери.

Зарождение в конце XIX - начале XX века в США и Германии современного направления хореографии – танца модери. Истоки направления в идеях теоретика и педагога Ф. Дель-сарта, в системе Э. Жака-Далькроза и искусстве А. Дункан. Танец модери как стремление создать новую хореографию, отвечающую потребностям человека XX столетия. Основоположающие принципы данного направления: отказ от канонов, воплощение новых тем и сюжетов оригинальными танцевально-пластическими средствами. Общее с джаз танцем и различие между системами.

Айседора Дункан – основоположница нового направления. Основные направления в танце модери. Стилистические особенности американской школы и ее мастера: Руфи Сен-Денис, Тен Шоун, Марта Грэхэм, Дорис Хамфри, Чарльз Вейдман, Х. Тамирис. Особенности развития танца модери в Европе: Мари Вигман, Рудольф фон Лабан, Курт Йосс и др. Взаимовлияние танца модери, джаз-танца, фольклорного и классического танца. Новое явление танцевальной практике и педагогике – модери джаз-танец. Современные тенденции развития модери джаз-танца и его разнообразных направлений. Авангардистский танец, «contemporary», «new dance» – Мерс Каннингем, Триша Браун, Марк Моррис, Майкл Кларк, Розмари Бучер, Пина Бауш.

Индивидуальные занятия

Каждый новый танец становится для ребенка «открытием ума, сердца и души». Душа ребенка самобытна, индивидуальна. Для каждого ребенка необходим индивидуальный подход.

Индивидуальные занятия 3-го и 4-го года обучения направлены на:

- развитие творческой индивидуальности;
- развитие коммуникативного воображения;
- развитие логического мышления;
- развитие изобретательности; - формирование устойчивого интереса к поисковой творческой деятельности.

Индивидуально-дифференцированная форма организации образовательного процесса наиболее сложная, так как требует уровня высокой профессиональной культуры и педагога. Она ориентирована на создание условий для творческой самореализации, как ребенка, так и педагога. Суть данной формы состоит в том, что педагог создает в группе насыщенные, разнообразные эмоционально-личностные и пространственно-предметные условия, побуждающие ребенка самостоятельно избирать деятельность, организовывать вокруг себя предметное пространство и общение.

Интегрированные занятия.

Совместный процесс прослушивания музыки помогает мне заинтересовать и приобщить детей к сокровищам музыкальной культуры, подсказать неожиданные замыслы будущих танцев детям старшей возрастной группы, которые делают творческие попытки и пробы самостоятельного сочинения танцевальных произведений. Приступая к постановочной работе, дети знакомятся с различной литературой, которая помогает ощутить атмосферу эпохи, культуры, национальной особенности пластики танца. Интерес к работе над образом создает мотивацию к изучению исторических, литературных, музыкальных материалов, что является составляющими элементами интегрированных занятий программы. Моё обоснование введения интегрированных занятий по искусству в программе «Солнечный мир танца» составляют такие факторы, как общность целей интегрируемых учебных предметов искусств, соблюдение принципов дидактики с учётом специфики разных видов искусств, возрастные и индивидуальные особенности детей, органическое единство разных видов ощущений в познании действительности, окружающего мира. Учитывая принцип дидактики, учебный материал для программы отбирался с точки зрения его доступности, жизненности, практической воспитательной направленности. Преимущество интегрированных занятий:

- повышают мотивацию, формируют познавательный интерес, что способствует к повышению уровня обученности и воспитанности учащихся;

- способствует формированию целостной научной картины мира, рассмотрению предмета, явления нескольких сторон: теоретической, практической, прикладной;

- способствуют развитию устной и письменной речи, помогают глубже понять лексическое значение слова, его эстетическую сущность;

- способствуют развитию музыкальных умений и навыков;

- позволяют систематизировать знания;

- способствуют развитию в большей степени, чем обычные уроки, эстетического восприятия, воображения, внимания, памяти, мышления учащихся (логического, художественно-образного, творческого);

- обладавая большой информативной емкостью, способствуют увеличению темпа выполняемых учебных операций, позволяют вовлечь каждого школьника в активную работу на каждой минуте урока и способствуют творческому подходу к выполнению учебного задания.

Так в процессе изобразительной деятельности учащиеся изучая строение объектов, изображение их пространственного положения, форму, вместе с тем одновременно познают и законы красоты. В процессе чтения чувства обогащаются, становятся более полными и глубокими, танец не может существовать без чувств, эмоций. Чтение художественной литературы, прослушивание и разбор музыкальных произведений способствуют развитию музыкальных умений и навыков. Изображение художественных образов танца помогает учащимся понять смысл танца, характер образов и стиль исполнения.

Интеграция четырех предметов: литературы, хореографии, изобразительного искусства и музыки способствуют глубокому проникновению учащихся в слово, в мир красок и звуков, в мир танца, помогают развитию тонкого эстетического вкуса, умения понимать и ценить искусство и красоту.

«Флешмоб»

В разделе "Флешмоб" изучаются особенности танцевального флешмоба, которые заключается в отсутствии импровизации в танце. Каждое движение заранее оговорено, спланировано и отрепетировано. Это похоже на краткую театральную постановку: роли распределены, актеры твердо их заучили и подготовили.

Репетиционно - постановочная работа

Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр дисков и работу с отстающими детьми. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы. В связи с этим каждый год делается анализ педагогической и художественно-творческой работы коллектива, определяется новый репертуар. Также проводится анкетирование учащихся в начале года по принципу «нравится» - «не нравится», «интересно» - «не очень интересно». Результаты анализа и анкетирования помогают подобрать правильно не только репертуар танцевальных постановок, но и музыкальный репертуар и темы бесед для раздела «Танец сегодня».

Современная жизнь также предоставляет разнообразный интересный материал. Вынашивая ту или иную тему, обдумывая хореографические средства, какими будет решаться номер, всегда необходимо помнить: для кого именно предназначена постановка. Дело в том, что для того чтобы поставить танец, необходимо учитывать физические данные, возраст ребенка, тип характера. Так, например, если занятие проводится с «меланхоликом», то танец будет выбран на медленную музыку, которая будет являться отражением лирического образа, но такой танец противопоказан «холерикам». Не менее важно, чтобы заложенные в танец мысли, воссозданные реальные события или сказка волновали детей, были очень близки к их душевному миру. Ведь дети чутки не только к внешней стороне танца, но и к идеям, к нравственному заряду каждой картины, потому что они хотят и делают это для себя, для своей души.

