

КОУ "Ханты-Мансийская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"

Рассмотрено:

на заседании СШ
протоколом № 1 от
« 10 » 08 2023 г.

Председатель СШ:

Осипов Осипов М.Ю.

Принято:

на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от

« 11 » 08 2023 г.

Утверждено:

Приказом № 90-0 от
« 11 » 08 2023 г.

и.о. директора школы:

Кучеренко Я.Ю. Кучеренко



Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа
Художественной направленности

«Хореография для обучающихся с ОВЗ»

Возраст обучающихся: 8-15 лет

Срок реализации: 2 года

(2023-2025 учебные года)

Автор-составитель:
Наталья Михайловна Власова
педагог дополнительного образования

г. Ханты-Мансийск

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная (общеразвивающая) программа «Хореография для детей с ОВЗ» является приложением к адаптированной общеобразовательной программе дополнительного образования, относится к художественной направленности.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 (вступает в силу 1 марта 2023 г.)

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1598;

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», утвержденный приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599;

Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Минпросвещения России от 3 сентября 2019 г. № 467;

Письмо Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09

«О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

Письмо Минпросвещения России от 1 августа 2019 г. № ТС-1780/07

«О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ»;

Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 28 июня 2021 г. № 219-ФЗ);

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Занятие хореографией в данном образовательном учреждении обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатка психического и физического развития учащихся средствами музыкально-ритмической деятельности. Развиваются творческие способности – танцевальные данные (ритмичность, музыкальность, артистичность, эмоциональная выразительность). Танцевальные движения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз. В процессе обучения формируется детская фантазия, умение импровизировать под музыку, не бояться отличаться от других, учиться демонстрировать свою индивидуальность.

Актуальность: Программа разработана с учетом государственной политики в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей. Танец является средством, с помощью которого учащийся приобретает различные навыки:

- координацию движения,
- чувство ритма,
- музыкальность,
- эмоциональность,
- коммуникабельность.

Развивается умение ориентироваться в пространстве, формируется правильная осанка, красивая походка. Хореографическое искусство воспитывает трудолюбие, терпение, взаимовыручку. Как правило, дети, которые занимаются в творческих коллективах, легче адаптируются в повседневной жизни. Данная программа представляет собой тот объём знаний и материала, который может быть использован с учётом физических и психических возможностей учащихся. Программа так же предполагает разучивание танцевальных номеров, как массовых, так и сольных, и для их отработки предполагается работа, как со всей группой, так и индивидуально с одним учащимся.

Реализация АДОП предусматривает учет особых образовательных потребностей адресной группы обучающихся, включая потребности в:

Программа рассчитана на детей со 2 по 9 класс. Группы могут быть как смешанными, так и одновозрастными и разновозрастными. Программа рассчитана на 162 часа в год. Срок реализации 2 года обучения.

Форма обучения: очная

Методы обучения:

Занятие

Беседа

Объяснение

Практический показ

Репетиция

Концерт

Тип занятия: теоритический и практический

Форма проведения занятий: групповая

Периодичность: 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 90 минут

Цель реализации АДОП содержит специальную коррекционно-развивающую составляющую: формирование творческих способностей средством хореографии.

Среди задач обучения и воспитания особое внимание уделяется специальным задачам коррекционно-развивающей направленности, сохранения и укрепления здоровья обучающихся:

Обучающие:

-познакомить с азами хореографического искусства различного жанра (классический танец, народно-характерный танец, эстрадный танец);

-сформировать у учащегося связь между музыкой и движением;

-обучить двигательным навыкам, которые должны постепенно совершенствоваться;

-накопить определённый запас танцевальной лексики;

Развивающие:

-развитие координации, свободы движения, ритмичности;

-развитие памяти, внимания;

-развитие коммуникативных умений;

-развитие артистизма, эмоциональности, творческого воображения и фантазии;

-развитие гибкости, пластичности, природных данных;

-повышение уровня важнейших познавательных процессов, т.е. зрительного и слухового восприятия, различных видов памяти и внимания.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие и дисциплину;
- воспитывать аккуратность и ответственность;
- воспитывать чувство ансамбля и одновременно самостоятельность для исполнения танцевальных номеров, как в ансамбле, так и сольно;
- воспитывать культурной манере поведения;
- сформировать у учащегося положительное отношение к прекрасному, привлечь его внимание к творческому процессу.

