

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области «Школа-интернат №3 для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья городского округа Тольятти»

УТВЕРЖДЕНО
на методическом совете
школы-интерната № 3
г.о. Тольятти
протокол № 6_
«02»_06. 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ
школы-интерната №3
г.о.Тольятти
_____О.П. Степанова
Приказ №153-од от «03»06.2025г.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Звездочки»

художественной направленности

Возраст детей: 8-15 лет
Срок обучения: 1 год

Разработчик:
учитель Учкина Н.А.

Тольятти
2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Содержание программы.....	4
Планируемые результаты.....	5
Содержание изучаемого курса.....	6
Учебно-тематический план.....	8
Материально-техническое обеспечение.....	9
Список литературы.....	9

Пояснительная записка

Направленность программы «Хореография» по содержанию является художественно-эстетической; по функциональному предназначению – досуговой, учебно-познавательной и общекультурной; по форме организации – групповой, кружковой, для самостоятельных коллективов, общедоступной.

Особенность программы состоит в том, что она носит коррекционный характер.

Преподавание хореографии в коррекционной школе обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития у детей средствами музыки, ритмики и игровой деятельности. Особенно это важно для детей с умственными отклонениями в развитии.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку осуществляется в развитии представления обучающихся о пространстве и умение ориентироваться в нем. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку различные движения. Это дает возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивает способность переживать содержание музыкального образа.

Хореография оказывает не только коррекционное действие на физическое развитие, но и создает благоприятную основу для совершенствования таких психических функций как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминания условий выполнения упражнений – быструю реакцию на смену музыкальных фраз. Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодий, вызывают у ребенка активность и воображения, координацию и выразительность действий.

Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных, коллективных действий, учатся дисциплинированности, вежливому обращению друг с другом.

Материал в программе расположен по степени нарастающей сложности, что способствует расширению круга знаний и умений учащихся.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

Содержание программы

Программа состоит из следующих разделов:

1. Ритмико-гимнастические упражнения проводятся обычно в начале занятия, являются организующим моментом. Включают в себя ходьбу под музыку, бег под музыку, отработку танцевальных шагов. Служат для развития, укрепления и коррекции различных групп мышц, исправления физических недостатков, таких как косолапость, шаркающая походка и т.д. В раздел входят упражнения на выработку координации движений, на коррекцию осанки, на пространственную ориентировку, на умение слушать музыку, распознавать ее характер и темп. В этот раздел входят упражнения с предметами – лентами, мячами, обручем и.д. Упражнения и сопровождающие их музыкальные ритмы используются в порядке постепенного усложнения и строятся на чередовании различных музыкальных сигналов, строятся по высоте тона с чередованием темпа. В таких упражнениях дети развивают быстроту реакции, наблюдательность, внимание, способность дифференцировать.

2. Элементы классического, балльного, народного и эстрадного танца проводятся в середине занятия, носит не только развивающий, но и познавательный характер.

3. Обучение танцам. Разучивая танцы, учащиеся знакомятся с их названиями, а также с основными движениями этих танцев. Все танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. Овладевая простыми танцевальными движениями, воспроизводя их, дети приучаются различать разнохарактерные части музыкального произведения, передавать пластическое их содержание, точно начинать и заканчивать движение.

Цель программы: развитие психомоторных способностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья средствами музыкальной, двигательной и игровой деятельности.

Задачи:

- Обучать танцевальной, игровой, ритмической деятельности детей.
- Воспитывать умение адекватно выражать эмоции, раскрепощаться.
- Создавать условия для коррекции, роста, развития опорно-двигательного аппарата.
- Освоение партерного экзерсиса: повысить гибкость суставов, улучшить пластичность мышц, связок, нарастить силу мышц.
- Сформировать начальные танцевальные навыки.
- Развивать чувство ритма, музыкальности.
- Воспитывать чувство коллективизма, способность к продуктивному творческому общению.

По структуре программа является ступенчатой (спиральной), в которой учебный материал представлен так, чтобы каждая «ступень» была основана на пройденном материале, и сама служила основанием для дальнейшей «ступени» по принципу от простого к сложному.

Срок реализации образовательной программы один год. Во время занятий педагогу необходимо проявлять особую чуткость и внимание к ребятам, заинтересовать их искусством хореографии и пониманием необходимости приложения труда для усвоения

основ танцевальной деятельности.

Группы форм организации обучения: по количеству детей – групповая; по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей – практикум, конкурсы, фестивали, отчетные концерты; по дидактической цели – вводное занятие, практическое занятие, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Основное содержание цикла занятий рассчитано на три этапа, содержание и задачи каждого из них взаимосвязаны, этапы соответствуют группам начального звена обучения, и от этапа к этапу идет усложнение. Программа содержит минимум тренировочных упражнений и танцевальных движений – азбука классического, бального, народно-сценического и эстрадного танца, что способствует гармоничному развитию танцевальных способностей учащихся. Теоретические сведения по музыкальной грамоте даются непосредственно в процессе занятия и в ходе работы над постановками.

Программа разделена на отдельные тематические часы, но в связи со спецификой занятий в хореографическом кружке границы их несколько сглаживаются: на одном занятии могут изучаться элементы классического, бального, эстрадного и народного танца.

