

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение городского округа Королёв
Московской области. «Школа – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья».

Рассмотрено:

«Согласовано»:

«Утверждаю»

на заседании ШМО
и кл. руководителей

воспитателей. Зам. дир. по ВР

Квятковская Е.Н.

Директор МКОУ школы-интерната

Трифонов Е.В.

Протокол № 1 от «01» 09 2024 г.

«01» 09 2024 г.

Приказ № 52 от «01» 09 2024 г.

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа

«Танец»

художественной направленности

срок реализации 1 год (стартовый уровень)

для учащихся от 8 до 15 лет

Пояснительная записка.

Танец-это уникальное по своей сути явление, в котором слилось воедино и ритм, и движение, и самовыражение, самосовершенствование, и энергия, и задор. Это прекрасная возможность стать здоровым, жизнерадостным, грациозным и уверенным в себе независимо от возраста, танцевального опыта и способностей.

В танце, как и в спорте, в дополнение к таланту и вдохновении нужна техника.

Занятий детей танцами дисциплинируют, помогают лучшему согласованию мысли и действий, воспитывают одаренную, трудовую, физически крепкую, творческую личность.

На занятиях ритмикой, хореографией, и пластической гимнастикой дети учатся координации движения, развивают гибкость и пластику, изучают основы позиций и положения рук и ног в танце.

Танец - не только источник движения под музыку, но и форма общения. Причем и партеров по танцу, и всех присутствующих в зале, находящихся в данную минуту в роли зрителей.

Танец откроет для детей богатый мир добра, света, красоты, научит творческой преобразовательной деятельности.

Программа танцевального кружка по типу - адаптированная, по организации учебного процесса - краткосрочная.

Цель: Всестороннее развитие ребенка- формирование способностей и качеств личностей, средствами музыки и ритмических движений.

Задачи:

1. Развить творческие возможности детей.

2. Учить выразительно и непринужденно двигаться

В соответствии с музыкальными образами, разнообразным характером музыки, динамикой (усиление, ослабление звука),

3. Добиться, чтобы движения были естественными, непринужденными, выразительными.

4. Уметь эмоционально, образно передать в движении настроение, чувства, развитие сюжетной линии.

Срок реализации данной программы составляет 1 год

Периодичность занятий: 3 часа в неделю.

Объем программы: 108 часов

Возраст детей: 8-16 лет

Ожидаемый результат:

1. Уметь различать различные жанры музыкальных произведений (пляска, вальс, полька, марш).

2. Знание классической базы (позиции ног, рук)

3. Освоить гимнастическую подготовку.

4. Добиться полной связи движений с музыкой.

5. Уметь легко, плавно двигаться, согласуя движения построением музыкального произведения.

6. Уметь в движениях передать характер музыки.

7. Освоить различные танцевальные движения.

Форма обучения – очная

Режим занятий

Занятия проходят 3 раза в неделю по 1 часу. Всего 108 часов в год.

Количество обучающихся, посещающих кружок.

1. группа: 6 «А» 6 «Б» классы (8 человек)

Гапонов Н., Смирнов С., Мартынов Ю., Соловьев В..

2. 7 «А» 7 «Б» (4 человека)

Ефремова Е., Белоусов К..

3. группа: 7 «Б», 8 «Б», 9 «А», 9 «Б» классы (10 человек).

Сердюков Д., Петрович Д., Микалюк Д.,

Силина Е., Касаткина А. Смирнова А. Лазарева С.

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.

Программа учебного предмета «Танец» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, следовательно, программа «Танец», основанная на движениях под музыку, развивает и музыкальный слух, и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе.

Танец способствует правильному физическому развитию детей, имеет оздоровительное значение, способствует более глубокому эмоционально-осознанному восприятию музыки. Танец исполняется чаще всего всем коллективом и требует четкого взаимодействия всех участников, повышает дисциплину, чувства ответственности и товарищества.

Срок реализации учебного предмета

«Танец» Срок реализации данной программы составляет 1года - младшие классы восьмилетнего обучения. Возраст обучающихся - 7-9 лет. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета, - 108 часов

Содержание учебного предмета

Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке.

Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в

звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп.

Упражнения на выработку осанки.