Планируемые результаты освоения АДОП включают специальную группу образовательных результатов:

Предметные результаты: Процесс освоения программы характеризуется последовательностью следующих этапов деятельности, формирующих конкретные умения и навыки:

- 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.

Метапредметные результаты:

- выполнение правил поведения;
- способность трудиться;
- умение договариваться;
- формирование чувства ансамбля и одновременно самостоятельности;
- правильная оценка успехов и неудач.

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.

Содержание программы:

1. Знакомство. Разучивание поклона.

Теория. Знакомство с детьми и родителями. Знакомство с программой.

Практика. Просмотр детей на основе элементарных движений, проверка на координацию, проверка слуха, природных данных. Разучивание поклона и разминки.

2. Разминка.

Практика. Выполнение различных упражнений разминки. Гимнастика.

3. Ритмико-гимнастические упражнения.

Теория. Сильная и слабая доли, размер музыкальный. Знакомство с длительностями ($\frac{1}{4}$, $\frac{1}{8}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{6}{8}$). Умение чувствовать темп музыки. Прослушивание и прохлопование в разных ритмах, темпах. Научиться определять ритм – быстро, медленно.

Практика. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие чувства ритма. Упражнения на развитие темпа.

- ходьба: двойной шаг, шаги на пятках, носочках;
- бег в разных темпах, с вытянутыми ногами, бег «лошадки»

- упражнение «воображаем» - выставление ноги на носок перед собой, нос
наверх;

- хлопки в сочетании с хлопками в разных темпах.

- упражнения с атрибутами (мягкая игрушка, цветы, колокольчики)

Выполнение проученных элементов танцевальных движений.

4. Отработка комбинаций под музыку и под счет.

Практика. Отработка комбинации, которые встречаются в танцевальных
номерах под музыку и отдельно под счет.

5. Изучение нового материала.

Теория. Объяснение комплекса упражнений. Правила их исполнений.
Четкости и правильности.

Практика. Правильное исполнение движений, комбинаций, которые в
дальнейшем будут встречаться в танцевальном номере. Демонстрация педагогом
правильного исполнения упражнений.

6. Подготовки к праздничным концертам.

Практика. Повторение концертный номеров. Репетиции на сцене. Репетиции
в костюмах.

7. Постановка танцевальных композиций, этюдов, разучивание концертных
номеров.

Теория. Объяснение материала педагогом.

Практика. Личный показ педагога, расставление по местам, выстраивание
рисунков в композициях.

8. Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в
пространстве.

Практика. Ознакомление детей с основными танцевальными рисунками
(«шахматный порядок», «колонна», «птичка», «круг», «полукруг» и др.)

- упражнения и игры по ориентации в пространстве;

- построение в два круга(в процессе игры)

- построение в колонну
- построение в шеренгу, две линии

9. Совершенствование координации движений.

Практика. Выполнение ритмико-гимнастических упражнений, упражнений разминки. Выполнение комбинаций под музыку и под счет. Исполнение упражнений с изменением ритма. Упражнения на ускорение, а также в замедленном темпе.

10. Работа над выворотностью ног.

Практика. Личный показ педагога позиций ног классического танца. Работа стоп, гимнастика. Под музыку выполняется основные формы «Pou de bra».

11. Разучивание положение рук, ног, головы и корпуса.

Практика. Ознакомление детей с позициями рук, ног, постановкой корпуса классического танца. Личный показ педагога позиций ног, рук в классическом танце. Положение корпуса и головы.

12. Упражнения на выработку осанки.

Теория. Объяснение педагогом о правильной постановке корпуса.

Практика. Основные упражнения на выработку осанки:

«Маятник»

ИП: Лечь на спину, ноги выпрямить. Руки в стороны ладонями вниз. Не разводя ноги поднять в вертикальное положение, наклонить вправо до касания пола, затем налево. Дыхание произвольное.

«Ёжик»

ИП: Сесть, ноги согнуть в коленях, охватить колени руками, перекатиться на спину.

«Замочек»

ИП: Сесть, скрестив ноги. Левая рука, согнутая в локте, заводится за спину. Правая, согнутая в локте, переносится за плечо. Взять пальцы обеих рук в замок.

«Дощечка»

ИП: Лечь на живот, руки вытянуть вперед. По команде потянуться.

