**Программа дополнительного образования**

**«Хореография»**

**Пояснительная записка**

 Дополнительная общеразвивающая программа **«Хореография»** имеет художественную направленность, определяет содержание, организацию образовательного процесса по реализации дополнительного образования в ГБОУ «С(К)ОШИ V вида».

Образовательная программа «Хореография» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196"

 3. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,

4. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,

5. Приказ Минобрнауки от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»,

6. Устав ГБОУ «С(К)ОШИ V вида».

Музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности, которые основаны на движениях под музыку, развивающие музыкальный слух и двигательные способности, а также те психические процессы, которые лежат в их основе. Основным назначением программы является универсальное - психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного («музыкального») инструмента. Работая по программе «Хореография», мы способствуем развитию музыкальности, двигательных качеств и умений, творческих способностей детей с ограниченными возможностями здоровья, потребности самовыражения в движении под музыку.

**Принципы обучения танцевальным движениям:**

1. Дидактики - от простого к сложному.

2.Систематичности.

3.Комплексная реализация целей: развивающая, воспитывающая. 4.Коммуникативной направленности.

5. Наглядности;

6. Повторности;

7. Самостоятельности;

8. Сотрудничества;

 **Актуальность программы**

 Хореографическое искусство является незаменимым средством эстетического воспитания, способного глубоко воздействовать на духовный мир ребенка. В воспитании детей танец занимает особое место. Одна из основных целей его формирование разнообразных эмоций и чувств, являющихся важнейшим условием развития личности

 Актуальность программы направлена на коррекцию физического и нравственного развития учеников, отличающихся гиперактивностью. Поэтому разделы ограничиваются небольшим количеством самых необходимых подготовительных упражнений, имеющих целью: сохранение правильной осанки, ознакомление с основными положениями ног и рук, развитие первоначальных танцевальных навыков. Танцевальные упражнения, построенным на простых движениях, принимают игровую форму и развивают у детей навык согласовать свои движения с музыкой, помогают им освоиться в новой для них обстановке, научиться правильно вести себя в коллективе. Дети должны усвоить правильную постановку корпуса (при этом нужно обратить внимание на природные особенности сложения учеников): укрепить и развить мышечный аппарат; научится дифференцировать работу различных групп мышц, владеть центром тяжести тела, ориентироваться в пространстве, развить прыгучесть, чувство ритма, уметь отражать в движениях характер музыки. Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие.

Организующее начало музыки, её ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быстроту реакции на смену музыкальных фраз.

Занятия танцем эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая танцевальные комбинации, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом. Выполнение программы направлено на решение основной задачи развития школы: сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения.

**Цели и задачи программы**

**Цели**:

 Формирование гармоничного физического развития с использованием потенциальных эстетических возможностей ребёнка;

**Задачи:**

* Воспитание нравственно – эстетических чувств.
* Раскрыть художественно – творческие, музыкально – двигательные способности, творческую активность, самостоятельность, выносливость, упорство и трудолюбие воспитанников.
* Познакомит детей с хореографическими терминами, основами классического и народного танца.
* Укрепить костно-мышечный аппарат.

        Обучение в ГБОУ «С(К)ОШИ V вида» имеет коррекционно-развивающий характер и направлено на преодоление отклонений в физическом развитии, познавательной деятельности, общей и речевой моторики. Организация учебного процесса предполагает применение специальных методов и приемов обучения и воспитания. Специальные коррекционные задачи в значительной степени определяют содержание обучения.

        Учитывая психофизические особенности и особенности познавательной сферы, учащихся с ТНР, дополнительно поставлены следующие **коррекционные задачи**:

- коррекция имеющихся отклонений в физическом развитии: нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного напряжения мышц, формирование правильной осанки, формирование и развитие мышечной памяти;

- развитие умения согласовывать движения частей тела во времени и пространстве;

- развитие мелкой моторики;

- развитие внимания;

- формирование положительной мотивации.

**Отличительные особенности программы:** Данная программа нацелена на общее гармоничное, психическое, духовное и физическое развитие детей. Она помогает приобщать к движению под музыку всех детей, а не только способных и одаренных. Программа основана на игровом методе с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. Занятия помогают психологически раскрепостить ребёнка через освоение своего собственного тела как выразительного инструмента.

