

**Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Лаишевская школа-интернат для детей с ограниченными
возможностями здоровья»**

«Согласовано»

Заместитель директора школы
по ВР ГБОУ «Лаишевская
школа-интернат»
_____ /Кузцова С.В./

«29» августа 2023 г.

«Утверждено»

Директор
ГБОУ «Лаишевская школа-интернат»
_____ /Шарипова Г.Х./

Приказ №123 от «29» августа 2023 г.

**Программа
хореографии
Ансамбль: «Карамель»**
(эстетическое воспитание, направленное на развитие и
обучение детей с ограниченными возможностями)

**г. Лаишево
2023-2024 учебный год**

Содержание

1. Пояснительная записка.....
2. Форма и методы.....
3. Учебно-тематический план по хореографии первого года обучения..
4. Содержание тем первого года обучения.....
5. Методическое обеспечение программы.....
6. Инновационная деятельность педагога.....
7. Календарный учебный график.....
8. Список литературы

Хореография

1. Пояснительная записка

Танец - самое любимое массовое искусство. Трудно представить народное празднество, вечер отдыха без танцев. Путь к познанию и совершенству танца – длинный и сложный, умение приходит не сразу. Помочь ребёнку развить творческие способности, воображение, выразительность движений, пластичность призван хореограф в любых учреждениях, школах на занятиях ритмики и хореографии.

С этой целью была разработана данная программа, предназначенная для детей с ограниченными возможностями от 7 до 18 лет.

Программа рассчитана на один год обучения. Предполагается, выработка у воспитанников определенного минимума умей, навыков по хореографии.

Основой хореографической подготовки воспитанников является изучение танцевальных упражнений. Эти упражнения последовательны, имеют определенную форму, тренируют мышцы детей, придавая им легкость и непринужденность движений.

Занятия хореографией помогут детям с проблемами в развитии красиво и правильно ходить, выработают осанку, при необходимости избавиться от лишнего веса. Возможность осуществить коррекцию недостатков физического развития отсталых детей средствами ритмической деятельности. Дети окрепнут физически, разовьют необходимые двигательные навыки, повысятся функциональные возможности внутренних органов и систем. Окрепнет нервная система. Занимаясь под музыку у детей развивается слух и чувство ритма, дополняя физическое воспитание – эстетическим навыком.

Специфические средства воздействия на воспитанников, свойственные хореографии, способствуют общему развитию младших и старших умственно отсталых детей. Направленные на исправление недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально – волевой

сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений воспитанниками о пространстве и умении ориентироваться в нём.

Упражнения с предметами обручами, мячами, шарами, лентами и т.д. развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать её характер (весёлая, грустная), развивают способность переживать, содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приёмы движений и характер упражнений.

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как память, мышление, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, её ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену фраз.

Программа по хореографии состоит из разделов: «упражнения на ориентировку в пространстве»; «Танцевальные упражнения».

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определён их объём, а также указаны знания и умения, которыми должны владеть воспитанники интерната, занимаясь конкретным видом ритмической деятельности.

На каждом занятии осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока хореограф может отводить на каждый раздел различное количество времени,

имея в виду, что в начале и в конце занятия должны быть упражнения для снятия 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 разделе ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координацию движений.

Основная цель данных упражнений – научить детей согласовывать движения рук с движением ног, туловища, головы.

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 стоит задача научить воспитанников создавать музыкально-двигательный образ. Причём хореограф 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, хореограф не должен подсказывать детям, вид движения (надо говорить: будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать). Обучению детей танцами, предшествует работа по привитию 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. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

Задания этого раздела носят не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы, воспитанники знакомятся с их направлениями (полька, гопак, хоровод, кадриль, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

Особенностью данной программы в учреждении является то, что при отборе детей к занятиям хореографии допускаются дети с лёгкой и средней степенью интеллектуальной недостаточности, за исключением тех, кто имеет противопоказания по здоровью. А это дети с глубокой степенью общепсихического недоразвития. Это вызывает определенные трудности, т.к. среди детей нередко встречаются такие, в телосложении которых наблюдаются некоторые нежелательные отклонения сутулость, большой прогиб в пояснице (лордоз), асимметрия лопаток, сколиоз. Для того чтобы добиться исправления дефектов в осанке на занятиях применяются корректирующие упражнения на укрепление глубоких мышц спины.

