

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Свердловской области «Верхнепышминская школа-интернат С.А. Мартиросяна,
реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

Согласовано:
Протокол ШМО № 1
от «23» августа 2022 г.

Утверждено:
Приказ № 115
от «30» августа 2022г.

**Адаптированная дополнительная
общеобразовательная программа
«Ассорти»**

Художественная направленность
(для обучающихся с нарушением зрения)

Автор-составитель:
Костюхина Нина
Александровна,
педагог
дополнительного
образования

Верхняя Пышма
2022

Адаптированная дополнительная образовательная программа танцевального кружка «Ассорти» составлена на основании следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
2. ФГОС ООО утвержденные приказом Министерства просвещения РФ №287 от 31 мая 2021г.;
3. Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования для слепых и слабовидящих обучающихся, Приказ №118 от 31.08.2022г

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. направленность

художественно-эстетическая

актуальность

для слабовидящих обучающихся характерно снижение ориентировочных, координационных движений, боязнь выступления на концертной площадке, заниженная самооценка. Занятия в танцевальном кружке позволяют развивать индивидуальные возможности и обеспечивать коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию обучающихся

отличительные особенности

программа рассчитана для слабовидящих обучающихся одной конкретной школы, поэтому все ученики могут в рамках школьных мероприятий планомерно демонстрировать свои танцевальные достижения

адресат

ученики 6 -12 классов (12-18 лет), слабовидящие обучающиеся

объем

общее количество часов - 136, программа рассчитана на 1 учебный год,

форма обучения

очная

Основные формы организации процесса обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуально–групповая;
- ансамбль.

виды занятий:

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- практическое занятие;
- игра, праздник, конкурс, фестиваль;
- творческая встреча;
- репетиция;
- концерт, открытый урок.

методы обучения

словесные - устное изложение, беседа, объяснение, анализ структуры сюжета танца; наглядные – показ видео материалов, костюмов и атрибутов, показ педагогом приемов исполнения, наблюдение, работа по образцу;

практические - упражнения у хореографического станка, тренировочные упражнения, концертные выступления.

тип занятия

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- практическое занятие;
- игра, праздник, конкурс, фестиваль;
- творческая встреча;
- репетиция;
- концерт, открытый урок.

формы подведения результатов

- технический зачет;
- отчетный концерт;
- участие в конкурсах, праздниках и фестивалях;
- открытые занятия (2 раза в год).

срок освоения программы

36 недель, 9 месяцев

режим занятий

занятия проходят во внеурочное время 2 раза в неделю в специально оборудованном классе и на сценической площадке школы.

продолжительность занятий

занятия проходят 2 раза в неделю, два раза по 2 часа. Участники танцевальной группы «Ассорти» участвуют в концертных мероприятиях школы, поэтому 1 час в месяц посвящается освоению концертной площадки и правильному поведению на сцене.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

- развитие творческих способностей школьников в процессе музыкально-ритмической деятельности;
- формирование духовной, гуманистически ориентированной развитой, творческой личности средствами танцевального искусства;
- умение владеть выразительными средствами танца, способствовать их физическому развитию, совершенствованию общей и эстетической культуры;
- обеспечение успешности адаптации и интеграции слабовидящих обучающихся в социальную среду посредством включения их в музыкально-танцевальную деятельность;
- преодоление имеющихся у них недостатков в психическом и физическом развитии.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить обучающихся с историей возникновения и развития танца;
- обучить элементам классического и народного танца;

- обучить основам партерной гимнастики;
- поэтапное овладение основам классического экзерсиса у опоры и на середине зала;
- обучить элементам музыкальной грамоты.

Развивающие:

- способствовать снятию мышечного и психологического торможения посредством танцевального движения;
- формировать правильную осанку, корректировать фигуру ребенка;
- формировать интерес к танцевальному искусству, любознательность и умение творчески мыслить;
- развить музыкальность, выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;
- совершенствовать психомоторные функции;
- развить воображение, фантазию, умение находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки, развивать художественный вкус.