Работа строится таким образом, чтобы не нарушать целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы коллектива. В основе преподавания азбуки музыкального движения, бального, народного, эстрадного танца лежит профессиональная методика, без которой учащиеся не смогут получить необходимые навыки.

Первый раздел включает ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие учащихся. Они строятся на шаге и беге в различных рисунках, ориентируя детей в пространстве и времени, развивая музыкальность. В дальнейшем ритмическое воспитание происходит непосредственно на элементах танцевальных движений.

Второй раздел включает элементы классического, бального, народного и эстрадного танца и упражнения, подготавливающие учеников к более сложным движениям и физической нагрузке. Они укрепляют мышцы спины, рук, ног, формируют осанку, способствуют развитию координации движений.

Третий раздел включает постановочную работу и концертную деятельность (выступления на сцене).

Режим занятий: Занятия в группе, проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий по 2 академических часа (в неделю – 2 академических часа).

В кружке занимаются дети младшей группы детей (8-10 лет) и старшей группы (11-15 лет). Занятия проводятся по группам 10-15 человек.

Планируемые результаты

Учащийся должен знать:

- художественные традиции своего народа;
- роль хореографии в жизни человека;
- специфику хореографического языка;
- навык исполнения основных движений (виды ходьбы, бега, подскоков,

прыжков);

- позиции ног и рук бального, народного танца;
- правила постановки и положений рук в изучаемых танцах и выразительно исполнять изученные танцы и танцевальные этюды.

Учащийся должен уметь:

- держать прямую спину и сохранять стройную осанку в движении;
- укрепить мышцы и связки, развить подвижность суставов через элементы партерной гимнастики;
- на слух определять музыкальные размеры: 2/4; 4/4; 3/4 и акцентировать шаг на правую долю такта;
- выполнять основные виды построений и перестроений (круг, шеренга, колонна, змейка);
- изображать в танцевальном шаге повадки кошки, лисы, медведя, зайца, выразить образ в одном эмоциональном состоянии – веселья, грусти и т.д. выполнять танцевальные элементы: па галопа, па польки, па балансе, «гармошка», «елочка», моталочка, переменный шаг.

Оценочный материал

В процессе обучения применяются следующие **виды контроля** обучающихся:

1. Вводный, организуемый в начале учебного года.
2. Текущий, проводится в ходе учебного года.
3. Рубежный, проводится в период и по завершении определенных работ.
4. Итоговый, проводится по завершению всей учебной программы.

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проводится в форме концертов, участие в новогодних представлениях для детей, смотрах и фестивалях.

Содержание изучаемого курса

1 раздел. Ритмика. Музыкальная грамота

1. Прослушивание музыки и определение её характера. Отражение в движении различных оттенков характера произведения (весело, спокойно, торжественно), темпов музыкального произведения (медленно, быстро). Игры, отражающие характер музыки «Весело-грустно», темп музыкального произведения «Медленно-быстро», динамические оттенки музыки «Тихо- громко»

2. Музыкальные жанры: марш, танец, песня, хоровод, плясовая. Практические занятия: отражение в движении разных жанров. Определение жанров музыкального произведения.

3. Прослушивание музыки и определение её музыкального размера 2/4, 4/4, 3/4 и воспроизведение ритмических рисунков движениями: хлопками, шагами, ударами ног. Ощущение сильных и слабых долей, долгих и коротких звуков. Музыкально-танцевальные игры: «Запомни мелодию», «Повтори ритм», «Услышь и покажи»

4. Отражение в движении различных оттенков, акцентов музыкального произведения, характера музыки и смену её темпа. Понятие музыкальная фраза. Начинать двигаться с началом музыкальной фразы (прослушав музыкальное вступление) и останавливаться с завершением музыки.

2 раздел. Элементы классического, бального, народного (современного или историко-бытового) танца

Элементы классического танца

1. Знакомство с понятиями: ходьба и её виды (лёгкая, бодрая, ходьба с носка), шаг и его виды (на носках, высокий, с носка), бег и его виды (лёгкий, бег с высоким подъёмом ног), подскок и его виды (лёгкие, сильные). Упражнения на выработку двигательных навыков посредством различных видов шагов, ходьбы и бега. Укрепление мышц и связок, а также растяжение с помощью партерных упражнений («кротик», «велосипед», «бабочка», «лягушка» и т.д., «лодочка»)

2. Постановка корпуса (на середине зала) – добиваться подтянутости корпуса, раскрытых и опущенных плеч, опущенной диафрагмы, подтянутых, сильно втянутых коленей.

3. Позиции ног I-II-III (полувыворотные, прямые). Умение правильно их выполнять способствует укреплению мышц ног, выработке устойчивости и укреплению вестибулярного аппарата

5. Позиции рук - подготовительное положение рук, I-II-III позиции рук. Умение правильно их выполнять способствует выработке пластичности и выразительности рук, а также укреплению их мышц. Положение корпуса с прямой спиной.

6. Releve (по VI параллельной позиции) - подъём на полупальцы или пальцы. Упражнение вырабатывает силу голеностопа, икроножных, бедренных и ягодичных мышц.