Главной особенностью программы является использование регионально-национального компонента на занятиях по хореографии.

Народное искусство Татарстана, как и искусство любого народа – мир особого отношения человека к своему труду, к своей деятельности вообще и к жизни в целом. Трудовая деятельность, быт, обряды – мировоззрение народа. Предметы народного искусства выражают единое представление о красоте, поэтому они традиционны, ибо человек жил традиционными представлениями о красоте, которые оказались устойчивыми.

Введение ребенка в этот мир народной культуры, взаимообмен культур разных территорий должны быть поставлены в число приоритетных задач. Именно поэтому в раздел «Танцевальные движения» был введен татарский танец. Здесь воспитанники знакомятся: с национальным костюмом, музыкой, обычаями, обрядами и традициями.

Внесение в учебную программу регионально-национального компонента призвано обеспечивать особые потребности и интересы в области

образования народов, проживающих на территории республики, осуществляя учебную, поисково-исследовательскую деятельность.

На занятиях хореографии работа направлена на достижение следующих задач:

- ✓ Формирование у воспитанников культуры межнационального общения;
- ✓ Воспитание толерантности к разным национальностям.

Главной целью программы является:

Создание благоприятных условий для развития творческих способностей воспитанников, необходимых для обучения в специальных образовательных учреждениях. Повышение уровня их культурного развития, формирование представления о хореографическом искусстве, приобщение воспитанников к общечеловеческим национальным ценностям, освоение танцевального опыта прошлого и настоящего.

Задачи курса:

Стратегическое направление программы определяет задачи, которые обеспечивают достижение выше поставленных целей:

1. Приобщить детей к искусству танца, обогатить духовный мир через это искусство.
2. Выявить творческий потенциал воспитанников и наметить пути развития способностей детей.
3. Познакомить с историей танцевальной культуры, основой актёрского мастерства танцоров.
4. Развить танцевальные и музыкальные способности, чувство ритма, моторико - двигательную и логическую память ребят.
5. Формировать практические умения и навыки воспитанников путем выступления ими на сценических площадках.
6. Развить у детей физическую силу, выносливость, ловкость, правильную осанку и координацию движений в пространстве.

7. Способствовать процессу социализации воспитанников в современном обществе.

В конце каждого года обучения проводится зачетная работа на выявление уровня усвоения учащимися знаний, умений и навыков.

Учащиеся за время обучения получают представления о том, как танцевальное движение выражает внутренний мир человека, что красота танца – это совершенство движений и линий человеческого тела, выразительность, сила, легкость, грация. Совокупность изобразительного искусства, музыки и театра создает условия для разностороннего воспитания детей, благотворно влияет на детские души. Все эти компоненты соединяются воедино в хореографическом искусстве.

Важно научить каждого ребенка свободно чувствовать себя в любой обстановке, самовыражаться через танцевальное творчество. Хореографический ансамбль – это единое, целое. Воспитываясь в ансамбле, ребенок привыкает отвечать не только за себя, но и за весь коллектив. У него развивается чувство общности и ответственности за группу, ансамбль «Карамель».

2. Формы и методы

Программа предполагает использование традиционных методов обучения.

При организации теоретических занятий используются методы:

- Словесные – объяснение, беседа, рассказ-описание, информационный рассказ;
- Наглядные – иллюстрация – показ предметов, явлений, процессов в изображении, дидактического материала, карт.

Наиболее употребляемыми методами практического обучения являются:

- Показ, демонстрация – показ реальных предметов, движений, процессов;

- Повторение, упражнение – занятие для приобретения, усовершенствования навыков; этюд – разновидность упражнения, служащее для развития и совершенствования актерской техники, исполнительского мастерства.
- Самостоятельная работа – закрепление полученных знаний, умений без посторонней помощи, своими силами.

Также в процессе обучения используются обучающие игры, методы стимулирования и релаксации, контроля и коррекции.

Квалифицированный педагог должен уметь использовать при организации педагогического процесса в творческом коллективе все многообразие методов, предвидя их эффективность, продуктивность, учитывая целесообразность их применения.

Программа предполагает использование педагогом-хореографом разнообразных форм организации деятельности:

Традиционные

1. Лекция
2. Семинар
3. Экскурсия
4. Беседа

Нетрадиционные

1. Презентация
2. Социодрама
3. «Урок-сказка»
4. «День добрых сюрпризов»
5. Чаепитие
6. Конверт вопросов

Планируется просмотр видеоматериалов профессиональных хореографических коллективов и своих записей для анализа. Предполагается участие в хореографических конкурсах разного уровня.