Занятие состоит из трех частей:

1. **Вводная;**
2. - в нее входит поклон, разминка.(15 минут)
3. **Основная;**
4. - она делится на изучение нового материала, повторение, закрепление пройденного и танцевальную (разучивание танцевальных движений, комбинаций, композиций).(25 минут)
5. **Заключительная;**
6. -релаксирующие упражнения, поклон. (15-20 минут).

Изучение программы начинается с несложных движений и задания, затем расширяется, совершенствуется и обогащается в последующем году.

На всех этапах обучения особое внимание уделяется постановке корпуса, рук, ног, головы. Весь материал подобран исходя из возрастных особенностей детей.

Условия реализации программы.

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. Кроме того, необходимы следующие средства обучения:

- Светлый и просторный зал.
- Музыкальная аппаратура.

- Тренировочная одежда и обувь.
- Сценические костюмы.
- Реквизит для танцев

Содержание программы.

1. Теория. Вводное занятия.

- А) Организационная работа.
- Б) Техника безопасности.
- В) Распределение по группам.
- Г) История танца.

2. Азбука музыкального движения

- А) Вырабатывать осанку, умение держать голову и корпус прямо.
- Б) Различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз.
- В) Учить передавать в движении простейший ритмический рисунок.
- Г) формировать понятие о трех жанрах музыки: марш-танец- песня.
- Д) Воспитывать дружеские взаимоотношение в танцах, умение подчинять свои интересы интересам всего коллектива.

3. Знакомство с танцем

Ознакомительный показ танцев, предлагаемых для разучивания, показ отдельных элементов, танцевальных движений.

4. Разучивание танцевальных движений.

Разучивание музыкальных движений, включающие коллективно-порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмические движения для дальнейшего использования при разучивании танцев.

5. Разучивание танцев

- А) Танец «Листопад»
 - Б) Танец «Веселые ребята».
 - В) Сюжетно-ролевой танец к 8 марта.
 - Г) Танец к празднику «Последний звонок»
6. Концертное выступление - 4 часа.
- а) Выступление на празднике ко Дню учителя.
 - б) Выступление на Новомоднем празднике.
 - в) Выступление на празднике 8 марта.
 - г) Выступление на последнем звонке.

ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

Личностные и предметные результаты

Предметные результаты:

Уровень достижений, учащихся в процессе освоения программы, отслеживается в постепенно усложняющихся ситуациях, позволяющих видеть конкретные умения и навыки. Процесс освоения программы характеризуется последовательностью следующих этапов деятельности, формирующих конкретные умения и навыки:

Минимальный

- умение ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций;
- постановка правильной осанки во время движения;
- умение соотнести темп движений с темпом музыки;
- знание позиций ног: первая, вторая, третья с правой и левой ноги;
- самостоятельное исполнение танцевальных комбинаций,
- умение сохранять синхронность в танце;
- выход на сцену в массовых танцах.
- выполнение правил поведения;
- способность трудиться;
- умение договариваться;
- формирование чувства ансамбля и одновременно самостоятельности;
- правильная оценка успехов и неудач

Достаточный

1. элементы музыкальной грамоты:

- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;

- отмечать в движении сильную долю такта;
- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш- песня-танец;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- иметь навыки актёрской выразительности;
- распознать характер танцевальной музыки;
- иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности;
- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;
- уметь анализировать музыку разученных танцев;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

2. Танцевальная азбука:

- знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;
- усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; элементы

якутского танца в простой комбинации;

- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
- знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
- уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопущкой, на полном приседе.

Личностные результаты:

- проявление ответственности к работе;
- выполнение нормы и правила поведения;
- способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени;
- проявление упорства к поставленной цели;
- преодоление трудностей; -развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- проявление бережного отношения к костюмам.