Итоговые занятия и досуговые мероприятия

Целью занятия является подведение итогов года. Анализ и оценка собственных достижений, планы на предстоящий учебный год (мониторинг). Обсуждение достижений с родителями, высказывание эмоций и отношения родителями. Возможно проведение занятия-импровизации, т.е. учащийся, опираясь на уже пройденный материал может попробовать самостоятельно придумать и станцевать танцевальную постановку на известную музыку.

В роли итоговых занятий выступают конкурсно-игровые программы, урок-концерт, викторина, игровые программы. Досуговые мероприятия это походы в лес, вечера отдыха и игровые программы.

Планируемые результаты.

В результате обучения дети знают:

- простейшие элементы классической хореографии;
- простейшие элементы народно-спенического танца;
- последовательность выполнения разминочных упражнений;
- основы правильной постановки корпуса
- простейшие элементы партерной гимнастики;
- навыки выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- правила поведения на занятиях, концерте и культурных мероприятиях.

Дети должны уметь:

- слышать сильную долю музыкального сопровождения;
- распознавать характер танцевальной музыки;
- правильно пройти в такт музыки, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носочка;
- воспроизвести изученную танцевальную композицию;
- строить отношения со сверстниками;
- исполнять некоторые элементы партерной гимнастики.

Выявление результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний посредством устного опроса в течение обучающего урока;
- текущий контроль за исполнением танцевальных элементов в течение обучающего урока;
- открытый урок раз в год;
- выступление минимум два раза в год.

Календарный учебный график.

Год обучения с 1 сентября по 31 августа														
Год обучения		Декабрь				Январь			Февраль					
Неделя обучения		4.12-10.12	11.12-17.12	18.12-24.12	25.12-29.12	9.01-14.01	15.01-21.01	22.01-28.01	29.01-4.02	5.02-11.02	12.02-18.02	19.02-25.02	26.02-3.03	
		13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
1-й год обучения		Контроль					2							
		Практика	8	8	8	8	6	4	8	4	6	8	8	8
		Теория	-	-	-	-	-	4	-	4	2	-	-	-
Промежуточная и итоговая аттестация														
Каникулярный период														
Занятия, не предусмотренные расписанием														

Календарный учебный график.

Год обучения	Март	Апрель	Май

Неделя обучения		4.03-10.03	11.03-17.03	18.03-24.03	1.04-7.04	8.03-14.04	15.04-21.04	22.04-28.04	29.04-5.05	6.05-12.05	13.05-19.05
		25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
1-й год обучения	Контроль	2									
	Практик	4	6	6	5	8	8	8	8	8	8
	Теория	2	2	2	3	-	-	-	-	-	-
Промежуточная и итоговая аттестация											
Каникулярный период											
Занятия, не предусмотренные расписанием											

Условия реализации программы.

Каждый ребёнок, занимаясь танцами, изучая необходимые движения, развивает в себе трудолюбие, стремление к самосовершенствованию, формирует адекватную самооценку. Изучение истории развития и появления танцев активизирует уважительное отношение к культуре своего русского народа, к толерантному отношению к представителям народов России. При подготовке к выступлениям учащиеся приобретают навыки сотрудничества и общения со сверстниками и взрослыми. А выступая перед родителями активизируется ценностное отношение к ним и своей семье. Для успешной реализации программы должны способствовать различные виды групповой и индивидуальной работы: практические занятия, концерты, творческие отчеты, участие в конкурсах, фестивалях, посещение концертов других коллективов и т.д.

Условием реализации программы является её выполнение, обучение с применением новых информационных технологий, методической литературы, где в доступной форме описаны стандарты хореографических умений. Умело организованный контроль на каждом этапе обучения – это гарант достижений учащимися знаний, умений, навыков, обозначенных в программе. Для реализации программы необходимо:

1. На занятиях использовать систему творческих заданий.
2. Совершенствовать технику исполнения танца.
3. Поощрять и поддерживать стремление добиваться успехов.
4. В процессе обучения использовать различные приёмы для обучения танцам, использовать видео материал, наглядные пособия.

Пояснительная записка.

Программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы танцевального кружка модифицирована и составлена на основе программы по ритмике для специальных (коррекционных) общеобразовательных школ VIII вида, типовой программы «Ритмика и балльные танцы» под редакцией Е.И. Мошкова, а также с учётом реализации межпредметных связей по разделам:

1. «Музыкальное воспитание», где ребята учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями, жёстами, мимикой; слушают музыку к очередному танцу, отмечая разнохарактерное её содержание.
2. «Развитие речи», на котором у учащихся развивается чёткая, ясная дикция, ведётся работа над развитием артикуляционного аппарата с использованием скороговорок, потешек.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритм», реализуется в целях создания новых мест в государственном казенном общеобразовательном учреждении Удмуртской Республики «Сарапульская общеобразовательная школа №4 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», для реализации дополнительной общеразвивающей программы художественной направленности, федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование» и составлена на основании сборника дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ художественной направленности в соответствии с перечнем программ, утверждённых приказом Министерства образования и науки УР от 05.03.2022г. № 350 «О реализации мероприятий по созданию по созданию в Удмуртской Республике в 2022 годах новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей» (с изменениями внесёнными приказом Министерства образования и науки УР от 04.04.2022г. №559).

Одна из важнейших задач нашей школы, охрана здоровья обучающихся. Данная программа направлена на обеспечение наиболее благоприятных условий роста и развития детей, на укрепление их психологического и физического здоровья. На занятиях танцевального кружка, увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно - сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданное музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

По срокам реализации программа краткосрочная, по содержанию: художественная -направлена на развитие художественно-эстетического вкуса.

Художественно - эстетическое воспитание занимает одно из ведущих мест в содержании воспитательного процесса коррекционного образовательного учреждения и является его приоритетным направлением. Для эстетического развития личности ребёнка огромное значение имеет разнообразная художественная деятельность – изобразительная, музыкальная, художественно – речевая и др. Важной задачей эстетического воспитания является формирование у детей эстетических интересов, потребностей, эстетического вкуса, а также творческих способностей. Богатейшее поле для эстетического развития учащихся, а также развитие их творческих способностей представляет танцевальная деятельность.

Танцам отводится особое место в процессе физического воспитания детей, поскольку, являясь выразительным средством обучения, они обеспечивают интенсивную физическую нагрузку, развивают навыки совместных, согласованных действий и творческую активность ребят, а также доставляют им большое удовольствие и радость.