Воспитательные:

- воспитать культуру поведения и общения;
- воспитать умение ребенка работать в коллективе;
- заложить основы становления эстетически развитой личности;
- воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности;
- воспитание патриотического отношения к своей Родине и истокам ее культуры.

Коррекционные задачи программы:

- развитие произвольное внимание
- развитие и коррекция памяти
- обогащение активного и пассивного словаря
- формирование навыков зрительного, зрительно-осознательного и слухового анализа
- развитие коммуникации
- развитие мелкой моторики и зрительно-моторной координации
- развитие и совершенствование умения ориентироваться в микро- и макропространстве
- воспитание культуры межличностного взаимодействия.

1.3. Учебно-тематический план:

№	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение. Беседы о танце. Разбор выступлений.	4	4	
2	Музыкально - ритмические задания для развития ориентировки в пространстве.	16	4	12
3	Упражнения на растяжку	8	1	7
4	Разучивание танцевальных комбинаций.	24	6	18
5	Освоение комплекса статических поз.	10	2	8
6	Постановка массовых танцев	15	3	12
7	Партерные упражнения	8	1	7
8	Танцы репертуарного плана	28	4	24

9	Проверочный урок	8		8
10	Концертное выступление	8		8
11	Импровизация на заданную тему	5	1	4
12	Итоговое занятие, отчетное мероприятие	2		2
Всего за год:		136		

Содержание учебно-тематического плана

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа танцевального кружка «Ассорти» включает следующие основные разделы:

- введение в предмет
- теоретические сведения;
- упражнения на ориентирование в пространстве;
- музыкально-ритмические упражнения;
- элементы танцев, танцы;
- музыкальные игры, импровизация.

Все разделы подчинены репертуарному плану, который в свою очередь учитывает не только возрастную категорию учащихся, но и их психофизическую готовность к исполнению танцевального репертуара.

На каждом занятии осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач занятия на каждый раздел отводится различное количество времени.

Введение в предмет:

Инструктаж по технике безопасности для обучающихся в кабинете хореографии; правила

поведения на занятии и после его окончания, а также в экстренных ситуациях.

Знакомство с планом на текущий год и новыми танцевальными направлениями.

- Музыкально – ритмические задания для развития ориентировки в пространстве входят составным элементом в каждое занятие и являются его организующим началом. Задания этого раздела учат детей строиться в шеренгу, колонну, цепочку, ходить по кругу, в заданном направлении, разными видами шага (маркировка с высоким подниманием колен, осторожный, мягкий, пружинящий шаг, ходьба, бег с подскоками, между предметами и другие перестроения в различные формы).

Упражнения первого раздела выполняются по инструкции учителя, что воспитывает умения внимательно слушать, запоминать и воспроизводить задания. Так как упражнения на ориентировку в пространстве являются начальным этапом урока, они должны создать определенный настрой и установку на дальнейшее занятие, внутренне и внешне организовать группу, обеспечить нормальную работу. При этом необходимо обращать внимание обучающихся на ведущую роль музыки.

- Основное содержание второго раздела составляют специальные ритмико-гимнастические упражнения – тренаж (классический танец), способствующие выработке необходимых музыкально - двигательных навыков. Этот раздел включает упражнения на развития мышц шеи, плечевого пояса, корпуса, рук, ног – навыки пространственной микроориентировки. Его можно дополнить упражнениями из программы по физической культуре.

Теория:

Повторение и усложнение ранее изученного материала по данной теме.

Практика:

1 Начало тренировки мышечного аппарата ребенка;

- выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и выносливости суставов;
- выработка осанки, опоры, выворотности и крепость голеностопного, коленного и тазобедренного суставов;
- постановка корпуса у станка (в выворотной позиции, лицом к станку).

2. Позиции ног - I, II, III.