Учебно-тематический план по хореографии

I год обучения

№ п/п	Тематическое содержание	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. План и задачи кружка. Правила занятий в хореографическом зале. Организация рабочего места. Правила техники безопасности.	5	5	10
2.	Азбука музыкального движения			24,5
2.1.	Движения в характере и темпе музыки (быстро, медленно).		7	
2.2.	Начало и конец движений одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы		7	
2.3.	Элементарное ознакомление с длительностями – половинными, четвертными, восьмыми.		7	
2.4.	Музыкальные игры организующего характера с элементами соревнования.		3,5	
3.	Упражнения на ориентировку в пространстве.			29
3.1.	Ориентировка в направлениях движений по залу. (направо, влево, из круга, в круг, диагональ и т.д.)	5	10	
3.2.	Упражнения на ориентировку в пространстве с усложнённой формой: Ходьба и бег: - с высоким подниманием колен; - с отбрасыванием прямой ноги; - с оттягиванием носка вперёд; - чередование ходьбы с приседанием; - со сгибанием колен; - на носках; - широким и мелким шагом; - на пятках держа ровно спину. Рисунки танцев: - колонна (по двое, трое, четверо); - цепочка; - круг (из одного два круга); - шеренга; - звёздочка; - карусель и т.д. Упражнения с предметами: - зонтики; - обручи; - мячи; - ленты и т.д.	4	10	
4.	Ритмика – гимнастические упражнения			18

4.1.	Общеразвивающие упражнения. - наклоны, повороты головы, плеч, туловища, ног ; - движение рук в разных направлениях; - проучивание плавных, резких движений всего тела	3	3	
4.2.	Упражнения на координацию движений. - изучение позиций ног; - разнообразные перекрестные движения рук и ног; - отстукивание, похлопывание, притопывание простых ритмических рисунков; - упражнения на координацию движений с предметами; - самостоятельное составление простых ритмических рисунков.	3	3	
4.3	Упражнения на расслабление мышц. - движения на расслабления и напряжения мышц; - раскачивание рук, головы, корпуса в стороны; - перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.	3	3	
5	Игры под музыку.			21
5.1	Разучивание ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки: - динамика (громко, тихо); - регистры (высокий, низкий)	7	7	
5.2	Имитационные упражнения и игры: - подражательные образы (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека); - музыкальные игры: «Любопытная Варвара», «Укушу», «Бычок», «Зайчик», «Антошка», «Гром» и т.д.	3	4	
6	Танцевальные упражнения			20
6.1	Элементы народного (хакасского) танца (положения рук в народном танце)	10		
6.2	-Танцевальные шаги; бег на полупальцах; прыжки; па галопа. -Элементы движений и танцевальные этюды русского, украинского, народных танцев. -Движения и танцевальные композиции, запланированные к постановке. -Хлопки в различных ритмических рисунках; хлопки по бедрам, по коленам, присядки, трюки (для мальчиков).		10	

7	Партерная гимнастика			20
7.1	Разминка сидя: - развороты и подтягивание носков и плеч; - скрещивание и разведение ног в различные стороны на укрепление мышц; - сгибание корпуса к ногам.		10	
7.2	Разминка лёжа: -подтягивание и выбрасывание ног вперёд и в потолок; - берёзка (с волной); - повороты вперёд, назад, в стороны. -мостики с поднятием ног, с плеч; -волны; Йоговая растяжка		10	
8	Разминка «Джаз-модерн»			20
8.1	Свободная пластика - работа над импровизацией; - мимика эмоциональность, перевоплощение.	10	10	
9	Танцевальный репертуар коллектива.			20
	1. «Калинка» (русский танец), 2.«Чёрная жемчужина» (эстрадный танец), 3.«Зимние узоры» (русский танец), 4.«Зонтики» (детский танец), 5.стилизированный эстрадный танец, 6. «Жюзгарис» (детский танец), 7.«Рукопашный стиль» (стиль восточных единоборств), 8.татарский лирический танец, 9.«Белые ночи» (модерн танец), 10.«Иван Купала» (украинский танец) 11. ручья» (татарский танец) 12 «Аты - Баты» (историко-бытовой танец) 13 «Колыбельная» (эстрадный танец) 14 «Большая семья» (эстрадный танец) 15 «Хорошее настроение» (современный танец).	20		
10	Диагностические методики используемые в ходе хореографической работы.			15
10.1	Методика Друкаревич «Несуществующие животные», методика оценки уровня общительности по В.Ф. Ряховскому, тест «Умеете ли Вы слушать?».	15		
11	Методы социализации используемые в ходе работы.			15
11.1	Упражнения: «Имена прилагательные», «Какие качества привлекают меня в друзьях?», «Эмоциональное знакомство», «Мимические маски». Игры: «Групповое жонглирование», Беседы: «Что я не люблю в себе», «Что я	15		