Элементы балльного танца

1. Галоп (прямой, боковой). - исполнять движения в характере музыки.

2. Шаг польки: вперёд, назад - исполнять движения в характере музыки.

3. Па балансе (покачивания) – добиваться мягкости движений, плавного покачивания из стороны в сторону (а не вверх-вниз!)

4. Основные положения рук, корпуса головы в балльном танце – исполнять в характере изучаемых танцев.

5. Реверанс для девочек, Поклон для мальчиков

6. Вальсовый поворот и вальсовая дорожка – добиваться отсутствия резкого plie и «скачущих» шагов.

Элементы народного танца

1. Тройной шаг с ударом – отрабатывать удар всей стопой, подушечкой стопы, каблуком.

2. Battementtendu с переводом носок-каблук. Вытягивание ноги в сторону и вперёд с переводом «носок-каблук» (на середине зала во все направления) - упражнение выполняется в характере народного танца. Упражнение способствует развитию координации, вырабатывает силу ног.

3. Прыжок с двух ног на две по VI позиции - Вырабатывает высоту прыжка, баллон, силу ног, эластичность связок.

4. Припадание, «моталочка» - развивают подвижность голеностопных, коленных суставов, силу ног, координацию движений.

5. Переменный шаг – добиваться слитного выполнения движений (пауза не должна носить характер остановки) развивает координацию, танцевальность.

3 раздел. Танцы. Танцевальные этюды

1. Знакомство с понятиями шеренга, колонна, круг, интервал - Уметь строиться и перестраиваться в колонну, в шеренгу, в круг. Уметь сохранять интервалы.

2. Танец «Пацаны в строю стоят». Композиция построена на основе элементов современного танца.

3. Танец «Вальс». Композиция построена на основе элементов балльного танца.

4. Танец «На палубе матросы». Композиция построена на основе элементов историко-бытового танца.

5. Концертные выступления. Исполнение изученных танцев перед зрительской

аудиторий, на конкурсах.

Учебно-тематический план

№	Основные темы и разделы	Кол-во часов
I раздел	<i>Ритмика и музыкальная грамота</i>	<i>12 часов</i>
1.	Прослушивание музыки. Определение характера музыки. Музыкальные игры.	3 часа
2.	Музыкальные жанры: марш, танец, песня, хоровод, плясовая. Определение жанров музыкального произведения.	3 часа
3.	Определение музыкального размера 2/4, 4/4, 3/4; Сильные и слабые доли, долгие и короткие звуки.	3 часа
4.	Понятие музыкальная фраза. Отражение в движении характера музыки и смену её темпа.	3 часа
II раздел	<i>Элементы классического, бального, народного (современного или историко-бытового) танца</i>	<i>27 часов</i>
	<u>Элементы классического танца</u>	5 часов
1.	Основные движения: виды ходьбы, бега	
2.	Постановка корпуса	
3.	Позиции ног I-II-III	
4.	Позиции рук: подготовительное положение, I, III-позиции, II пониженная позиция.	
5.	Releve на полупальцы по VI позиции	
	<u>Элементы бального танца</u>	12 часов
6.	Танцевальные шаги: Па галопа;	
7.	Шаг польки.	
8.	Па балансе.	
9.	Основные положения рук, корпуса головы в бальном танце.	
10.	Реверанс для девочек, Поклон для мальчиков.	
11.	Вальсовый поворот и вальсовая дорожка	
	<u>Элементы народного танца</u>	10 часов
12.	Тройной шаг с ударом	
13.	Battementtendu с переводом носок-каблук .	
14.	Прыжки на двух ногах по VI позиции	
15.	Припадание, «моталочка»	
16.	Переменный шаг	
III раздел	<i>Танцы. Танцевальные этюды</i>	<i>29 часов</i>
1.	Построения и перестроения: круг, шеренга, колонна, змейка	5 часов
2.	Народный танец	6 часов
3.	Танец «Вальс»	6 часов
4.	Танец «Сердце для мамы»	6 часов
5.	Концертные выступления	6 часов

	Итого	68 часов
--	--------------	-----------------

Материально-техническое обеспечение

1. Помещение для проведения занятий.
2. Пианино.
3. Компьютер.
4. Музыкальный центр. Видеокассеты, аудиодиски.
5. Нотный материал.
6. Детские музыкальные инструменты. 7.Список рекомендуемой литературы:

Список литературы

1. Базарова Н., Мэй В. «Азбука классического танца» М. 2004 г.
2. Ткаченко Т. «Работа с танцевальными коллективами» М., 2008 г.
3. Конорова Е. В. – Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в 1 и 2 классах музыкальной школы. Выпуск 1 М., 2013г.
4. Валанова А. «Основы классического танца» М. 2004
5. Ткаченко Т «Народные танцы» - М. 2005
6. Воронина М. А. – Историко-бытовой танец. М., Искусство 2010 г.
7. Васильева Е. Д. – Танец. М., Искусство 2008.
8. Диниц Е.В., О.В Иванникова., Ермаков Д.А. «Азбука танцев» 2013 г.