3. Постановка рук;

- Battement tendu по I -III позициям;
- Demi plie (музыкальный размер 4/4);
- Passe par terre;
- Rond de jambe par terre;
- Battement frappe;
- Releve;
- Saute;
- Наклон корпуса вперед;
- Прогибание корпуса назад;
- Растяжка в сторону в сочетании с прогибанием корпуса назад;

Allegro

- Трамплинные прыжки;
- Комбинации на прыжки saute (I, II, III позиции);

Упражнения на середине зала

- Положение кисти allongee;
- Позиции рук;
- Комбинации на сочетание позиций рук;
- Попеременные переводы рук;
- Упражнения на координацию и укрепление косых мышц спины по системе стретчинга (растяжки).

В раздел специальных ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координации движений, крайне необходимых слабовидящим детям.

Плохая координация движений зависит от чрезмерного возбуждения, нервозности или, наоборот, от двигательной пассивности, приводящей к вялости мышц, а также от неумения соотносить движения с музыкой. Возбудимым учащимся следует давать упражнения с успокаивающей лирической мелодией. Детей вялых, апатичных надо учить двигаться с полной амплитудой, предельным напряжением мышц, четко, быстро.

Основная цель данных упражнений - научить согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Упражнения выполняются у хореографического станка и дети сразу же привыкают к понятиям "рабочая нога", "рабочая рука", наклон к станку, правильный поворот через

станок. Этот раздел в программе называется – тренаж. Движения выполняются под музыку со сменой движений. В дальнейшем, задания усложняются и выполняются (без опоры на станок) на середине. Убыстряется темп музыки, соответственно и движений, происходит более частая смена заданий.

- Обучению танцам 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. Данный раздел включает в себя изучение танцевального репертуарного плана.

Народный танец

Теория:

Углубленное изучение народно-сценического танца повторением и обобщением на основе

пройденного материала. Изучаются новые движения.

Практика:

1. Упражнения у станка

Подготовительные положения для рук (из подготовительного положения руки открываются через 1-ю позицию во вторую и закрываются на талию).

-Полуприседание и полное приседание по 1, 2, и 5 позициям.

-Скольжение ноги по полу – вытягивание ноги на носок с переворотом стопы на ребро

каблука.

2. Упражнения лицом к станку

-Скольжение по ноге (подготовка к веревочке).

-Маленькие броски от щиколотки с вытянутой стопой.

-Подготовка к каблучным движениям.

- Battement tendu- jete – маленькие броски - крестом, с одним ударом стопой по 5 позиции.

- Battement fondu с поворотом колена работающей ноги из закрытого положения в открытое на 45 градусов.

-Developpe - развертывание ноги с одновременным ударом каблука в полуприседании.

3. Упражнения на середине зала.

Систематизация сведений о народном танце. Обобщение полученных практических навыков и знаний.

-Положение рук, положение рук в паре.

-Ходы. Бег вперед с поочередным отбрасыванием согнутых ног назад в прямом положении. Шаг с последующим прыжком и одновременным подъемом другой согнутой

ноги вперед в прямом положении.

-Бег на полупальцах, с подъемом согнутой ноги вперед в прямом положении.

- Плавные шаги в перекрещенное положение с продвижением.

- Шаг вперед на ребро каблука с последующим соскоком на всю стопу.
- Прыжки с согнутыми ногами в прямом положении.
- Вращение в паре на различных движениях.
- Танцевальные композиции на основе «Плясовая», «Полька», «Ласточка».

Современный танец

Теория:

1. Основные понятия: позиции ног (параллель и out), направления движения, позиции рук.

Практика:

1. Упражнения на развитие подвижности стопы (стойка на взёме, releve).
2. Упражнение на позвоночник (roll down, mil up, table).
3. Свинговые движение (руками, в портере ногами).
4. Изоляция (моноцентриа).
5. Кросс (прыжки, кувьрки, Battment)

Задания этого раздела носят не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы, учащиеся знакомятся с историей возникновения танца, с их географической принадлежностью.