По природе своей живой, физически активный характер танца имеет особую практическую ценность в наши дни, когда неподвижная и малоактивная деятельность стала занимать доминирующее положение в образе жизни детей. Данная программа посредством учебного плана, содержания, форм и методов работы помогает обучающимся 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.

Отличительные особенности программы состоят 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.

Обучение по данной программе будет актуальным для детей УУО классов, 12-18 лет. В процессе учебных занятий у учащихся происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память. В результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. Одной из важнейших задач учебно-воспитательного процесса является организация двигательного режима школьников. Увеличение объёма двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно – сосудистой и нервной систем.

Потребность в музыкально – пластических занятиях ощущается уже с 7 -9 летнего возраста, когда психофизический аппарат ребёнка не только наиболее предрасположен для такого рода занятий, но и нуждается в них. Распространённые у детей искривления фигуры, косолапость успешно исправляются и, как правило, вообще не имеют место при систематических занятиях танцами.

Особое значение для детей имеет развитие координации. Очень важно продолжение обучения детей в возрасте 10 – 12 лет и затем в 13 – 18 лет. В этом возрасте переходят непосредственно к улучшению танцевального репертуара.

Приём в кружок осуществляется в начале учебного года. К занятиям в танцевальном кружке допускаются учащиеся, не имеющие противопоказаний к тренировке танцами.

Занятия проводятся один раз в неделю, по 45 минут.

Количество учебных недель 34. Всего часов в год – 34.

Расписания занятий на полугодия меняются.

Виды занятий и формы организации обучения.

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

Форма обучения: групповые и индивидуальные занятия.

Цель:

Развитие музыкально-двигательных способностей учащихся с ОВЗ.

Задачи:

1. Укрепление психического и физического здоровья средствами танцевального кружка, в условиях школьного обучения (формирование правильной осанки, походки; содействие профилактике плоскостопия; снижение психического напряжения средствами релаксации под музыку в процессе движения.)

2. Совершенствование психомоторных способностей (развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, координационных способностей; развитие чувства ритма, музыкального слуха , памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.)

3. Развитие творческих и созидательных способностей детей (развитие мышления , воображения, познавательной активности, расширение кругозора.)

Учебный план.

№	Тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1					
1	Вводные занятия. Правила техники безопасности. Ознакомление с репертуаром.	1	1		
1.1	Разучивание поклона.	1	-	1	
Раздел 2					
Тема: «Ритм – класс»					
2	Танец в нашей жизни.	1	1	-	
2.1	Игры-миниатюры (качели, кораблик, шарик).	1		1	
2.2	Игры – превращения («деревянные и тряпичные куклы», «цветочек», «Верёвочки», «мельница»).	1	-	1	
2.3	Что такое разминка. Зачем она нужна.	1	-	1	
2.4	Разучивание разминки.	1	-	1	
2.5	Осанка, Упражнения на осанку.	1	-	1	
Раздел 3					
Тема: «Основа танца - залог успеха»					
3.1	Положения рук в детских танцах и упражнениях.	1	-	1	
3.2	«Руки на пояс», «руки в стороны», «руки вперёд».	1	-	1	
3.3	Руки «лодочкой», «круглые руки.	1	-	1	
3.4	Упражнения с воображаемыми цветами.	1	-	1	
3.5	Положение рук в народных танцах.	1	-	1	
3.6	«Руки на талии», «руки перед грудью».	1	-	1	
3.7	«Положение рук в парах»: «свечка», «окошечко».	1	-	1	
3.8	Положение рук во время движения.	1	-	1	
3.9	Постановочная работа. «Парный танец» - муз. народная.	2	-	2	
Раздел 4					
Тема «Ходьба разного характера»					
4.1	Марш (шаг энергичный, бодрый, торжественный).	1	-	1	

4.2	Марш со сменой ведущих .	1	-	1	
4.3	Шаг спокойный, осторожный, шаг с высоким поднятием ноги в коленях.	1	-	1	
4.4	Закрепление изученных шагов.	1	-	1	
4.5	Открытый урок.	1	-	-	1
Раздел 5					
Тема «Движения в соответствии с характером музыки»					
5.1	Хороводный шаг.	1	-	1	
5.2	Пружинящий шаг.	1	-	1	
5.3	Бег, галоп, поскоки.	1	-	1	
5.4	Постановочная работа над этюдом - «Мячики» .	3	1	2	
Раздел 6					
Тема «Упражнения для рук»					
6.1	Импровизации.	2	1	1	
6.2	«Ленточки», «Волна», «Крылья», «Поющие руки».	1	-	1	
6.3	Колокола», « Колокольчики», «Тарелки», «Вертушки».	1	-	1	
	Позиции рук.	1	-	1	

Всего часов :34

Содержание учебной программы.

Вводные занятия.

Теория: ознакомление с правилами коллектива, расписанием занятий, техникой безопасности в танцевальном классе. Знакомство с репертуаром.

Практика: Знакомство с 6 позицией ног. Знакомство с «поклоном» по 6 позиции ног, постановкой корпуса, танцевальным шагом в движении и на месте, подскоком, бегом, прыжком. В программу введён раздел «Ритм – класс». Для детей этого возраста характерны специфические психологические особенности (рассеянное внимание, утомляемость, быстрая усталость), поэтому ритмика, а это частое чередование одного движения с другим, смена музыкального темпа, настроения, делает занятия не скучными, а насыщенными и интересными. На занятиях «Ритм – класс» на первых этапах следует выделить движения ног, так как импульсы от ходьбы, бега, прыжков получает всё тело.

Занятия «Ритм – класс» развивают у детей музыкальный слух, память, чувство ритма, формируют художественный вкус.

2. Постановочная работа.

Постановочная работа определяет творческое и исполнительское лицо танцевального коллектива. Выбору постановки танцевального номера придаётся соответствующее значение. Исполнительский репертуар подбирается с учётом его воспитывающего и обучающего воздействия на личность участников танцевального коллектива, каждая постановочная работа в процессе её развития и конечном результате должна ориентироваться на формирование художественных взглядов и представлений участников. Важнейшей задачей педагога в процессе постановочной работы является воспитание у учащихся творческой дисциплины и сознательности, без чего невозможно добиться каких – либо успехов.

Основные этапы последовательности подхода к постановочной работе:

а) Дать общую характеристику танца:

-рассказать о быте, обычаях народа (если танец народный);

-рассказать сюжет танца.

б) Слушание музыки и её анализ (характер, темп, рисунки музыкальных фраз).

в) Работа над образом: характер образа, специфика поз (руки, ноги, голова).

г) Разучивание движений танца.

