******

**Пояснительная записка**.

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость. Благодаря хореографическому образованию и воспитанию обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру.

Настоящая программа направлена на организацию внеурочной деятельности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и предусматривает кружковую форму занятий.

Проведение занятий и постановочная работа строится с учетом возможностей обучающихся, руководствуясь целью воспитания гармоничного развития личности ребенка. Программа сочетает тренировочные упражнения и танцевальные движения классического, народно-характерного и историко-бытового танца, что способствует развитию танцевальности обучающихся. Теоретические сведения по музыкальной грамоте даются непосредственно в процессе занятия и в ходе работы над постановками. Постановочная и репетиционная работа пронизывает весь учебно-воспитательный процесс и имеет целью идейно-эстетическое воспитание и развитие творческих и актерских способностей, углубление понимания содержательности танцевального образа. Учитывая, что в танцевальный кружок часто принимаются дети без специального отбора, поэтому одной из задач является исправление дефектов осанки, если они обнаружены. Темы постановок соответствуют интересам детей, отражая в танцевальной форме круг жизненных явлений, включая мир природы, героев литературы, популярных сказок и песен.

Эстетическое воспитание раскрывает детям красоту и логику простейшего движения вообще и танцевальных движений в частности. Привычка соотносить двигательные ощущения с музыкой приводит к осознанию и дифференциации мышечных групп.

Практическая значимость данной программы состоит еще и в том, что досуг ребенка организован, значительное время его занято интересным и полезным делом.

**Цель программы: укрепление физического и психического здоровья обучающихся, привитие начальных навыков в искусстве танца и воспитание хореографической культуры.**

**Задачи:**

1. Развивать двигательную активность и координацию движений.
2. Формировать красивую осанку, учить выразительным, пластичным движениям в игре и танце.
3. Развивать музыкальные способности (эмоциональную отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма).
4. Учить воспринимать музыкальные образы и выражать их в

движении, согласовывая движения с характером музыки; определять музыкальные жанры (марш, песня, танец).

1. Развивать творческие способности: учить оценивать собственное движение и товарища, придумывать «свой» игровой образ и «свой» танец.
2. Поощрять исполнительское творчество: участие в праздниках, спектаклях, концертах.

 Успешное решение поставленных задач на занятиях танцами и ритмикой с обучающимися возможно только при использовании **педагогических принципов и методов обучения.**

***Принципы***:

* **индивидуализации** (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
* **систематичности** (непрерывность и регулярность занятий);
* **наглядности** (безукоризненный показ движений педагогом);
* **повторяемости материала** (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
* **сознательности и активности** (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

***Методические приёмы***:

**Игровой метод.**

Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

**Метод аналогий.** В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

**Словесный метод.** Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

**Практический метод** заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

**Наглядный метод** – выразительный показ под счет, с музыкой.

Программа рассчитана на детей с интеллектуальной недостаточностью в возрасте с 8 до 14 лет по двум возрастным группам: младшей (8-10 лет) и старшей (11-14 лет).

Продолжительность образовательного процесса в каждой возрастной группе:

младшая группа-

1 год обучения - 2 часа в неделю, 68 часов в год

2 год обучения - 2 часа в неделю, 68 часов в год

3 год обучения - 2 часа в неделю, 68 часов в год.

 старшая группа -

1 год обучения - 3 часа в неделю, 102 часа в год.

2 год обучения - 3 часа в неделю, 102 часа в год.

3 год обучения - 3 часа в неделю, 102 часа в год.
 Обязательными условиями проведения занятий в хореографическом зале являются: соответствие зала и занятий санитарным нормам и правилам; наличие формы; наполняемость групп 12 человек.

В процессе изучения курса дети знакомятся с основами танцевального искусства, осваивают репертуар, показывают свое мастерство на детских праздниках и концертах.

Репертуар к программе подобран для каждого этапа и прописан в содержании программы.

Главным возбудителем фантазии ребенка является музыка. Поэтому музыкальный материал подбирается особенно тщательно, по следующим принципам:

* соответствие возрасту;
* художественность музыкальных произведений, яркость, динамичность их образов;
* моторный характер музыкального произведения, побуждающий к движениям;
* разнообразие тематики, жанров, характера музыкальных произведений на примерах народной, классической и современной музыки, детских песен, музыки из мультфильмов.

На основе подобранного музыкального материала создается танцевальный репертуар.

**Структура программы**

**младшая группа**

Программа обучения состоит из следующих разделов:

 «Ритмика», «Танцевальная азбука», «Музыкально – танцевальные игры», «Танцы и танцевальные этюды».

Раздел «Ритмика» включает ритмические упражнения, музыкальные игры и задания по прослушиванию анализа танцевальной музыки. Дети получают основы музыкальной грамотности, без чего невозможно развитие их танцевальных способностей. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности, развитию чувства ритма, формированию музыкального восприятия, представления о строении музыкального произведения, о выразительных средствах музыки и т.д.