	люблю в себе», «Чем мне нравится заниматься».			
	Итого:	103	109,5	212,5

II год обучения

№ п/п	Тематическое содержание	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. План и задачи кружка. Правила занятий в хореографическом зале. Организация рабочего места. Правила техники безопасности.	5	5	10
2.	Азбука музыкального движения			37
2.1.	Движения в характере и темпе музыки (быстро, медленно).		10	
2.2.	Начало и конец движений одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы		10	
2.3.	Элементарное ознакомление с длительностями – половинными, четвертными, восьмыми.		10	
2.4.	Музыкальные игры организующего характера с элементами соревнования.		7	
3.	Упражнения на ориентировку в пространстве.			29
3.1.	Ориентировка в направлениях движений по залу. (направо, влево, из круга, в круг, диагональ и т.д.)	5	10	
3.2.	Упражнения на ориентировку в пространстве с усложнённой формой: Ходьба и бег: - с высоким подниманием колен; - с отбрасыванием прямой ноги; - с оттягиванием носка вперёд; - чередование ходьбы с приседанием; - со сгибанием колен; - на носках; - широким и мелким шагом; - на пятках держа ровно спину. Рисунки танцев: - колонна (по двое, трое, четверо); - цепочка; - круг (из одного два круга); - шеренга; - звёздочка; - карусель и т.д. Упражнения с предметами: - зонтики; - обручи; - мячи;	4	10	

	- ленты и т.д.			
4.	Ритмика – гимнастические упражнения			18
4.1.	Общеразвивающие упражнения. - наклоны, повороты головы, плеч, туловища, ног ; - движение рук в разных направлениях; - проучивание плавных, резких движений всего тела	3	3	
4.2.	Упражнения на координацию движений. - изучение позиций ног; - разнообразные перекрестные движения рук и ног; - отстукивание, похлопывание, притопывание простых ритмических рисунков; - упражнения на координацию движений с предметами; - самостоятельное составление простых ритмических рисунков.	3	3	
4.3	Упражнения на расслабление мышц. - движения на расслабления и напряжения мышц; - раскачивание рук, головы, корпуса в стороны; - перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.	3	3	
5	Игры под музыку.			21
5.1	Разучивание ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки: - динамика (громко, тихо); - регистры (высокий, низкий)	7	7	
5.2	Имитационные упражнения и игры: - подражательные образы (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека); - музыкальные игры: «Любопытная Варвара», «Укушу», «Бычок», «Зайчик», «Антошка», «Гром» и т.д.	3	4	
6	Танцевальные упражнения			20
6.1	Элементы народного (хакасского) танца (положения рук в народном танце)	10		
6.2	-Танцевальные шаги; бег на полупальцах; прыжки; па галопа. -Элементы движений и танцевальные этюды русского, украинского, народных танцев. -Движения и танцевальные композиции, запланированные к постановке.		10	