3. Репетиционная работа.

Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, детальный разбор номера, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков и работу с отстающими детьми.

Планируемые результаты:

Последовательная, систематическая работа над решением задач музыкального воспитания, и в частности танцевальной деятельности, развивает воображение детей, их творческую активность, учит осознанному отношению к воспринимаемой музыке, к эмоционально – динамическому осмыслению движений. Исполнение и улучшение его качества – это главный результат, к которому всегда следует стремиться и достигать его.

В рамках реализации программы возникает задача выработки у учащихся самостоятельной работы детей в целях оказания помощи друг другу, воспитывает в них чувство коллективизма и трудолюбия. Во время реализации программы будет развиваться процесс её коррекции и совершенствования.

Первые результаты станут видны по итогам выступлений на концертах, участиях в общественно – массовых мероприятиях, которые воспитывают в детях чувство ответственности и пунктуальности. Коллектив должен работать в союзе: дети – педагог – родители. Решение проблем коллектива вместе с родителями делает его более сплочённым и взаимно заинтересованным.

В результате освоения программного материала по танцам учащиеся должны **освоить понятия:**

- « ритм», «такт», «музыкальная фраза»;

знать:

-позиции ног и положения рук в танце;

-манеры исполнения танца;

уметь:

- двигаться в такт музыке;

- технически грамотно исполнять фигуры программных танцев;

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить своё место в строю, занимать правильное исходное положение;

- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;

- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;

- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;

- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

месяц	Недели обучения	Количество часов/ из них на контроль	Аттестация учащихся
сентябрь	1-3		
	4-8	1	Диагностика
	11-15	1	
	18-22	1	
	25-29	1	
октябрь	2-6	1	
	9-13	1	
	16-19	1	
	23-27	1	
ноябрь	7-10	1	
	13-17	1	
	20-24	1	
	27-1	1	
декабрь	4-8	1	
	11-15	1	
	18-22	1	
	25-29	1	
январь	9-12	1	
	15-19	1	
	22-26	1	
	29-2	1	
февраль	5-9	1	
	12-16	1	
	19-23	1	Контр. занятие
	26-1	1	
март	4-8	1	
	11-15	1	
	18-22	1	
апрель	1-5	1	
	8-12	1	
	15-19	1	
	22-26	1	
	29-4	1	
май	6-10	1	
	13-17	1	Итоговая/ промежуточная аттестация
Всего учебных недель	34	34	
Всего часов по программе	34	34	

Условия реализации программы.

Занятия танцевального коллектива должны проводиться в специально оборудованном, хорошо проветриваемом танцевальном зале. Музыкальное сопровождение занятия предполагает наличие аудио – и видеотехники, фотоаппарат, материалы для изготовления концертных костюмов, аудио – и видеокассеты.

Форма аттестации :открытый урок и отчетный концерт в конце учебного года

Мониторинг образовательной области по танцам (1 год обучения).

Ф.И. уч-ся

Критерии оценивания

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Условные обозначения:

1 - умение самостоятельно находить свое место в строю;

2 - умение принимать правильное исходное положение;

3 - умение держать интервал;

4 - умение четко выполнять инструкции педагога;

5- умение выполнять несложные движения в соответствии с темпом, ритмом, динамикой музыкального произведения.

н. г. – начало учебного года;

к. г. – конец учебного года.

Критерии:

1 балл – отсутствие сформированных критериев;

2 балла – слабо сформированные критерии;

3 балла – неустойчиво сформированные критерии;

4 балла – сформированные критерии;

5 баллов – самостоятельно использует полученные знания, умения и навыки.

Уровни оценивания:

Высокий – 25 -20 баллов;

Средний – 19 -14 баллов;

Низкий – 13 – 8 баллов;

Несформированный – 8 и ниже.

Рабочая программа воспитания

Воспитание является одной из важнейших составляющих образовательного процесса наряду с обучением. Оно нацелено на формирование нового образовательно-воспитательного пространства, которое позволит обеспечить духовно-нравственное становление подрастающего поколения, подготовку обучающихся к жизненному определению, самостоятельному выбору. Закон Российской Федерации «Об образовании» закрепил приоритет общечеловеческих ценностей в осуществлении воспитания и ориентирует на обеспечение самоопределения личности, создании условий для ее самореализации. Воспитание есть педагогическое управление процессом развития личности. В этой работе приоритет отдается приемам опосредованного педагогического воздействия.

Цель воспитательной работы в организациях дополнительного образования: создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности обучающегося – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и свободной, социально – мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи:

1. Организовать единое образовательное пространство, разумно сочетающего внешние и внутренние условия воспитания обучающегося;
2. Развивать самоуправление обучающихся, предоставить им реальную возможность участия в деятельности творческих и общественных объединений различной направленности;
3. Содействовать формированию сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также к жизни и здоровью окружающих людей.

Сегодня воспитание рассматривается как управление процессом развития личности через создание благоприятных условий. Создание воспитательной системы в образовательном учреждении способствует положительных отношений в коллективе, формирует условия, позволяющие объединить детей и взрослых в рамках данного конкретного учреждения.

Календарный план воспитательной работы

№	Инвариантная часть	Название мероприятий (тема)	Срок (месяц)
1	Работа с родителями	- родительское собрание - мастер-класс - совместные экскурсии, мероприятия	В течении года
	Вариативная часть	Название мероприятий (тема)	Срок (месяц)
2	Мероприятия в объединении	-день именинников - новогодние игры и развлечения	В течении года
3	Мероприятие в ГКОУ УР «СОШ № 4 с ОВЗ»	- День учителя - День матери - Праздник танца	В течен.года
4	Другие мероприятия	- участие в конкурсах различного уровня - выступления на мероприятиях и праздниках - участие в мастер-классах	В течен.года

Список литературы:

1. Бесова, М. Весёлые игры для дружного отряда / М. Бесова. – Ярославль: Академия холдинг, 2004г.
2. Браиловская, Л. В. Самоучитель по танцам / Л. В. Браиловская. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003г.
3. Васильева, Т. К. Секрет танца / Т. К. Васильева. – Санкт-Петербург: Диамант, 1997г.
4. Ильенко, Л.П. Интегрированный эстетический курс для начальной школы / Л. П. Ильенко. – М., 2001г.
5. Минский, Е.М. От игр к занятиям / Е. М. Минский. – М., 1982г.
6. Назайкинский, Е.В. Звуковой мир музыки / Е. В. Назайкинский. – М.: Музыка, 1988г.
7. Никитин, Б. Развивающие игры / Б. Никитин. – М., 1985г.
8. Новиков, С.Ю. Любимые праздники / С. Ю. Новиков. – М.: АСТ – ПРЕСС СКД, 2003г.
9. Пуртова, Т. Учите детей танцевать / Т. Пуртова, А. Беликова. – М., «Владос», 2004г.
10. Роот, З.Я. Танцы в начальной школе / З. Я. Роот. – М.: Айрис Пресс, 2006г.
11. Смирнов, В.А. Эмоциональный мир музыки / В.А.Смирнов. – М.: Музыка, 1990г.
12. Смирнова, М.В. Классический танец / М. В. Смирнова. – Выпуск 3. – М., 1988г.
13. Суртаев, В.Я. Игра как социокультурный феномен / В. Я. Суртаев – Санкт-Петербург, 2003г.
14. Шишкина, В.А. Движение + движение / В. А. Шишкина. – М.: Просвещение, 1992г.

государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики «Сарапульская общеобразовательная школа №4 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

«ПРИНЯТО»
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 30.08.2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Приказ №160/01-16 от 01.09.2023г.
Директор _____ Е.А.Потапова

**Адаптированная дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
танцевального кружка « Солнечный мир»
(дети с синдромом Дауна)
Возраст детей 7 -17лет
Срок реализации 1 год**

Разработала: Миннуллина Н. Ф.,
педагог дополнительного образования

2023- 2024 уч.год
г. Сарапул

Пояснительная записка.

Программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы танцевального кружка для детей с синдромом Дауна школьного возраста «Солнечный мир», модифицирована педагогом дополнительного образования Миннулдиной Н.Ф. в соответствии с особенностями её работы на базе ГКОУ УР «СОШ 4 с ОВЗ», с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. В основе ее положена авторская программа музыкальной психокоррекции детей с ограниченными возможностями здоровья «Мы друг другу рады!», разработанная Е.Н. Котышевой. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Солнечный мир», реализуется в целях создания новых мест в государственном казенном общеобразовательном учреждении Удмуртской Республики «Сарапульская общеобразовательная школа №4 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», для реализации дополнительной общеразвивающей программы художественной направленности, федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование» и составлена на основании сборника дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ художественной направленности в соответствии с перечнем программ, утверждённых приказом Министерства образования и науки УР от 05.03.2022г. № 350 «О реализации мероприятий по созданию по созданию в Удмуртской Республике в 2022 годах новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей» (с изменениями внесёнными приказом Министерства образования и науки УР от 04.04.2022г. №559)».

Одна из важнейших задач нашей школы, охрана здоровья детей. Здоровье детей – важнейшая обязанность всех государственных учебных учреждений. Данная программа направлена на обеспечение наиболее благоприятных условий роста и развития детей, на укрепление их психологического и физического здоровья.

Актуальность программы заключается в соответствии социальному заказу общества и ориентирование на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей. Данная программа имеет художественную направленность. Программа групповой танцевально- музыкальной психокоррекции детей с синдромом Дауна школьного возраста «Солнечный мир» направлена на социальную адаптацию детей – инвалидов. Дети с синдромом Дауна очень чувствительны к музыке: различают темп, ритм, настроение мелодии. Причем они воспринимают разные виды музыки, готовы двигаться под любую: и под медленный вальс, и под жгучее аргентинское танго. Что касается хореографии, то эти ребята обладают природной гибкостью, они очень пластичны. Поэтому многим удастся хорошо выполнять медленные, плавные движения, они лучше выглядят в таких танцах. С быстрыми танцами в этом плане сложнее. Это одна из физиологических особенностей людей с синдромом Дауна – гипотонус, т. е. расслабленность мышц. Таких ребят часто сравнивают с марионетками – тряпичными куклами, которые могут принимать любое положение. В плане хореографии это и хорошо и плохо. Хорошо потому, что у них нет проблем с растяжкой, например, они легко садятся на шпагат. Но есть и сложности: излишняя мягкость мышц ведет к ухудшению осанки, косолапости. Есть здесь и эстетический момент: из-за особенностей полости рта, большого языка у ребят часто открыт рот. Может, в жизни это и не мешает, а вот на сцене смотрится некрасиво. Поэтому нужно учить ребят улыбаться во время танца.

Отличительная особенность программы в том, что она ориентирована на детей 7-12 лет с синдромом Дауна, и в ее содержание вложено максимально возможное для освоения детьми количество танцевально-музыкального материала. Нарушения развития даже в пределах одного вида аномалий отличаются большой вариативностью. Танцевальные занятия доступны по содержанию и структуре. На каждом занятии предполагается организация «атмосферы успеха» для ребенка, утверждение этого чувства в ребенке, поощрение его малейших достижений.

Активное участие родителей (чаще всего мамы) вместе с ребенком в танцевально-музыкальных занятиях формирует основы их межличностных отношений и общения, предлагает конструктивные формы совместной деятельности, способы ее осуществления.

Проводимые занятия, предъявляемый материал должны создавать благоприятный эмоциональный фон, стимулировать положительные эмоции у ребенка. Танцевальное занятие обязательно должно завершаться на позитивном эмоциональном фоне. Интеллектуальные возможности ребёнка с синдромом Дауна, как и его возможности в других областях развития, в прошлом недооценивались. Последние научные работы опровергают многие сделанные ранее заключения, в том числе, утверждение, что дети с синдромом Дауна обычно имеют сильно выраженное или глубокое отставание

в умственном развитии. В соответствии с данными современных исследований, степень отставания большинства детей с синдромом Дауна находится в пределах от лёгкой до средней. Интеллектуальную деятельность некоторых детей можно назвать пограничной или находящейся в пределах между низкой и средней, и только совсем немногие дети имеют сильно выраженную задержку интеллектуального развития. Из этого следует, что у детей с синдромом Дауна умственные возможности могут колебаться в широком диапазоне. Факторы, затрудняющие обучение

- отставание в моторном развитии;
- возможные проблемы со слух
- слабая кратковременная слуховая память;
- более короткий период концентрации;
- трудности овладения и запоминания новых понятий и навыков;
- трудности с умением обобщать, рассуждать и доказывать
- трудности с установлением последовательности (действий, явлений, предметов и др.)

Хотя дети с синдромом Дауна обычно имеют хорошие способности к наглядному обучению, могут использовать их для прохождения учебной программы, многие имеют тот или иной недостаток зрения 60-70%. Дети в возрасте до 7 лет должны носить очки. Многие дети с синдромом Дауна испытывают некоторый недостаток слуха, особенно в первые годы жизни. До 20% детей могут иметь сенсоневральную потерю слуха, вызванную дефектами развития уха и слухового нерва. Уровень слухового восприятия может меняться в течение дня.