Адресат программы

Данная программа рассчитана на детей в возрасте 12-16 лет

В специальной (коррекционной) образовательной школе - интернат VIII вида обучаются дети с нарушением умственного развития (умственно - отсталые дети). Характерной особенностью дефекта при умственной отсталости является нарушение высших психических функций - отражения и регуляции поведения и деятельности, вследствие органических повреждений головного мозга. Это выражается в нарушении познавательных процессов (ощущений, восприятия, памяти, мышления, речи, внимания), страдают эмоционально - волевая сфера и личность в целом

Объем и срок освоения

Программа танцевального кружка имеет объем 108 часов Срок освоения программы 1 год

Алгоритм учебного занятия :

- Схема построения занятия одинакова на всех этапах обучения в :
- Вводная часть - подготовительная часть — основная часть — заключительная часть.
- В вводную часть входит орг. Момент (построение, поклон) (3-5 мин)

- Подготовительная часть включает упражнения разминки для разогрева (5-7 мин)
- Основная часть содержит учебно-тренировочные занятия, выполнение творческих заданий.
- В заключительную часть входит подведение итогов, прощание, уход (5-10) минут.

Элементы классического танца

. Постановка корпуса, позиции ног (I, II, III, IV, V), позиции рук (I, II, III, подготовительная) в центре зала, поклон (усложнение).

- плие;
- пор-де-бра.

2. Упражнения на середине зала:

- приседания и полуприседания;
- поднимание стопы на полупальцы;
- движение в координации рук и ног по позициям, повороты.

3.Прыжки, верчения:

- прыжки на месте по I, II, III позициям ног;
- верчения на середине зала (понятие «точки»), в диагонали.

4.Комбинации движений классического танца:

- этюды;
- координация движений рук и ног в исполнении прыжков и верчений;
- координация рук и ног в исполнении движений на середине.

Элементы русского народного танца

1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон (усложнение).

2. Основные танцевальные движения:

- танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной;
- «Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка»;
- повороты, прыжки.

3. Комбинации русского народного танца «Плясовая».

1. Основные положения рук, ног, положения в паре, поклон (усложнение).

2. Основные элементы бального танца:

- элементы танца «Вальс» - прямой вальсовый шаг, прямой вальсовый шаг с поворотом, вальсовое движение «Лодочка»;

- свободная композиция (работа в паре);
- элементы танца «Рок-н-ролл» - основной ход, приставные шаги, прыжки, повороты.
- 3. Комбинации балльных танцев «Вальс», «Рок-н-ролл» - связка отдельных элементов в хореографические комбинации

Элементы национального танца

1. Основные положения рук, ног, постановка корпуса.
 2. Основные танцевальные движения.
 3. Композиции национального танца (ирландский танец)
- связка отдельных элементов в свободные композиции.

Постановочно- репетиционная работа

1. Изучение движений танцевального номера;
 2. Отработка движений танцевального номера;
- Соединение движений в комбинации;
Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок;
Репетиционная работа.

Тематический план работы танцевального кружка на 2021-22 учебный год.

1 триместр

1 модуль 01.09-03.10

№	Тема	Кол-во часов	Дата
	Элементы классического танца		
1	Инструктаж . Вводное занятие Инструктаж . Вводное занятие	1	01.09.
2	Просмотр презентации «Танец»	1	02.09
3,4.	Знакомство с движениями танца «Осенние истории»	2	06.09, 08.09.
5,6.	Работа над элементами танца «Осенние истории»	2	09.09, 13.09.
7,8.	Отработка элементов танца «Осенние листья» «Зонтики»	2	15.09, 16.09.
9,10.	Работа над связками танца. Осенние истории»	2	20.09, 22.09
11,12.	Отработка движений, танца «Осенние истории»»	2	23.09, 27.09
13,14.	Отработка танца «Осенние истории»	2	29.09, 30.09,

2 модуль (16часов) 11.10-14.11

№	Тема	Кол-во часов	Дата
	Элементы русского народного танца		
1	Постановка корпуса, поклон	1	11.10
2	Танцевальные шаги – с каблука, боковые	1	13.10
3	Шаг с притопом, бег	1	14.10
4	Притопы- одинарный, двойной, тройной	1	18.10
5	Построение в круг.	1	20.10
6	Движения по кругу	1	21.10
7	«Ковырялочка»	1	25.10
8	«Моталочка»	1	27.10
9	«Гармошка»	1	28.10
10	Повороты	1	01.11
11	Прыжки	1	03.11
12	Комбинации	1	04.11
13	Построение в фигуры (рисунок)	1	08.11
14	Отработка движений танца « Плясовая»	1	10.11