«Кошечка»

ИП: Встать на колени. Прямые руки на уровне плеча на полу. Опуская голову максимально выгнуть спину. Сесть на пятки. Прямые руки перед коленями. Голова поднята. Грудь опускается к полу, таз поднимается, голова поднята. Вернуться в ИП.

13. Работаем над координацией движений.

Практика. Выполнение комбинаций под музыку и под счет. Исполнение упражнений с изменением ритма. Упражнения на ускорение, а также в замедленном темпе.

Упражнения на координацию движений: перекрёстные движения пр. ноги и лев. руки, левой ноги и пр.руки , одновременные движения пр. руки вверх, левой – в сторону; пр.руки – вперёд, левой – вверх.

14. Развитие ритмопластики движений детей под музыку, работа над ритмичностью.

Теория. Сильная и слабая доли, размер музыкальный. Повторение длительностей ($\frac{1}{4}$, $\frac{1}{8}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{6}{8}$). Умение чувствовать темп музыки. Прослушивание и прохлопование в разных ритмах, темпах. Научиться определять ритм – быстро, медленно.

Практика. Выполнение ритмических упражнений. Учимся определять ритм под музыку. Считаем в слух вместе с музыкой.

Упражнения на развитие музыкально-ритмических навыков:

Изображаем колокол: активный хлопок над головой на счет «раз» на счет «два» пауза. Повторить еще.

Изображаем колокольчик: руки перед собой, мелкие хлопки ладонями на счет «раз» и «два»

На «раз» «два» поднимают через стороны вверх «крылья»

На «три» «четыре» опускают «крылья»

Повторение движений.

Далее выполняются более мелкие движения кистями рук, локти согнуты в локтях. Далее повторение первых движений.

И другие упражнения на развитие музыкально-ритмических навыков.

15. Танцевально-развлекательные игры.

Практика. Умение изображать в танце заданных животных, предметы.

Выполнение различных танцевальных физминуток. Танцевальные игры на ускорение. Умение импровизировать под музыку. Игры с замиранием.

Танцевальные игры на ориентировку в пространстве. Игры с предметами.

Учебно-тематический план (первый год обучения):

№ п/п	Название блока	Количество часов		
		всего	теория	практика
	Знакомство с детьми. Изучение поклона.	3 ч.	1 ч.	2 ч.
	Разминка.	3 ч.	-	3 ч.
	Ритмико-гимнастические упражнения.	20 ч.	2 ч.	18 ч.
	Отработка комбинаций под музыку и под счет.	20 ч.	-	20
	Изучение нового материала.	14 ч.	2 ч.	12 ч.
	Подготовки к праздничным концертам.	15 ч.	-	15 ч.
	Постановка танцевальных композиций, этюдов, разучивание концертных	15 ч.	1 ч.	14 ч.

	номеров.			
	Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве.	15 ч.	-	15 ч.
	Совершенствование координации движений	12 ч.	-	12 ч.
	Работа над выворотностью ног.	3 ч.	-	3 ч.
	Разучивание положение рук, ног, головы и корпуса.	3 ч.	-	3ч.
	Упражнения на выработку осанки.	6 ч.	1 ч.	5 ч.
	Работа над координацией движений.	9 ч.		9 ч.
	Развитие ритмопластики движений детей под музыку, работа над ритмичностью.	20 ч.	1 ч	21 ч.
	Танцевально-развлекательные игры	4 ч.	-	4 ч.
	Итого	162 ч.	8 ч.	154 ч.

Содержание изучаемого курса:

1. Вводное занятие.

Теория. Приветствие коллектива.

Практика. Вспоминаем ранее изученный материал.

2. Повторение разминки.

Практика. Выполнение различных упражнений разминки. Гимнастика.

3. Изучение нового материала.

Теория. Объяснение комплекса упражнений. Правила их исполнений. Четкости и правильности.

Практика. Правильное исполнение движений, комбинаций, которые в дальнейшем будут встречаться в танцевальном номере. Демонстрация педагогом правильного исполнения упражнений.

4. Отработка комбинаций под музыку и под счет.

Теория. Объяснение педагогом счет.

Практика. Правильное исполнение движений, комбинаций под счет педагога, под музыку. Учимся считать.

5. Ритмико-гимнастические упражнения.