В неё включены упражнения и движения классического, народного и бального танцев, доступные детям, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

Ценность искусства танца - как способ познания красоты, гармонии, духовного мира человека, нравственного выбора, смысла жизни, эстетического развития человека.

**Формы проведения занятий**

 Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка. Занятия включают чередование **различных видов деятельности**:

* музыкально-ритмические упражнения, игровые моменты, слушание музыки;
* тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания, самоанализ и самооценка.

Так же программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами:

- музыкальная грамота, беседы о хореографическом искусстве.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С детьми проводятся беседы-диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

**Методы и приемы обучения**

 В организации образовательного процесса применяются следующие методы: словесные (объяснения, беседы), наглядные (дидактические и методические материалы, демонстрация хореографических элементов педагогом и др.), практические (выполнение тренировочных упражнений, комбинаций, этюдов, танцев).

1. Метод использования слова - универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и другое.

2. Методы наглядного восприятия: показ упражнений, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков.

3.Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Это метод целостного освоения упражнений, метод обучения ступенчатый и игровой.

4. Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных

упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

6. Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся. Однако необходимо отметить, что выразительность исполнения результат не механического “натаскивания”, а систематической работы, когда педагог от более простых заданий, связанных с передачей характера музыки в ритмических упражнениях и музыкальных играх, постепенно переходит к более сложным, связанным с передачей стиля, манеры, характера в народных и современных танцах.

**Ожидаемые результаты**

**Личностные результаты:**

* укрепление культурной, этнической и гражданской идентичности в соответствии с духовными традициями семьи и народа;
* наличие эмоционального отношения к искусству, эстетического взгляда на мир в его целостности, художественном и самобытном разнообразии;
* формирование личностного смысла постижения искусства и расширение ценностной сферы в процессе общения с ритмикой и хореографией.
* развитие мотивов танцевальной - учебной деятельности и реализация творческого потенциала в процессе коллективного (индивидуального) творчества.
* продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач, в том числе танцевальных.
* развитие духовно-нравственных и этических чувств, эмоциональной отзывчивости, понимание и сопереживание уважительное отношение к историко-культурным традициям других народов.

**Метапредметные** **результаты:**

* наблюдение за различными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности, понимание их специфики и эстетического многообразия;
* ориентированность в культурном многообразии окружающей действительности, участие в жизни микро - и макросоциума (группы, класса, школы, города, региона и др.);
* овладение способностью к творческой реализации собственных творческих замыслов через понимание целей, выбор способов решения проблем поискового характера;
* применение знаково-символических средств для решения коммуникативных и познавательных задач;
* готовность к логическим действиям: анализ, сравнение, синтез, обобщение, классификация по стилям и жанрам танцевального искусства;
* планирование, контроль и оценка собственных учебных действий, понимание их успешности или причин неуспешности, умение корректировать свои действия;
* участие в совместной деятельности на основе сотрудничества, поиска компромиссов, распределения функций и ролей;
* умение воспринимать окружающий мир во всем его социальном, культурном, природном и художественном разнообразии.

**Предметные результаты:**

* развитие художественного вкуса, устойчивый интерес к танцевальному искусству и различным видам танцевально - творческой деятельности;
* развитое художественное восприятие, умение оценивать произведения разных видов хореографических искусств, размышлять о танце и ритмике как о способе выражения духовных переживаний человека;
* общее понятие о роли ритмики в жизни ребенка и его духовно-нравственном развитии, знание основных закономерностей хореографического искусства;
* представление о художественной картине мира на основе освоения отечественных традиций и постижения историко-культурной, этнической, религиозной самобытности танцевального искусства разных народов;
* использование элементарных умений и навыков при воплощении художественно-образного содержания танцевальных произведений в различных видах хореографической и учебно-творческой деятельности;
* готовность применять полученные знания и приобретенный опыт творческой деятельности при реализации различных проектов для организации содержательного культурного досуга во внеурочной и внешкольной деятельности.
* участие в создании театрализованных и танцевально-пластических композиций, импровизаций, театральных спектаклей, танцевальных фестивалей, концертов, конкурсов и др.

**В результате изучения курса школьник:**

Знает:

• средства музыкальной выразительности (темп: быстрый, медленный; способы исполнения).