Дети с синдромом Дауна имеют недостатки развития речи (как в произношении звуков так и в правильности грамматических конструкций). Отставание в развитии речи вызвано комбинацией факторов, из которых часть обусловлена проблемами в восприятии речи и в развитии познавательных навыков. Любое отставание в восприятии и использовании речи может привести к задержке интеллектуального развития. Общие черты отставания в развитии речи, меньший словарный запас, приводящий к менее широким знаниям; пробелы в освоении грамматических конструкций; способность скорее осваивать новые слова, чем грамматические правила; большие, чем обычно, проблемы в изучении и использовании общепринятой речи; трудности в понимании заданий. Кроме того, сочетание меньшей ротовой полости и более слабой мускулатуры рта, и языка физически затрудняют произношение слов; и чем длиннее предложение, тем больше возникает проблем с артикуляцией. Для таких детей проблемы в развитии речи часто означают, что они фактически получают меньше возможностей и участвовать в общении. Взрослые имеют тенденцию задавать им вопросы, не требующие ответов, а также заканчивать за них предложения, не помогая им сказать самим или не давая им для этого достаточно времени. Это приводит к тому, что ребенок получает:

- меньше речевого опыта, который позволил бы ему выучить новые слова структуры предложения;
- меньше практики, которая делала бы его речь более понятной.

Глубокое недоразвитие речи этих детей (выраженные повреждения артикуляционного аппарата, заикание) часто маскирует истинное состояние их мышления, создает впечатление более низких познавательных способностей. Однако при выполнении невербальных заданий (классификация предметов, счетные операции и пр.) некоторые дети с синдромом Дауна могут показывать те же результаты, что и другие воспитанники. В формировании способности к рассуждению и выстраиванию доказательств дети с синдромом Дауна испытывают значительные затруднения. Дети труднее переносят навыки и знания из одной ситуации на другую. Абстрактные понятия, в учебных дисциплинах недоступны для понимания. Также может быть затруднено умение решать возникшие практические проблемы. Ограниченность представлений, недостаточность умозаключений, лежащих в основе мыслительной деятельности делают для многих детей с синдромом Дауна невозможным обучение отдельных школьных предметов. Память характеризуется гипомнезией (уменьшенный объём памяти), требуется больше времени для изучения и освоения новых навыков, и для заучивания и запоминания нового материала. Недостаточность слуховой кратковременной памяти и обработки информации, полученной на слух. Неустойчивость активного внимания, повышенная утомляемость и истощаемость. Короткий период концентрации внимания, дети легко отвлекаются, истощаются. Образ не возникает в воображении, а воспринимается лишь зрительно. Способны соотносить части рисунка и, однако, соединять их в целое изображение не могут. Поведение характеризуется, в основном послушанием, легкой подчиняемостью, добродушием, иногда ласковостью, готовностью делать то, что их попросят. Дети легко вступают в контакт. Может встречаться и разнообразные

поведенческие расстройства. Эмоции у детей с синдромом Дауна отмечаются сохранность элементарных эмоций. Большинство из них ласковы, привязчивы. Некоторые выражают положительные эмоции ко всем взрослым, вступают с ними в контакт, некоторые – преимущественно к тем, с которыми они постоянно общаются. У детей положительные эмоции наблюдаются чаще, чем отрицательные. При неудаче они обычно не огорчаются. Не всегда могут правильно оценить результаты своей деятельности, и эмоция удовольствия обычно сопровождает окончание задания, которое при этом может быть выполнено неправильно. Доступны: страх, радость, грусть. Обычно эмоциональные реакции по глубине не соответствуют причине, вызывающих их. Чаще они выражены недостаточно ярко, хотя встречаются слишком сильные переживания по незначительному поводу. Личность. В личностном плане этим детям в большей степени свойственна внушаемость, подражательность действиям и поступкам других людей. У некоторых из этих детей наблюдаются эпилептоидные черты характера: эгоцентризм, чрезмерная аккуратность. Однако большинству детей присущи положительные личностные качества: они ласковы, дружелюбны. Особенность программы «Солнечный мир», состоит в способности вызывать у ребенка положительные эмоции, которые оказывают лечебное воздействие на психоэмоциональные процессы, мобилизируют резервные силы ребенка, являются мощным стимулом для дальнейшего развития всех психических процессов, его коммуникативных способностей, обуславливают творчество ребенка в танцевальном искусстве и в жизни в целом.

Данная программа рассчитана на 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Всего учебных недель в год- 34, общее количество часов в учебном году составляет 52 часа. Продолжительность занятий- 30 минут.

Форма занятий: групповая. Наполняемость группы составляет 6 человек.

Для занятий в музыкальном зале необходимо иметь следующее оборудование: обручи, ленты, флажки, цветы и листья искусственные, цветные пластмассовые кубики. Игрушки, перчаточный кукольный театр. Набор детских шумовых музыкальных инструментов, бубны, треугольники, триолы, металлофоны, ксилофоны. Музыкальный центр. Коврики на пол. Форма занятий: групповая. Наполняемость группы составляет 6 человек.

Цель программы: социальная адаптация детей с синдромом Дауна школьного возраста средствами танцевально- музыкальной деятельности.

Задачи

1. Способствовать развитию и коррекции психических процессов;
2. Стимулировать собственную игровую, коммуникативную и речевую активность ребенка;
3. Формировать произвольную регуляцию поведения;
4. Развивать эмоциональную сферу личности, потребность самовыражения в процессе танцевально- музыкальной деятельности;
5. Воспитывать культурные привычки в процессе группового общения с детьми.

Учебный план.

