

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ачинская школа № 3»

ПРИНЯТО

Протокол педагогического совета от
30 августа 2023 № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора КГБОУ «Ачинская школа № 3»
№ 310/3 от 30.08.2023

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа художественной направленности
«Танцуй, танцуй»**

Срок реализации: 1 год
Возраст учащихся 7-12 лет

Автор-составитель:
воспитатель
Шпагина Ксения Владимировна

Красноярский край, город Ачинск
2023 год

РАЗДЕЛ № 1: Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа художественной направленности «Танцуй, танцуй» составлена на основе методического пособия «Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры», - М.: Дрофа, 2003г, автор Г. А. Колодницкий.

Программа предназначена для внеклассной работы с учащимися младшего, среднего возраста.

Для детей специальных коррекционных школ высокая двигательная активность является естественной потребностью. Она заложена наследственной программой индивидуального развития ребенка и обуславливает необходимость постоянного подкрепления расширяющихся функциональных возможностей органов и структур организма детей. Если эти органы и структуры не проявляют постоянной активности, то процессы их развития тормозятся и как следствие этого возникают разнообразные функциональные и морфологические нарушения.

Повышение двигательной активности полностью сказывается на физическом состоянии учащихся.

Цель программы: развитие художественно-творческих способностей, музыкальности и пластичной выразительности.

Задачи программы:

- корректировать дефекты психического и физического развития детей с ограниченными возможностями;
- учить учащихся красиво и органично выражать себя в танце, вырабатывать технику исполнения танцевальных движений;
- развивать внимание, воображение, координацию, пластику движений.

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует фигуру, развивает двигательную активность, гибкость и пластичность.

В программу включены следующие разделы: ритмика, элементы классического танца, элементы русского народного танца, элементы бального танца, элементы национального танца, постановочно-репетиционная работа.

Программа разработана для учащихся 1-4 классов (младшего, среднего возраста) и рассчитана на 36 часов в год, 1 час в неделю для 1 группы (младшая), 72 часа в год, 2 часа в неделю для 2 группы (средняя группа).

При организации работы с учащимися учитываются их возрастные особенности, уровень подготовки и развития в целом. В связи с тем, что дети имеют соматические нарушения, общую

физическую ослабленность, нарушение моторики и т. п. программа составлена на основе практических занятий. Теоретическая часть введена в форме объяснений, пояснения в сочетании с практикой.

В процессе занятий учащиеся осваивают выразительность танцевальных движений, приобретают навыки самоанализа, самотворчества.

Занятия проходят в актовом зале. Для занятий используются: музыкальный центр, колонка JBL. В течение года дети участвуют в школьных мероприятиях, конкурсах, праздничных концертах.

Хореография – это прекрасное средство физического, эстетического развития и саморазвития детей.

1.2 Целью программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Основные задачи:

- формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма;
- способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала;
- способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

1.3 Содержание программы

Содержанием работы на уроках танца является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Занятия хореографией эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски,

двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Программа по хореографии состоит из четырёх разделов:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.
2. Ритмико-гимнастические упражнения.
3. Игры под музыку.
4. Танцевальные упражнения.

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: *будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать*).

Обучению младших школьников танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с

флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

Условия реализации:

Программа рассчитана на 1 года обучения - 1 час в неделю (36 ч.) – 1 группа, 2 часа в неделю (72 часа)

РАЗДЕЛ № 2: Описание ценностных ориентиров содержания программы

Ценность патриотизма - любовь к Родине, своему краю, своему народу;

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность социальной солидарности - свобода личная и национальная; уважение и доверие к людям; справедливость, равноправие, милосердие, честь, достоинство;

Ценность гражданственности - долг перед Отечеством, правовое государство, гражданское общество, закон и правопорядок, забота о благосостоянии общества;

Ценность семьи - любовь и верность, забота, помощь и поддержка, равноправие, здоровье, достаток, уважение к родителям, забота о старших и младших, забота о продолжении рода;

Ценность личности - саморазвитие и совершенствование, смысл жизни, внутренняя гармония, самопринятие и самоуважение, достоинство, любовь к жизни и человечеству, мудрость, способность к личностному и нравственному выбору;

Ценность труда и творчества - уважение к труду, творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость, трудолюбие;

Ценность науки - ценность знания, стремление к познанию и истине, научная картина мира;

Ценность искусства и литературы - красота, гармония, духовный мир человека, нравственный выбор, смысл жизни, эстетическое развитие;

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к

природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

РАЗДЕЛ № 3: Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностные результаты:

- ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию материала;
- осознавать роль танца в жизни;
- развитие танцевальных навыков.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить.

Познавательные:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

Коммуникативные:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

Учащиеся должны уметь:

- правильно держать осанку;
- правильно выполнять позиции рук и ног;
- правильно держать положения корпуса и головы при выполнении танцевальных движений;
- исполнять упражнения, танцевальные движения, хореографические композиции, этюды;
- выполнять передвижения в пространстве зала;
- выразительно исполнять танцевальные движения.