Постановочная работа

Теория:

- развитие навыков точной ориентации в пространстве
- развитие зрительной, слуховой и двигательной памяти и реакции.

Практика:

Разучивание танцевальных этюдов, выступление на концертах, конкурсах.

Разделы программы в процентном отношении распределяются примерно следующим образом: 40% отводится на специальные тренировочные упражнения, разучивание элементов танцев; 60% занимает разучивание композиций репертуарных танцев.

В программе изложены требования, предъявляемые к танцевальным знаниям, умениям и навыкам учеников.

Материал подобран с учётом возрастных особенностей учеников, их психофизических отклонений, т.е. их возможностей и интересов. Особое внимание – на коррекционную направленность.

1.4. Планируемые результаты

Метапредметные результаты:

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, возможности ее решения;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемым результатом, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия в соответствии с ситуацией;

- умение применять полученные знания в повседневной жизни, умение отстаивать свою творческую позицию, быть мыслящей и активно действующей творческой личностью;
- навыки общения и успешной адаптации во всех микросоциумах. владение исполнительским и актерским мастерством;
- умение гармонично владеть всем телом, анализировать, сравнивать, обобщать увиденные танцевальные произведения.

Личностные результаты:

- устойчивая мотивация к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
- стремление к саморазвитию и самосовершенствованию;
- приверженность принципам здорового образа жизни.;
- владение основами самоконтроля и самооценки;
- выразительное, образное, эмоционально наполненное исполнение танцевальных композиций;
- умение работать индивидуально и в группе.

Предметные результаты:

- начальное профессиональное развитие знаний, умений, навыков по хореографии:
- владение терминологией основ современного танца;
- представление о танцевальных жанрах и стилях современного танца, об истории и современном состоянии хореографического искусства;
- знание элементов классического и народного танца;
- знание основ классического экзерсиса у опоры и на середине зала;
- знание элементов музыкальной грамоты.

В результате освоения адаптированной программы танцевального кружка ребенок будет знать основные элементы народного, бального и исторического танцев;

будет стремиться преодолевать трудности в освоении упражнений и танцевальных движений;

развивать чувства ритма, связи движений с музыкой;

получит навыки ритмичности и пластичности движений, умения управлять темпом движений;

получит навыки в исполнении выразительного движения и самовыражения;

будет стремиться преодолевать трудности в освоении упражнений и танцевальных движений;

у ребенка будет формироваться ритмичность и пластичность движений, умение управлять темпом движений;

будет развиваться двигательная активность, координация движений для уверенного владения своим телом;

будет обучен выполнять специальные упражнения для развития микроориентировки;

будет сформирована потребность в выполнении движений под музыку;
получит навыки ориентировочной, регулирующей и контролирующей роли зрения при выполнении различных видов ритмических упражнений;
научится выполнять движения танцевального репертуарного плана;
будут развиты творческие способности;
будет воспитано уважение к нормам коллективной жизни.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график:

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа танцевального кружка «Ассорти» рассчитана на 36 недель по 4 часа в неделю, 136 часов в год. Занятия проходят во внеурочное время.

2.2. Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение программы:

занятия проходят в специально оборудованном кабинете «Ритмика» где имеются хореографические станки и зеркала. Для развития правильной ориентировки в пространстве для слабовидящих детей на паркете обозначен центр и круг яркого желтого цвета. Кабинет оснащен техническими средствами: аудиоцентр и фортепиано. Для концертных выступлений имеются соответствующие костюмы и атрибуты к ним.

Приборы и оборудование:

- CD проигрыватель с USB
- фортепиано

Костюмы:

- удобная форма для работы на занятиях;
- мягкая обувь;
- сценические костюмы.

Информационное обеспечение:

- книги и журналы о хореографии;
- видеокассеты, DVD с записью хореографического материала;
- видеозаписи выступлений, концертов;
- интернет-источники.

Методические материалы:

- иллюстрации;
- стенды;
- сценарные разработки;
- фотографии, видео и аудио материалы к практическим темам.