№	Тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1					
1	Вводные занятия. Правила техники безопасности.	1	1		
1.1	Приветствие.	1	-	1	
1.2	Что такое разминка. Зачем она нужна.	1	1		
1.3	Разучивание разминки.	1		1	
Раздел 2					
2	Тема: «Что такое ритм»				
2.1	Хлопки, выстукивание, притоп.	1	-	1	
2.2	Ритмическая игра.	1	-	1	
2.3	Ритмические упражнения с предметом (мяч).	1	-	1	
Раздел 3					
3.Тема« Музыкальные игры».					
3.1	Игры-миниатюры (качели, кораблик, шарик).	1	-	1	
3.2	Коммуникативные игры.	1	-	1	
3.3	Ритмические игры.	1	-	1	
3.4	Игры по правилам.	1	-	1	
Раздел 4					
4.	Тема: «Основа танца - залог успеха»				
4.1	Положения рук в детских танцах и упражнениях.	1	-	1	
4.2	«Руки на пояс», «руки в стороны», «руки вперед».	1	-	1	
4.3	Руки «лодочкой», «круглые руки.	1	-	1	
4.4	Упражнения с воображаемыми цветами.	1	-	1	
4.5	Положение рук в народных танцах.	1	-	1	
4.6	«Руки на талии», «руки перед грудью».	1	-	1	
4.7	«Положение рук в парах»: «свечка», «окошечко».	1	-	1	
4.8	Положение рук во время движения.	1	-	1	

4.9	Постановочная работа, « Маленькие звёзды»	6		3	
Раздел 5					
5.Тема «Ходьба разного характера»					
5.1	Марш (шаг энергичный, бодрый, торжественный).	1	-	1	
5.2	Марш со сменой ведущих .	1	-	1	
5.3	Шаг спокойный, осторожный, шаг с высоким поднятием ноги в коленях.	1	-	1	
5.4	Закрепление изученных шагов.	1	-	1	
Раздел 6					
6.Тема «Движения в соответствии с характером музыки»					
6.1	Хороводный шаг.	1		1	
6.2	Пружинящий шаг.	1	-	1	
6.3	Бег, галоп, прыжки.	1	-	1	
6.4	Постановочная работа над этюдом - «Мячики» .	2	-	2	

Всего часов:34

Содержание учебного плана.

На занятии создается атмосфера особо доверительных отношений, где можно быть принятым окружающими без всяких условий. Для достижения оптимальных результатов на танцевальных занятиях целесообразно строить их в соответствии с календарно-тематическим планированием, равномерно распределяя психофизическую нагрузку и проводить строго по следующей схеме:

1. Приветствие; 2. «Свободное движение»; 3. Ритмическая разминка; 4. Упражнения для развития мелкой моторики, упражнения для развития речевых и мимических движений; 5. Пение; 6. Слушание музыки и игра на детских музыкальных инструментах; 7. Танцы, хороводы; 8. Коммуникативные, ритмические игры и игры по правилам; 9. Прощание;

Необходимо соблюдать постоянную структуру занятия, последовательность разных видов музыкальной деятельности. Повторяющиеся элементы занятий и музыкальные произведения создают у учащихся ощущение безопасности и открывают возможности к овладению новыми умениями.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ

1. ПРИВЕТСТВИЕ

Начало и конец танцевального занятия всегда четко обозначаются. Ребенку легче включиться в привычный ритм, если начало и окончание занятия не изменяются в течение определенного, часто довольно продолжительного, времени.

Занятие начинается с приветствия. Приветствие - обязательный ритуал на протяжении всего года (вариативно здороваются, называют имя, используя ударные музыкальные инструменты).

Приветствие является «пусковым механизмом» занятия, концентрирует внимание детей, стимулирует речевую деятельность, формирует готовность к общению, дает этикетные модели невербального поведения.

Приветствие может проходить в разных формах. Можно вместе с детьми изобразить на лице данное настроение (напомнить, как надо расположить губы, брови, глаза, чтобы было похоже на «радость», «грусть» и т.д.) и поздороваться, выражая эмоцию в голосе и жестах.

Ведущий показывает пример, эмоционально здороваясь с детьми и взрослыми, сидящими на стульях у стены: берет бубен и стучит ладонью на каждый слог, например: «Ме-ня зо-вут Ле-на».

Присаживается напротив каждого ребенка, устанавливает зрительный контакт, передает ребенку бубен, спрашивает: «А тебя?». Ждет ответа, четко артикулирует вместе с ребенком или родителем. Ребенок стучит по бубну и проговаривает слова по слогам сам или с помощью родителей.

В процессе занятий расширяется словарный запас, формируются начатки диалогической речи и развиваются коммуникативные способности детей, что позволяет им здороваться следующим образом:

• «Ме-ня зо-вут ... (имя)»; • «Здра-вствуй-те, ме-ня зо-вут ... (имя)»; • При-шла о-сень, ме-ня зо-вут ... (имя)»; • При-шла зи-ма, ме-ня зо-вут ... (имя). На, ... (имя)»;

Далее исполняют игры - приветствия, в которых вновь называют каждого ребенка по имени.

Остальные дети в это время обращают на него внимание, вспоминают его имя, участвуют в совместном процессе, понимают свою причастность к коллективу. ИГРЫ – ПРИВЕТСТВИЯ • Я - здесь!» (р.н.п.) • «У меня в руке колокольчик» (р.н.п.) • «Игра с бубном» (р. н. п. «Ах, вы, сени мои сени») • «Кто, кто по утрам раненько встает?» (р.н.п.) • «А кто у нас?» (р.н.п.) 2. «СВОБОДНОЕ ДВИЖЕНИЕ» «Свободное движение», включающее пространственные перестроения в процессе движения по залу, формирует легкость вступления в контакт; развивает двигательную координацию, умение ориентироваться в игровом пространстве, не сталкиваясь с другими участниками.

Дети берут друг друга за руки, только после этого встают со стульев, образуя «змейку»: впереди взрослый ведущий - «голова», за ним - «хвост»: дети и родители (если необходима физическая поддержка, либо существует сложность тактильного контакта с другими детьми). Звучат в записи танцы народов мира (довольно продолжительное время), все двигаются по залу, выполняя определенные перестроения и задания:

• Движение по залу «змейкой» вместе со взрослыми, обходя объемные фигуры; • Движение по залу «змейкой» вместе со взрослыми, обходя плоскостные фигуры; • Движение по залу «змейкой» с одним взрослым - ведущим; • Самостоятельное движение детей по залу «змейкой», обходя предметы; • Самостоятельное движение детей по залу «змейкой» со сменой ведущих. Все действия сопровождаются речевыми комментариями взрослого: «идем по кругу», «по центру зала», «между предметами», «вокруг предметов», «закручиваемся, как улитка», «ищем новые дорожки». В соответствии с ранее предложенной темой, например, «Осень», мы движемся между искусственными «листочками», «лужами» и т.п. В конце «свободного движения», когда заканчивается музыка, «голова» и «хвост» объединяются, образуя круг.