Теория. Сильная и слабая доли, размер музыкальный. Знакомство с длительностями ($\frac{1}{4}$, $\frac{1}{8}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{6}{8}$). Умение чувствовать темп музыки. Прослушивание и прохлопование в разных ритмах, темпах. Научиться определять ритм – быстро, медленно.

Практика. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие чувства ритма. Упражнения на развитие темпа.

- ходьба: двойной шаг, шаги на пятках, носочках;

- бег в разных темпах, с вытянутыми ногами, бег «лошадки»

- упражнение «воображаем» - выставление ноги на носок перед собой, нос вверх;

- хлопки в сочетании с хлопками в разных темпах.

- упражнения с атрибутами (мягкая игрушка, цветы, колокольчики)

Выполнение проученных элементов танцевальных движений.

6. Работа над выворотностью ног.

Практика. Личный показ педагога позиций ног классического танца. Работа стоп, гимнастика. Под музыку выполняется основные формы «Pou de bra».

7. Отработка с детьми танцевальных рисунков и упражнения на ориентацию в пространстве.

Практика. Проверка знаний детей основных танцевальных рисунков («шахматный порядок», «колонна», «птичка», «круг», «полукруг» и др.)

- упражнения и игры по ориентации в пространстве;

- построение в два круга(в процессе игры)

- построение в колонну

- построение в шеренгу, две линии

8. Положение рук, ног, головы и корпуса.

Практика. Повторение позиций рук, ног, постановкой корпуса классического танца. Личный показ педагога позиций ног, рук в классическом танце.

Положение корпуса и головы.

9. Упражнения на выработку осанки.

Теория. Объяснение педагогом о правильной постановке корпуса.

Практика. Основные упражнения на выработку осанки:

10. Совершенствование координации движений.

Практика. Выполнение ритмико-гимнастических упражнений, упражнений разминки. Выполнение комбинаций под музыку и под счет. Исполнение упражнений с изменением ритма. Упражнения на ускорение, а также в замедленном темпе.

«Маятник»

ИП: Лечь на спину, ноги выпрямить. Руки в стороны ладонями вниз. Не разводя ноги поднять в вертикальное положение, наклонить вправо до касания пола, затем налево. Дыхание произвольное.

2.«Ёжик»

ИП: Сесть, ноги согнуть в коленях, охватить колени руками, перекатиться на спину.

3.«Замочек»

ИП: Сесть, скрестив ноги. Левая рука, согнутая в локте, заводится за спину. Правая, согнутая в локте, переносится за плечо. Взять пальцы обеих рук в замок.

«Дощечка»

ИП: Лечь на живот, руки вытянуть вперед. По команде потянуться.

«Кошечка»

ИП: Встать на колени. Прямые руки на уровне плеча на полу. Опуская голову максимально выгнуть спину. Сесть на пятки. Прямые руки перед коленями. Голова поднята. Грудь опускается к полу, таз поднимается, голова поднята. Вернуться в ИП.

11. Развитие ритмопластики движений детей под музыку, работа над ритмичностью.

Теория. Сильная и слабая доли, размер музыкальный. Повторение длительностей ($\frac{1}{4}$, $\frac{1}{8}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{6}{8}$). Умение чувствовать темп музыки. Прослушивание и прохлопование в разных ритмах, темпах. Научиться определять ритм – быстро, медленно.

Практика. Выполнение ритмических упражнений. Учимся определять ритм под музыку. Считаем в слух вместе с музыкой.

Упражнения на развитие музыкально-ритмических навыков:

Изображаем колокол:

активный хлопок над головой на счет «раз» на счет «два» пауза.

Повторить еще.

Изображаем колокольчик: руки перед собой,
мелкие хлопки ладонями на счет «раз» и «два»

На «раз» «два» поднимают через стороны вверх «крылья»

На «три» «четыре» опускают «крылья»

Повторение движений.

Далее выполняются более мелкие движения кистями рук, локти согнуты в локтях. Далее повторение первых движений.

И другие упражнения на развитие музыкально-ритмических навыков.

12. Подготовки к праздничным концертам.

Практика. Повторение концертный номеров. Репетиции на сцене. Репетиции в костюмах.

13. Работа над координацией движений.

Практика. Выполнение комбинаций под музыку и под счет. Исполнение упражнений с изменением ритма. Упражнения на ускорение, а также в замедленном темпе.