Раздел «Танцевальная азбука» содержит простейшие элементы танца: шаги, хлопки, притопы и т.д. Упражнения этого раздела направлены на знакомство с простейшей терминологией танцевальных движений, на развитие координации движений, осанки.

Раздел «Музыкально-танцевальные игры» содержит музыкальные игры с предметами, игры с пением или речевым сопровождением, имитационные упражнения и игры, построенные на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям.

Раздел «Танцы и танцевальные этюды» направлен на знакомство с танцевальными движениями, элементами русской пляски, парными движениями, хороводами, развитие выразительной жестикуляции и умения составлять танцевальные композиции и включает разучивание танцев в ритме польки, вальса, современных эстрадных танцев.

На занятиях сочетаются все виды деятельности: ритмика, прослушивание и анализ музыки, упражнения на ориентировку в пространстве, развитие танцевальности и физических данных.

**Структура программы**

 **старшая группа**

Программа обучения состоит из следующих разделов:

 «Ритмика», «Танцевальная азбука», «Русские народные танцы», «Танцы современных ритмов», «Бальные танцы», "Народные танцы".

Раздел «Ритмика» включает ритмические упражнения, музыкальные игры, танцевальные этюды, вводятся упражнения у станка. Они исполняются как лицом, так и боком к станку. В результате происходит дальнейшее развитие подвижности суставов ног, гибкости, укрепляются мышцы спины. Движения становятсялегкие, пластичные, грациозные. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности, развитию чувства ритма, формированию музыкального восприятия, представления о строении музыкального произведения, о выразительных средствах музыки и т.д.

Раздел «Танцевальная азбука» направлен на разучивание и совершенствование подготовительных и основных элементов танца: шагов, связок, парных движений и т.д.

 Разделы «Русские народные танцы», «Бальные танцы», «Танцы современных ритмов», «Народные танцы» включают в себя разучивание танцев с последующими выступлениями на школьных мероприятиях. По каждому разделу дается историческая справка о танце. Дети знакомятся с различными жанрами танцевального искусства. Педагог дает короткую справку об этнографических особенностях данного народа, о культурных

традициях, костюмах и музыке.
 **Организация проведения занятий**

 Дети организованно под музыку входят в зал, используя различные виды танцевального шага, перемещаясь по кругу.

 Строятся в колонны по 4 человека или в «шахматном порядке» ориентируясь, чтобы не мешать друг другу. Проверяется равнение в колоннах и шеренгах, правильность осанки детей. Под музыку дети здороваются с учителем (общий поклон).

Занятие состоит из трех частей. В первой части (разминка) ставится задача подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия. В содержание разминки входят упражнения игровой ритмики, танцевальные упражнения, упражнения на внимание, координацию движений.

Во второй (основной) части занятия дети обучаются новым движениям, элементам, закрепляют старые. Постепенно изученные движения объединяются в танец.

В третьей (заключительной) части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к другим видам деятельности, проводятся игровые танцы под знакомую детям музыку. Выполнение простых танцевальных движений в игровой форме расширяет двигательные навыки детей, приучает их координировать свои движения согласно музыке, создает дополнительный положительный фон и настрой. Заканчиваются занятия подведением итога стараний детей, после чего они прощаются с учителем.

 **Распределение часов в младшей группе**

 **по разделам программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№пп** | **Раздел** | **Кол-во часов** |
| 1. | Ритмика | 10 |
| 2. | Танцевальная азбука | 16 |
| 3. | Музыкально-танцевальные игры | 10 |
| 4. | Танцы и танцевальные этюды | 32 |
|  | Всего:  | 68 |

**Тематическое планирование занятий**

**1 год обучения младшая группа (68 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела. Название темы. | Количество часов |
|  Всего | Теория | Практика |
| I1234 | Ритмика (10 часов)Введение в программу «Ритмика и основы танца»Характер музыкального произведенияМаршевая музыка.Выразительные средства танца (пластика, мимика, жест). | 101522 | 1211 | -311 |
|  | Всего: | 10 | 5 | 5 |
| II12345678910 | Танцевальная азбука (16 часов)Танцевальный шаг (бодрый, высокий, хороводный, на носочках, мягкий, пружинящий).Бег ( лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный).Подскоки.Позиции ног, рук.Подъем на полупальцы.Упражнения для головы, туловища.Хлопки.Поклоны.Прыжки.Танцевальные шаги: приставной шаг, переменный шаг, галоп, простой хороводный шаг, кружение, элементы русской народной пляски. | 1111111117 | ---------- | 1111111117 |
|  | Всего: | 16 |  | 16 |
| III | Музыкально-танцевальные игры ( 10 часов) Музыкальная игра «Воротца»Музыкальная игра «Плетень»Музыкальная игра «Поездка за город»Музыкальная игра " Веселый бубен"Музыкальная игра "Зеркало" | 22222 | ----- | 22222 |
|  | Всего: | 10 |  | 10 |
| IV | Танцы и танцевальные этюды (32 часа)Этюды: "Осенние листья","Петрушки","Снежинки и Снеговики", "Приглашение", "Капельки", "Ручеек и речка" Танцы: - в ритме польки- хоровод- под современные ритмы | 1022 | -- | 1022 |
|  | Всего: | 32 |  | 32 |
|  | Итого: | 68 | 5 | 63 |