2. РИТМИЧЕСКАЯ РАЗМИНКА

Задачами ритмической разминки являются внесение дисциплины и организованности, формирование навыков движения в коллективе, ритмичного и координированного движения, координирование вокально-речевой интонации с движением, осознание схемы собственного тела. В начале разминки дети вместе со взрослыми в кругу исполняют хоровод «Утро начинается». Далее проводится зарядка (начальный комплекс), которая включает вводную ходьбу по кругу (с соблюдением четкости линий построения, точного сочетания движений с началом и концом музыки), легкий бег, чередование ходьбы и бега, шаги на носках («идем, как балерина») и на пятках («медведь идет»), а также разминочные упражнения на развитие отдельных групп мышц. Комплекс разучивается в течение полугодия, и только при условии успешного овладения им можно переходить к следующим комплексам (с использованием мячей и флажков). Движения с музыкальным сопровождением (русские народные мелодии, классика в современной обработке) положительно влияют на развитие слуха, внимания, памяти, воспитывают временную ориентировку.

3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ, РЕЧЕВЫХ И МИМИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ

Пальчиковые игры направлены на развитие тонких движений пальцев рук, а также речи, внимания, памяти, воображения. Выделяются три этапа в руководстве пальчиковыми играми. Этап удивления. Важно заинтересовать детей, вызвать желание играть, к примеру, увлечь ребенка пальчиковой игрой с эмоциональным показом. Неповторимый колорит играм придают стихи, потешки. Этап присоединения. Педагог показывает движения и проговаривает слова, ребенок самостоятельно или вместе с родителями («фука в руке») повторяет движения рук. Позднее появляются отдельные слова (как правило, дети договаривают конец фразы). Самостоятельное исполнение. Ребенок самостоятельно способен выполнять динамические движения. Одновременно он может проговаривать текст вместе со всеми или может стать ведущим игры, показывая остальным пример и произнося стихи. Очень важно обеспечить успешное активное участие каждого ребенка в игре. Артикуляционные упражнения выполняют в процессе проговаривания текстов стихов, потешек, сопровождающих пальчиковые игры. Они направлены на стимуляцию речевой деятельности, на развитие умения через движение и интонацию выражать свои эмоции, изображать героев в мимике. Применяются следующие упражнения:

1. Упражнения для жевательно-артикуляторных мышц (опускание и поднятие нижней челюсти, движение вперед-назад и т.п.); 2. Упражнения для мимико-артикуляторных мышц (сморщивание всего лица, поднятие бровей, закрывание и открывание глаз, придать лицу выражение радости, печали, обиды, удивления и т.п.); 3. Упражнения на стимуляцию движений нижней челюсти (шепотное произнесение или пропевание ряда гласных, требующих различной ширины открытия рта «А-о-у-и-э-ы» и т.п.); 4. Упражнения для мышц зева и глотки (позевывание); 5. Упражнения для языка, губ и щек (традиционная «язычковая» гимнастика).

6. Таким образом, включение пальчиковых игр и артикуляционных упражнений позволяет стимулировать развитие речи, формировать правильное звукопроизношение, корректировать и повышать уровень развития всех сторон психической деятельности, а также устанавливать творческий контакт между педагогом и ребенком, обеспечивая максимальную эффективность психокоррекционного процесса. Дети сидят на стульях в кругу или в линию.

Пальчиковые игры и артикуляционные упражнения:

1. «Лодочка» (В. Цвынтарный) 2. «Пароход» (В. Цвынтарный) 3. «Семья» 4. «Ноги и ножки» 5. «Шарик» (В. Цвынтарный) 6. «Утречко» (русский фольклор) 7. «Флажок» (В. Цвынтарный) 8. «Стул» (В. Цвынтарный) 9. «Стол» (В. Цвынтарный) 10. «Дружные пальчики» (русский фольклор)

Список литературы.

1. Адаптация ребенка в группе и развитие общения на игровом занятии КРУГ/Ю.Г. зарубина, И. С. Константинова, Т.А. Бондарь, М.Г. Попова. - М.: Теревинф, 2008
2. Акатов Л.И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. Психологические основы. - М.: Владос, 2003.
3. Артпедагогика и арт-терапия в специальном образовании / Е.А. Медведева, И.Ю. Левченко, Л.Н. Комисарова, Т.А. Добровольская. - М.: Академия, 2001.
4. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). - СПб.: ЛОИРО, 2000.
5. Волкова Г.А. Логопедическая ритмика. - М.: Владос, 2002.
6. Ворожцова О.А. Музыка и игра в детской психотерапии. - М.: Изд-во Института психотерапии, 2004.
7. Захарова И.Ю. Танцы как метод лечебного воздействия // Особый ребенок. Исследования и опыт помощи. - 2001. - № 4. - с. 95-135.
8. Константинова И.С. музыкальные занятия как средство психологопсихологической помощи детям с множественными нарушениями развития: Дисс. канд. Психол. Наук. - М.: Институт коррекционной педагогики РАО, 2011.
9. Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Арт-терапия детей и подростков. - М.: Когито- Центр, 2007.
10. Куприна Н.Г. Экология музыкально-звуковой сферы современного ребенка. - М.: Академия, 2007.
11. Макшанцева Е.Д. Детские забавы. - М.: Просвещение, 1991.
12. Медведева Е.А. Формирование личности ребенка с проблемами психического развития средствами искусства в артпедагогическом и арттерапевтическом пространстве. - М.: Институт консультирования и системных решений, 2009.
13. Музыкаотерапия в музыкальном образовании: Материалы Первой всероссийской научно-практической конференции, 5 мая 2008 года, Санкт-Петербург. / Ред. Проф. А.С. Клюев. - СПб.: Астерион, 2008.
- 14.ОсиповаА.А. Общая психокоррекция. - М.: Сфера, 2002.
15. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия: Теория и практика. - М.: Владос, 2000. 14.
16. Психолого-педагогическая диагностика/Под ред. И.Ю. Левченко. С.Д. Забрамной. - М.: Академия, 2005.
17. Рубинштейн С.Я. Экспериментальные методики патопсихологии и опыт применения их в клинике. (Практическое руководство). - М.: Апрель-пресс, издательство Института психотерапии, 2004.
18. Русские народные песни: мелодии и тексты /Под. Ред. О. Агафонова. - М.: Музыка, 1987.
19. Рычкова Н.А. Логопедическая ритмика. - М.: ГНОМ-Пресс, 1998.
20. Сауко Т.Н., Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши: программа музыкально-ритмического воспитания детей 2-3 лет. - СПб.: ЛОИРО, 2001.
21. Торопова А.В. Музыкальная психология и психология музыкального образования. - М.: Учебно-методический издательский центр «ГРАФПресс», 2008.
22. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. - СПб.: Лань, 2000.