	-Хлопки в различных ритмических рисунках; хлопки по бедрам, по коленам, присядки, трюки (для мальчиков).			
7	Партерная гимнастика			20
7.1	Разминка сидя: - развороты и подтягивание носков и плеч; - скрещивание и разведение ног в различные стороны на укрепление мышц; - сгибание корпуса к ногам.		10	
7.2	Разминка лёжа: -подтягивание и выбрасывание ног вперёд и в потолок; - берёзка (с волной); - повороты вперёд, назад, в стороны. -мостики с поднятием ног, с плеч; -волны; Йоговая растяжка		10	
8	Разминка «Джаз-модерн»			20
8.1	Свободная пластика - работа над импровизацией; - мимика эмоциональность, перевоплощение.	10	10	
9	Танцевальный репертуар коллектива.			20
	1. «Калинка» (русский танец), 2.«Чёрная жемчужина» (эстрадный танец), 3.«Зимние узоры» (русский танец), 4.«Зонтики» (детский танец), 5.стилизированный эстрадный танец, 6. «Жюзгарис» (детский танец), 7.«Рукопашный стиль» (стиль восточных единоборств), 8.татарский лирический танец, 9.«Белые ночи» (модерн танец), 10.«Иван Купала» (украинский танец) 11. ручья» (татарский танец) 12 «Аты - Баты» (историко-бытовой танец) 13 «Колыбельная» (эстрадный танец) 14 «Большая семья» (эстрадный танец) 15 «Хорошее настроение» (современный тнец).	20		
10	Диагностические методики используемые в ходе хореографической работы.			15
10.1	Методика Друкаревич «Несуществующие животные», методика оценки уровня общительности по В.Ф. Ряховскому, тест «Умеете ли Вы слушать?».	15		
11	Методы социализации используемые в ходе работы.			15
11.1	Упражнения: «Имена прилагательные», «Какие качества привлекают меня в друзьях?», «Эмоциональное знакомство»,	15		

	«Мимические маски». Игры: «Групповое жонглирование», Беседы: «Что я не люблю в себе», «Что я люблю в себе», «Чем мне нравится заниматься».			
	Итого:	103	122	225

4. Содержание тем 1 год обучения

В младших и старших группах первоочередной задачей является приобретение координации слуховых и двигательных навыков и постепенное их осознание.

Раздел 1. Вводное занятие.

План и задачи кружка. Правила занятий в хореографическом зале. Организация рабочего места. Правила техники безопасности.

Раздел 2. Азбука музыкального движения.

Теория. Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умерено). Музыкальный размер 4/4, 2/4, 3/4. Контрастная музыка: быстрая, медленная, веселая, грустная. Правила и логика перестроения из одних рисунков в другие. Логика поворотов вправо и влево.

Практика. Маршировка в темпе и ритме музыки – шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Фигурные перестроения из колонны в шеренгу и обратно. Из одного круга в два и обратно. Продвижение по внешнему кругу. Звездочка. Танцевальные шаги с носка на пятку в образах: оленя, журавля, лисы и т.д.

Раздел 3. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягивание носка. Перестроение в круг из шеренги, из цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, налево, направо, в круг, из круга, выполнение движений с предметами во время ходьбы.

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен чёткими поворотами в углах зала. Построение в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения враспынную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

Ходьба в соответствие с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием колен, на носках, широким и мелким шагом, держа ровно спину. Построение в колонну по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путём отступления одной группы детей на шаг вперёд, другой - на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кружков, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построения с использованием лент, обручей, зонтиков и т.д. Упражнения с предметами, более усложнённые.

Раздел 4. Ритмико – гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседая с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъёме, отведение стопы наружу и приведение её внутрь, круговые движения стопой, выставление на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Поворот туловища с передачей предмета. Выставление правой и левой ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя.

Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивания их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; поворот туловища вперед, в стороны с движением рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни.

Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Всевозможные сочетания движений ног вперед, назад. В сторону, сгибанием в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп.

Упражнения на координацию движений. Перекрёстное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперёд, левой вверх. Выставление левой ноги вперёд, правой руки перед собой, правой ноги в сторону, левой руки в сторону и т.д. Изучение позиции рук: смена позиции рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движения рук головой, взглядом.

Отстукивание, похлопывание, притопывание простых ритмических рисунков.

Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т.д. Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движения в заданном темпе и после остановки музыки.

Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на координацию движений с предметами. Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал и наоборот.

Упражнения на расслабления мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперёд, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями; подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движения рук. Перенесение тяжести с пяток на носок и обратно, с одной ноги на другую.

Раскачивание рук поочерёдно, вместе во всех направлениях в положении стоя и наклонившись вперёд. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд (как при игре в футбол).

Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться. Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус – стойко на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть, на корточки (большие, маленькие). Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

Раздел 5. Игры под музыку.

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо). Регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, подскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями музыки (лёгкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; лёгкое, игривое подпрыгивание тяжёлым, комичным и т.д.). Выполнение имитационных упражнений и игр построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определённым эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов музыки. Музыкальные игры как «Любопытная Варвара», «Укушу», «Бычок», «Зайчик», «Антошка», «Гром» и т.д.