Методы обучения:

- словесный (беседа, устное изложение, инструкция);
- наглядный практический (выполнение работы по сценарию);
- объяснительно-иллюстративный (видеоматериалы, иллюстрации);
- репродуктивный (воспроизведение базовых элементов по образцу);
- частично-поисковый (творческий поиск).

Методы воспитания:

- убеждение;
- поощрение;

- стимулирование;
- мотивация.

Хореографическая деятельность включает выполнение следующих заданий:

- музыкально-ритмические упражнения на освоение, закрепление музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения;
- пляски: парные, народно-тематические, бальные элементы;
- игры: сюжетные, несюжетные, музыкально-дидактические;
- хороводы;
- построения, перестроения;
- упражнения с предметами: шарами, лентами, цветами, мячами и пр.;
- задания на танцевальное и игровое творчество.

Структура занятия состоит из четырех частей:

I часть включает задания на развитие ориентировки в пространстве: построение, приветствие,

II часть включает задания на умеренную моторную двигательную активность: комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности – 1/3 часть общего времени занятия.

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

IV часть включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 2–3 минуты.

2.3. Форма аттестации:

Для полноценной реализации программы используются виды контроля:

- входящий контроль (внешняя диагностика обучающихся, опрос, беседа);
- текущий контроль практических навыков (педагогическое наблюдение за деятельностью обучающихся, технический зачет);
- промежуточный контроль (творческая работа, игровые задания);
- итоговый контроль проводится в конце учебного года, где отслеживаются уровень освоения обучающего курса, динамика освоения практических навыков, техника танцевального исполнения (открытые занятия, технические зачеты, концертная деятельность и танцевальные конкурсы)

В процессе образовательной деятельности используются:

- собеседование
- наблюдение
- анкетирование
- тестирование
- выступления
- творческие работы.

Формы подведения результатов:

- опрос
- практическое занятие
- открытое занятие
- технический зачет

3. Список литературы:

Литература для педагога:

1. Гиршон А. Статья «Танцевальная импровизация в России». - 2015.
2. Ивлева Любовь. Анатомия и биомеханика в хореографии. Челябинск. Челябинский Государственный институт культуры, 2017.-83с.
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);
4. Костантинова А. И. Игровой стрейчинг: методика работы с детьми дошкольного возраста. - СПб., 1993. - 76 с.
5. Н.В.Меднис, С.Г.Ткаченко: Введение в классический танец 2011 год.
6. Народно-сценический танец и методика его преподавания: учебное пособие.

Автор:

Бриске И.Э.

7. Никитин В. Ю. Мастерство хореографа в современном танце. 3-е изд., стер. — СПб.:

Лань, Планета музыки, 2017. — ISBN 9785811419609.- 128 с, ил.

8. Никитин В. Ю. Основные закономерности и приемы массовых хореографических композиций КУКИиТ, 2015. 10 с.
9. Сборник материалов для ДШИ «О реализации дополнительных предпрофессиональных общеобразовательных программ в области искусств» (Авт.-сост. А.О. Аракелова. – Москва: Минкультуры России, 2012. - Ч.1. – 118 с.)
10. Сироткина И.Свободное движение и пластический танец в России.- 2014
11. Шариков Д.И.Хореография. Начальное пособие 2011г
12. Шарова Н.И.Детский танец. СПб.: Планета музыки; Лань, 2011. — 64 с.

Литература для обучающихся:

1. Мультки для детей песенка – игра. URL: <https://www.youtube.com/watch>. 3. Танцевально-игровая гимнастика для детей. URL: <https://www.labyrinth.ru/books/1498>
2. Песенки для детей URL: <https://www.youtube.com/watch>.
3. «Ритмика и танец» (Е.В. Ротчев, преподаватель, заведующий хореографическим отделением Детской школы искусств имени С.П. Дягилева города Москвы)
http://dyagilev.arts.mos.ru/education_activities/programs