**Основные требования к базовым учебным действиям.**

**Обучающиеся должны знать:**

- позиции рук и ног, названия игровых и плясовых движений;

- виды построений в шеренгу, круг, колонну.
 **Обучающиеся должны уметь:**

 - принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
 - различать характер музыкального произведения;

 - легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые
 и плясовые движения;

 - сохранять правильную дистанцию в колонне по одному и парами.

**Тематическое планирование занятий
младшая группа (2 год обучения 68 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название раздела. Название темы. | Количество часов |
| Всего | Теория | Практика |
| I1234 | Ритмика (8 часов)Характер музыкального произведенияВыразительные средства музыкиРазнообразие динамических оттенков в музыкеСтроение музыкального произведения | 3221 | 1-1- | 2211 |
|  | Итого: | 8 | 2 | 6 |
| II12345678. | Танцевальная азбука (16 часов)Позиции рук, ног. Положение головы.Ритмопластика.Танцевальные шаги по кругу: галоп, приставной шаг, топающий и др..Упражнения на развитие координации движений.Упражнения на растяжку, гибкость.Прыжки.Экзерсис на полу | 1461112 | ------- | 1461112 |
|  | Итого: | 16 |  | 16 |
| III | Танцевальные этюды (6 часов) «Полька», «Ручеек», «Кукла» «Куранты», "Снежки", "Валенки", "Кот и мыши". | 6 | - | 6 |
|  | Итого: | 6 |  | 6 |
| IV | Музыкально-танцевальные игры:" Плетень", "Золотые ворота", "Бояре", "Знакомство". "Зеркало", "Веселая карусель" | 8 |  | 8 |
|  | Итого : | 8 |  | 8 |
| V123 | Танцы (30 часов)Основы русского народного танца: - элементы русской пляски, кружения, хороводный шаг, топающий шаг- Танец "Тополек"- Хороводная пляска на мотивы русских народных песен.Танцы в ритме вальса"Праздничный вальс"Современные ритмыТанец "Шалунишки"Танец "Дождя не боимся" | 12810 | 1-- | 11-10 |
|  | Итого: | 30 |  | 30 |
|  | Всего: | 68 | 3 | 65 |

**Ожидаемые результаты:**

В конце 2 года обучения учащиеся должны закрепить знания 1 года обучения и
***знать:*** - выразительные средства танца и музыки;
 - значение слов: ритм, акцент, темп.
***уметь:***- определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку;
- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастным построениями.

**Учебно – тематическое планирование занятий
младшая группа**

**3 год обучения (68 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название раздела. Название темы. | Количество часов |
| Всего | Теория | Практика |
| I12345 | Ритмика (6 часов)Характер музыкального произведенияВыразительные средства музыкиСтроение музыкального произведенияОсобенности танцевальных жанровПонятие «затакт» | 21111 | ---1- | 221-1 |
|  | Всего: | 6 | 1 | 5 |
| II1234567 | Танцевальная азбука (14 часов)Позиции рук, ног. Положение головы.Ритмопластика.Повторение шагов, изученных за 1 и 2 годы обучения. Танцевальные шаги и связки.Упражнения на развитие координации движений.Упражнения на растяжку, гибкость.Экзерсис на полу. | 1414112 | -------- | 1414112 |
|  | Всего: | 14 |  | 14 |
| III | Танцевальные этюды (6 часов) «Балерина», «Часики», «Заводные игрушки», "Роботы" | 6 | - | 6 |
|  | Всего: | 6 |  | 6 |
| IV | Музыкально-танцевальные игры:"Зеркало", "Снежинки и вьюга" "Забавы снеговиков" | 6 |  | 6 |
|  | Всего : | 6 |  | 6 |
| V123 | Танцы (34 часа)Русский народный танец:  - Танец "Прялица"- Хороводная пляска на мотивы русских народных песен.Танцы в ритме вальса:"Осенний вальс с листочками"Современные ритмы:Танец "Неразлучные друзья"Танец "Скакалки" | 12814 | 1-- | 11-14 |
|  | Всего: | 34 | 1 | 33 |
|  | Итого: | 68 | 2 | 66 |

Ожидаемые результаты:

В конце 3 года обучения учащиеся должны
 ***знать:***
- строение музыкального произведения
- ***уметь:***
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость.