• простейших элементах народных плясок (поочередное выставление ноги на пятку, притопывание одной ногой и другой, топающий шаг.);

• ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах.

• бег-легкий, ритмичный, передающий различный образ («бабочки», «птички» и т.д.);

Имеет понятия:

 • о процессе совместных игр и движениях под музыку;

 • о чувстве такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Умеет:

• самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары.

• умеет начинать и заканчивать движения вместе с музыкой;

• умеет выражать свои эмоции – радость, грусть, страх например: «Зайчик испугался», «Мишка радуется меду» и т.д.;

 Приобретает навыки:

• координации движений

• ходьбы с правильным положением корпуса

• активно слушать музыку

**Формой подведения итогов реализации программы** являются выступления на различные рода концертах и мероприятиях.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий** | **Дата** | **Кол-во часов** | **Коррекционная работа** |
| **Вводное занятие** |  | **3 ч.** | Формирование правильной осанки, мышечной памяти, развитие подвижности суставов и силы мышц всего тела.Развитие внимания и запоминания, формирование восприятия и мышления.Развитие чувства темпа и ритма.Снятие эмоционального психофизического напряжения; развитие устойчивости и концентрации внимания, артистичности, творческих способностей, ритмического слуха.Развитие моторной памяти, пластики, гибкости мышц ног и рук, Правильная осанка.  |
| 1 | Вводное занятие. Беседа о ТБ. Основные танцевальные правила. Приветствие. | 04.09.2023 | 1 |
| 2 | Характер и динамика музыки. Роль музыки в хореографии. Разучивание разминок. Теория, практика. | 06.09.202311.09.2023 | 2 |
| **Раздел «Ритмика и элементы танцевальной азбуки»** | **14 ч.** |
| 3 | Постановка корпуса, позиции и положения ног.Разминка. Объяснение значения правильной постановки корпуса, основные положения ног. Основная стойка пятки вместе носки врозь, руки опущены вдоль корпуса на талии, на юбочке. | 13.09.2023 | 1 |
| 4 | Позиции рук 1,2,3, подготовительныйПозиции ног 1,2,3,4,5 | 18.09.2023 | 1 |
| 5 | Темпо – ритм. Шаг на носках, широкий высокий бег. | 20.09.2023 | 1 |
| 6 | Шаги. Шаг с носка. Танцевальный шаг. Ритмические упражнения. Начало и окончание движения вместе с музыкой. Определение характера музыки словами в движении. Передача в движении динамических оттенков, акцента. Развитие ритмической памяти, выполнение шагами и хлопками ритмического рисунка | 25.09.202327.09.2023 | 2 |
| 7 | Движение головы, повороты направо, налево в различном характере, вверх, вниз с различной амплитудой. Ритмические упражнения с музыкальным заданием. | 02.10.2023 | 1 |
| 8 | Освоение видов ходьбы: обычный шаг, шаг с носка, на носках, шаг с высоким подъемом ног. | 04.10.2023 | 1 |
| 9 | Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела (лёжа на спине). Упражнения на развитие мышц туловища. | 09.10.2023 | 1 |
| 10 | Повороты головы, наклоны корпуса вперед, в сторону, назад. Ритмические прыжки по 6 позиции. | 11.10.2023 | 1 |
| 11 | Построения и перестроения, построения в колонну по одному, по два и обратно, на месте и на шагах. | 16.10.2023 | 1 |
| 12 | Музыкально пространственные упражнения. | 18.10.2023 | 1 |
| 13 | Упражнения сидя с упором на руки. Упражнения для мышц ног (ступня, колено, нога). Упражнения для мышц туловища, для тазобедренных суставов, для мышц брюшного пресса.  | 23.10.202325.10.2023 | 2 |
| 14 | Упражнения сидя (руки в свободном положении, на поясе, открыты в стороны). Упражнения на гибкость. Упражнения лежа на спине.  | 08.11.2023 | 1 |
| **Раздел «Танцы»****Элементы русского стилизованного танца.** | **17 ч.** |