Календарно-тематическое планирование
Сборная группа 7-9 лет. Группа 1
на 2023-2024 учебный год(36 часов)

№ урока	Дата	Тематическое содержание	Кол-во часов	Примечания
1	04.09	Введение. Беседа о танце.	1	
2	11.09	Основные понятия в хореографии.	1	
3	18.09	Ритмика. Партерная гимнастика.	1	
4	25.09	Разучивание танцевальной комбинации.	1	
5	02.10	Освоение комплекса статических поз.	1	
6	09.10	Постановка массовых танцев.	1	
7	16.10	Разучивание танцевальных комбинаций.	1	
8-9	23.10, 30.10	Ритмика.	2	
10	06.11	Музыкальные игры	1	
11	13.11	Ритмическая гимнастика	1	
12	20.11	Ритмика. Отработка танцевальных комбинаций	1	
13	27.11	Партерная гимнастика. Постановка танца.	1	
14	04.12	Основы современной пластики. Отработка новых комбинаций.	1	
15	11.12	Музыкальные игры.	1	
16	18.12	Проверочный урок.	1	
17	25.12	Новые движения в системе занятий.	1	
18	15.01	Комплекс статических поз.	1	
19	22.01	Современная пластика. «Новогодние этюды».	1	
120-21	29.01,5.02	Отработка танцевальных номеров.	2	
22	12.02	Импровизация. Пластические этюды.	1	
23	19.02	Партерная гимнастика. Музыкальные игры.	1	
24-25	26.02, 04.03	Элементы народного танца.	2	
26-27	11.03, 18.03	Отработка техники и выразительности исполнения.	2	
28	25.03	Музыкальные игры.	1	
29	01.04	«Дорога к танцу». Беседы по хореографии.	1	
30-31	08.04, 15.04	Партерная гимнастика.	2	
32-33	22.04, 06.05	Элементы народного танца. Новые комбинации.	2	
34-35	13.05, 20.05	«Новый век и современные танцы».	2	
36	27.05	Партерная гимнастика. Музыкальная импровизация.	1	
		Всего за год	36 часа	

Календарно-тематическое планирование
Сборная группа 10-12 лет. Группа 2
на 2023-2024 учебный год(72 часа)

№ урока	Дата	Тематическое содержание	Кол-во часов	Примечания
1-2	04.09, 07.09	Разучивание танцевального приветствия, игра «Знакомство».	2ч.	
3-5	11.09, 14.09, 18.09	Виды музыкальных размеров.	3ч.	
6	21.09	Хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу	1ч.	
7	25.09	Игра в хлопки с увеличением темпа.	1ч.	
8	28.09	Беседа о музыкальных жанрах.	1ч.	
9	02.10	Игра «Найди свой путь».	1ч.	
10-13	05.10, 09.10, 12.10, 16.10	Музыкально-ритмические упражнения.	4ч.	
14 - 15	19.10, 23.10	Виды музыкальных размеров танцев. Игра «Сделал - остановись».	2ч.	
16 - 19	26.10, 30.10, 02.11, 06.11	Система упражнений, направленная на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса.	4ч.	
20 - 23	09.11, 13.11, 16.11, 20.11	Система упражнений, направленная на укрепление и развитие мышц брюшного пресса.	4ч.	
24 - 26	23.11, 27.11. 30.11	Система упражнений, направленная на укрепление и развитие мышц спины.	3ч.	
27 - 28	04.12, 07.12	Основные принципы дыхания. Понятие о линиях корпуса.	2ч.	
29 - 34	11.12, 14.12, 18.12, 21.12, 25.12, 28.12	Гимнастика на полу.	6ч.	
35	11.01	Основные принципы дыхания.	1ч.	
36-38	15.01, 18.01, 22.01	Упражнения на пластику.	3ч.	
39 - 41	25.01, 29.01, 01.02	Упражнения на гибкость.	3ч.	
42	05.02	Беседа об основных понятиях и их разъяснение:	1ч.	

		музыкальный размер, направления <i>движения</i> , степени поворота.		
43-47	08.02, 12.02, 15.02, 19.02, 22.02	Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку.	5ч.	
48 - 51	26.02, 29.02, 04.03, 07.03	Танцевальные шаги.	4ч.	
52	11.03	Бег.	1ч.	
53	14.03	Прыжки.	1ч.	
54 - 55	18.03, 21.03	Основные степени поворотов на месте и в движении.	2ч.	
56 - 57	25.03, 28.03	Постановка рук и ног.	2ч.	
58 - 67	01.04, 04.04, 08.04, 11.04, 15.04, 18.04, 22.04, 25.04, 27.04, 02.05	Отработка танцевальных комбинаций	10ч.	
68 - 71	06.05, 13.05, 16.05, 20.05	Элемент народного танца.	4ч.	
72	23.05	Концерт для родителей. Показ изученных танцев.	1ч.	
		Всего за год	72 часа	

Список литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии.- Москва.- Айрис-Пресс.- 1999
2. Богданов Г. Хореографическое образование.- М.- 2001
3. Богомолова Л.В. Основы танцевальной культуры/ программа экспериментального курса.- Москва.- Новая школа.- 1993
4. Боттомер П. Урок танца.- Москва.- Эксмо-Пресс.- 2003
5. Ваганова А. Я. Основы классического танца. С.- Петербург. Москва. Краснодар.- 2003
6. Карп П. О. О балете.- М.- 1967
7. Костровицкая В., Писарев Л. Школа классического танца.- Л.-1968
8. Климов А. Особенности русского народного танца.- М.- 2002
9. Климов А. Русский народный танец.- М.- 2002
10. Костровицкая В. 100 уроков классического танца.- М.- 1981
11. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца.- Санкт-Петербург.- Искусство.- 2001
12. Сердюков В.П.. Программа по классическому танцу. Для хореографических отделений музыкальных школ и школ искусств.- М.- 1987