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмичного рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. вступления мелодии. Составление несложных танцевальных композиций.

Раздел 6. Танцевальные упражнения.

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный шаг. Бег лёгкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне. Подбоченившись двумя руками (для девочек – движение с платочками); притопы одной ногой и поочерёдно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, лёгкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперёд. Элементы русской пляски: шаг с притопами на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят

вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте.

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп.

Элементы русской, хакасской пляски: приставные ноги на пятку, присядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки.

Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок вытянут. Пружинящий бег, подскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

Раздел 7. Партерная гимнастика.

Разминка, сидя: развороты и подтягивание носков и плеч; скрещивание и разведение ног в различные стороны на укрепление мышц; сгибание корпуса к ногам. Разминка, лёжа: подтягивание и выбрасывание ног вперёд и в потолок; берёзка (с волной). Повороты вперёд, назад, в стороны; мостики с поднятием ног, с плеч; волны; йоговая растяжка.

Раздел 8. Джаз – модерн танец.

Упражнения на дыхание. Упражнения на контракцию (лежа, сидя и в комбинациях). Упражнения на движение бедер (таза). Подготовка к падению. Плие сидя по параллельной и выворотной позиции. Скольжение из стороны в сторону. Подготовка к растяжкам – батманы и грандбатманы. Подготовка к прыжкам по всем позициям. Небольшие танцевальные композиции под музыку.

Прослушивание музыкального сопровождения. Разбор танца по основным элементам. Отработка танцевальных движений, связок и переходов. Постановка танцевальных композиций из репертуарного плана на учебный год.

Основные требования к умениям воспитанников.

Воспитанники должны уметь:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить своё место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя. Занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренгу, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаясь по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и после словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки;
- принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (точно, быстро);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции хореографа, по звуковым и музыкальным сигналам; соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;
- легко, естественно и непринуждённо выполнять все игровые и плясовые движения;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчасовой форме с контрастными построениями;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;

- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный хореографом;
- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Чётко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время весёлой. Задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

Методическое обеспечение программы

год обучения	№ раздела	наименование раздела	формы занятий	формы подведения итогов
2022-2023 годы обучения	1	Азбука музыкального движения	беседа, рассказ, музыкальные игры, индивидуальные занятия.	Итоговое занятие, определение темпа и характера музыки.
	2	Элементы джаз-модерн танца	беседа, интегрированные занятия, урок ознакомления воспитанников с новым материалом, урок закрепления знаний.	Итоговое занятие, Зачет: знания позиций рук и ног в джаз-модерн танце, специфику танцевального шага и бега.
	3	Элементы народного танца	беседа, рассказ, урок ознакомления воспитанников с новым материалом, урок закрепления знаний,	Итоговое занятие, Зачет: знания позиций рук и ног в народном характере, знание шагов, особенности костюмов. Участие в концертных

	4	Постановочная работа	открытые занятия беседа, показ объяснение, индивидуальные занятия, групповые занятия.	мероприятиях, участие в хореографических конкурсах разного уровня.
--	---	----------------------	--	---

Инновационная деятельность педагога

Идет целенаправленная работа по внедрению здоровьесберегающих технологий, использует регионально-национальный компонент на занятиях, техники контемпорари, а также метод релаксации и физкультминутки.

Используются для проведения занятий и воспитательных мероприятий технические средства.

Ведется мониторинг качества знаний учащихся, аттестации и сохранности контингента, награждение учащихся по итогам образовательной программы.

Беседа с администрацией по проблеме удовлетворенности результатами образовательного процесса и диагностика мотивации у детей

Список литературы

1. Методический материал кафедры хореографии Московской Академии;
2. Программы общеобразовательных школ для умственно отсталых детей. Просвещение, М., 1986г.;
3. Методика хореографических занятий (Бондарев);
4. Методическая разработка для студентов и преподавателей специализации «Хореографическое творчество» (А.Н. Аносова), Краснокаменск, 2002г.;
5. Гринченко И. С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе, М., 2002г.
6. Михайлова М.А., Воронина Н.В. «Танцы, игры, упражнения для красивого движения», Ярославль, Академия Холдинг, 2000г.
7. Панченко Н.А., «Педагогическая диагностика в работе классного руководителя», Волгоград: Учитель, 2007г.