Упражнения на координацию движений: перекрёстные движения пр. ноги и лев. руки, левой ноги и пр.руки , одновременные движения пр. руки вверх, левой – в сторону; пр.руки – вперёд, левой – вверх.

14. Постановка танцевальных композиций, этюдов, разучивание концертных номеров.

Теория. Объяснение материала педагогом.

Практика. Личный показ педагога, расставление по местам, выстраивание рисунков в композициях.

15. Танцевально-развлекательные игры.

Практика. Умение изображать в танце заданных животных, предметы.

Учебно-тематический план (второй год обучения) :

№ п/п	Название блока	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие.	3 ч.	1 ч.	2 ч.
2.	Повторение разминки.	3 ч.	-	3 ч.
3.	Изучение нового материала.	20 ч.	2 ч.	18 ч.
4.	Отработка комбинаций под музыку и под счет.	20 ч.	-	20
5.	Ритмико-гимнастические упражнения.	14 ч.	2 ч.	12 ч.
6.	Работа над выворотностью ног.	15 ч.	-	15 ч.

7.	Отработка с детьми танцевальные рисунки и упражнения на ориентацию в пространстве.	15 ч.	1 ч.	14 ч.
8.	Положение рук, ног, головы и корпуса.	15 ч.	-	15 ч.
9.	Упражнения на выработку осанки.	12 ч.	-	12 ч.
10.	Совершенствование координации движений.	3 ч.	-	3 ч.
11.	Развитие ритмопластики движений детей под музыку, работа над ритмичностью.	3 ч.	-	3ч.
12.	Подготовки к праздничным концертам.	6 ч.	1 ч.	5 ч.
13.	Работа над координацией движений.	9 ч.		9 ч.
14.	Постановка танцевальных композиций, этюдов, разучивание концертных номеров.	20 ч.	1 ч	21 ч.
15.	Танцевально-развлекательные игры	4 ч.	-	4 ч.
	Итого	162 ч.	8 ч.	154 ч.

Список литературы

1. Преображенская-Николаенко Т. С. Авторская система пластики «Школа гармоничной Пластики и Танца» [Текст] / составитель Т. С. Преображенская-Николаенко
2. Журнал «Танец». - 1997. - № 1. – с. 5 – 10 2. Руднева, С., Фиш, Э. Музыкальное движение [Текст]: методическое пособие для педагогов музыкально-двигательного воспитания, работающих с детьми дошкольного и младшего школьного возраста / С. Руднева, Э. Фиш. - СПб: 2000. – 176 с.
3. Станиславский, К. С. Работа актера над собой [Текст]: НР. соч./ К. С. Станиславский. – М.: 1989. – т. 2. – 100 с.
4. Дункан, А. Танец будущего. Моя жизнь [Текст] / А. Дункан. - Киев: 1989. – 98 с.
5. Кох, И. Э. Основы сценического движения [Текст] / И.Э. Кох. – Л-д: 1970. – 86 с.
6. Никитин, Н. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. [Текст] / Н. Никитин. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2006. – 198 с.
7. Айседора, Гастроли в России [Текст]: Сб. статей / Айседора. - М.: 1992. – с. 15 – 25
8. Волконский, С. О естественных законах пластики. Из Н. Отклики театра [Текст] / С. Волконский. – Петроград: 1914. – 99 с.
9. Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст] / Т. Барышникова. – М.: Рольф, 2001. – 272 с.
10. Володина, О. В. Самоучитель клубных танцев: Funk, Trance, House [Текст] / О. В. Володина. - Ростов – на – Дону: Феникс, 2005. – 155 с.
11. Фокин, М. Против течения [Текст] / М. Фокин. – Л-д: 1981. – 59 с.
12. Ваганова, А. Я. Основы классического танца. [Текст] / А. Я. Ваганова. – СПб: Издательство «Лань», 2000. – 192 с.
13. Щетинин, М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой [Текст] / М.Н. Щетинин. – М.: Метафора, 2006. – 128с.
14. Добротворская, К. А. Стиль модерн и пластические поиски конца 19 – начала 20 века [Текст]: сб. научных трудов / К.А. Добротворская. – СПб: 1993. – 166 с.
15. Полетков, С. С. Основы современного танца [Текст] / С.С. Полетков. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2005. – 80 с.