| 15 | История народного танца, его происхождение. Просмотр видеоматериалов. | 13.11.2023 | 1 |
| 16 | Изучение движений русского стилизованного танца «Варенька» (далее: танец). | 15.11.202320.11.2023 | 2 |
| 17 | Изучение правильного раскрывания и закрывания рук. Положения и позиции рук народного танца. | 22.11.2023 | 1 |
| 18 | Постановка корпуса народно-характерного танца. | 27.11.2023 | 1 |
| 19 | Изучение поклонов. | 29.11.2023 | 1 |
| 20 | Изучение подскоков.Изучение притопов. | 04.12.2023 | 1 |
| 21 | Изучение припаданий и перескоков | 06.12.2023 | 1 |
| 22 | Разводка комбинаций танца в сценический рисунок. | 11.12.202313.12.2023 | 2 |
| 23 | Постановка русского стилизованного танца «Варенька» | 18.12.202320.12.202325.12.202327.12.2023 | 4 |
| 24 | Отработка движений танца. Отработка синхронности движений. | 10.01.202415.01.202417.01.2024 | 3 |
| **Эстрадный танец «Пингвины»**  | **14 ч.** |
| 25 | Направления и стили в хореографии. Знакомство с движениями эстрадного танца.  | 22.01.2024 | 1 |
| 26 | Разминка. Изучение элементов современной хореографии (Хип – хоп): пружинные движения ногами, приставные шаги. Пружинистые шаги. Под счет и под музыку. | 24.01.202429.01.2024 | 2 |
| 27 | Разминка. Выпады из стороны в стороны на полуприседаниях. Шаг галопа в сторону и вперед. | 31.01.2024 | 1 |
| 28 | Разминка. Изучение элементов детского фристайла. | 05.02.202407.02.2024 | 2 |
| 29 | Разминка. Разучивание движений танца. | 12.02.2024 | 1 |
| 30 | Разминка. Освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца. | 14.02.2024 | 1 |
| 31 | Разминка. Постановка эстрадного танца | 19.02.202421.02.202426.02.202428.02.2024 | 4 |
| 32 | Разминка. Отработка движений эстрадного танца. | 04.03.202406.03.2024 | 2 |
| **Современный танец** | **13 ч.** |
| 33 | Направления и стили в хореографии. Изучение движений современного танца.  | 11.03.2024 | 1 |
| 34 | Разминка. Изучение движений танца. | 13.03.202418.03.202420.03.2024 | 3 |
| 35 | Разминка. Постановка танца. | 01.04.202403.04.202408.04.202410.04.202415.04.2024 | 5 |
| 36 | Разминка. Отработка движений танца. | 17.04.202422.04.2024 | 2 |
| 37 | Разминка. Отработка синхронности | 24.04.202406.05.2024 | 2 |
| **Раздел. Импровизация, музыкальные игры**  | **3 ч.** |
| 38 | Танцевальные шаги и движения в образах животных, птиц. Стараться передать повадки и характер животных. | 08.05.2024 | 1 |
| 39 | Этюды, передающие явления природы (падают снежинки, идёт дождь и др.); имитирующие действия человека (шить, рубать, красить); изображающие неодушевлённые предметы (ветер, море, деревья). Игра на развитие мимики лица «Маски» (грустная, весёлая, сердитая). | 13.05.2024 | 1 |
| 40 | Разминка. Танцевальная игра «Стулья» | 15.05.2024 | 1 |
| **Повторение. Итоговые занятия** | **2 ч.** |
| 41 | Повторение. Итоговые занятия. | 20.05.202422.05.2024 | 2 |

**Учебно-методическое обеспечение программы**

1. Е.А. Медведева «Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика» Москва.,2002 г. Уроки ритмики в коррекционной школе 1 -4 класс. Волгоград «Учитель» 2006 г.

2. Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина «Танцевально - игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб: «Детство-пресс»,2000

3. Коррекционная ритмика – под ред. М. А. Касицына, И. Г. Бородина – Москва, 2007г. Музыкальная ритмика – под ред. Т. А. Затямина, Л. В. Стрепетова М.: «Глобус», 2009г.

4. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)

**Аудиоматериалы.**

«Ритмическая мозаика» (1 часть)Музыкальная палитра 2009г.

«Ритмическая мозаика**»**(2 часть)Музыкальная палитра 2009г.

Гр. Иванушки – «Оранжевый подсолнух»

Сардор «Очинури»

Иван Купала – Коляда

Сборник классичесской музыки