15	Соединение движений танца в комбинации	1	11.11
----	--	---	-------

II триместр
3 модуль (18 часов) 22.11-30.12

№	Тема	Кол-во часов	Дата
	Элементы бального танца		
1	Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон	1	22.11
2	Прямой вальсовый шаг.	1	24.11
3	Прямой вальсовый шаг с поворотом.	1	25.11
4	Вальсовое движение «Лодочка»	1	29.11
5	Свободная композиция (работа в паре)	1	01.12
6	Изучение движений танца «Вальс»	1	02.12
7	Отработка движений танца «Вальс»	1	06.12
8	Соединение движений танца «Вальс» в комбинации	1	08.12
9	Разводка комбинаций танца «Вальс» в сценический рисунок	1	09.12
10	Постановка танца «Вальс»	1	13.12
11	Элементы танца «Рок-н-ролл»-основной ход	1	15.12
12	Приставные шаги. Прыжки	1	16.12
13	Повороты	1	20.12
14	Элементы танца «Рок-н-ролл»-основной ход	1	22.12
15	Приставные шаги. Прыжки	1	23.12
16	Повороты	1	27.12
17	Изучение движений танца «Рок-н-ролл»	1	29.12
18	Отработка движений танца «Рок-н-ролл»	1	30.12

4 модуль 10.01-20.02

№	Тема	Кол-во часов	Дата
	Элементы национального танца		

1	Основные положения ног в ирландском танце	1	10.01
2	Постановка корпуса	1	12.01
3	Движения ногами	1	13.01
4	Шаг	1	17.01
5	Шаг с выносом ноги на каблук	1	19.01
6	Повороты	1	20.01
7	Движения ногами в такт музыки	1	24.01
8	Движения по рисунку танца	1	26.01
9	Отработка простых элементов танца	1	27.01
10	Отработка простых элементов танца	1	31.01
11	Отработка сложных элементов танца	1	02.02
12	Отработка сложных элементов танца	1	03.02
13	Соединение простых движений в сценический рисунок	1	07.02
14	Соединение простых движений в сценический рисунок	1	09.02
15	Соединение сложных движений в сценический рисунок	1	10.02
16	Соединение сложных движений в сценический рисунок	1	14.02
17	Разводка комбинаций	1	16.02
18	Постановка танца «Ирландский танец»	1	17.02

III триместр
5 модуль 28.02-03.04

№	Тема	Кол-во часов	Дата
	Элементы классического танца		

1	Постановка корпуса, поклон	1	28.02
2	Позиции рук, ног	1	02.03
3	Приседание	1	03.03
4	Полуприседания	1	09.03
5	Поднимание стопы на полупальцы	1	10.03
6	Движение в координации рук и ног по позициям, повороты	1	14.03
7	Прыжки на месте по I, II, III позициям ног	1	16.03
8	Понятие «Точка»	1	17.03
9	Верчение на середине зала, в диагонали	1	21.03
10	Прыжки на месте в координации с движениями рук	1	23.03
11	Гимнастика на полу (растяжка, пресс, спина)	1	24.03
12	Движения классического танца	1	28.03
13	Этюд	1	30.03
14	Координация движений рук в исполнении прыжков	1	31.03

6 модуль 11.04-29.05

№	Тема	Кол-во часов	Дата
	Постановочно-репетиционная работа		
1	Танцевальный номер «Вальс», «Плясовая», «Рок-н-ролл», «Ирландский танец».	1	11.04
2	Простые движения танцевального номера	1	13.04
3	Отработка простых движений	1	14.04
4	Сложные движения танцевального номера	1	18.04
5	Отработка сложных движений	1	20.04
6	Соединение простых движений в комбинации	1	21.04
7	Соединений сложных движений в комбинации	1	25.04
8	Соединение движений в комбинации	1	27.04
9	Разводка простых комбинаций в сценический рисунок	1	28.04
10	Разводка сложных комбинаций в сценический рисунок	1	04.05

11	Повторение элементов изученных танцев	1	05.05
12	Работа над простыми элементами танцев	1	11.05
13	Работа над сложными элементами танцев	1	12.05
14	Работа под счет	1	16.05
15	Работа с музыкальным сопровождением	1	18.05
16	Движения по рисунку танцев	1	19.05
17	Рисунок танцев	1	23.05
18	Отработка движений	1	25.05
19	Постановка танцев	1	26.05