**Распределение часов в старшей группе**

 **по разделам программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Раздел** | **Кол-во часов** | **Итого** |
| 1 год | 1. Ритмика2. Танцевальная азбука4. Русские народные танцы5. Бальные танцы6. Танцы в современных ритмах | 1214262030 | 102 |
| 2 год | 1. Ритмика2. Танцевальная азбука4. Русские народные танцы5. Бальные танцы6. Танцы в современных ритмах | 816262032 | 102 |
| 3 год | 1.Стилизованные русские народные танцы2. Бальные танцы3. Танцы в современных ритмах 4.Народные танцы | 25253220 | 102 |

**Учебно – тематическое планирование занятий
старшая группа**

**1 год обучения (102 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название раздела. Название темы. | Количество часов |
| Всего | Теория | Практика |
| I12345 | Ритмика (12 часов)Строение музыкального произведения. (Вступление, части, фразы, затакт, музыкально - ритмические упражнения на повторение изученного)Образное  движение, выразительные средства танца (мимика, жест,пластика).Жанры хореографического искусстваМаршевость танца.Музыкальные игры и этюды | 34122 | 111-- | 23-22 |
|  | Всего: | 12 | 3 | 9 |
| II | Танцевальная азбука (14 часов)- танцевальные шаги- танцевальные связки-экзерсис на полу и у станка- ритмопластика  | 14 | - | 14 |
|  | Всего: | 14 |  | 14 |
| III12345 | Русские народные танцы (26 часов):Историческая справка о танцеПодготовительные и основные движенияТанец "Кадриль"Хороводная пляска "Ой, блины, мои блины". | 11096 | 1-- | -1096 |
|  | Всего: | 26 | 1 | 25 |
| IV123 | Бальные танцы (20часов):Историческая справка о бальных танцах."Весенний вальс"Танец "Вару-вару" | 1811 | 1-- | -811 |
|  | Всего: | 20 | 1 | 19 |
| V1 | Танцы в современных ритмах(30 часов)Жанры современных танцев.Танец "Улыбнись"Парный танец "Джентльмены" | 21414 | 2-- | -1414 |
|  | Всего: | 30 | 2 | 28 |
|  | Итого: | 102 | 7 | 95 |

**Основные требования к базовым учебным действиям.**

**Обучающиеся должны знать:**- историю создания русских народных танцев;
- выразительные средства танца.
**Обучающиеся должны знать:**- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции.

**Учебно – тематическое планирование занятий
старшая группа**

**2 год обучения (102 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название раздела. Название темы. | Количество часов |
| Всего | Теория | Практика |
| I1234 | Ритмика (8 часов)Образное  движение, выразительные средства танца (мимика, жест,пластика).Жанры хореографического искусства:эстрадный танецПесенность  танца.   Музыкальные игры и этюды | 1115 | -11- | 1--5 |
|  | Итого: | 8 | 2 | 6 |
| II | Танцевальная азбука (16 часов)- танцевальные шаги- танцевальные связки-экзерсис на полу и у станка- ритмопластика  | 16 | - | 16 |
|  | Итого: | 16 |  | 16 |
| III123 | Русские народные танцы (26 часов):Подготовительные и основные движенияТанец "Валенки" | 1016 | -- | 1016 |
|  | Итого: | 26 |  | 26 |
| IV12 | Бальные танцы (20часов):Основные и подготовительные движенияТанго "Парижанка" | 812 | -- | 812 |
|  | Итого: | 20 |  | 20 |
| V1 | Танцы в современных ритмах(32 часа)Танец "Пеппи"Танец "Добрый художник" | 1616 | -- | 1616 |
|  | Итого: | 32 |  | 32 |
|  | Всего: | 102 | 7 | 95 |

**Основные требования к базовым учебным действиям.**

В конце 2 года обучения обучающиеся должны
***знать:***
- новые направления, виды хореографии и музыки;

***уметь:***
- выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
- контролировать и координировать своё тело;
- различать стили танцевальных направлений.

**Учебно – тематическое планирование занятий
старшая группа**

**3 год обучения (102 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название раздела. Название темы. | Количество часов |
| Всего | Теория | Практика |
| I123 | Стилизованные русские народные танцы (26часов):Подготовительные и основные движенияТанец "Ромашка" | 1015 | 1-- | 915 |
|  | Всего: | 25 | 1 | 24 |
| II12 | Бальные танцы (25часов):Основные и подготовительные движенияВальс "Окончен школьный роман" | 1015 | 1-- | 915 |
|  | Всего: | 25 | 1 | 24 |
| III1 | Танцы в современных ритмах(32 часа)Танец "Хулиганчики"Танец "Спортивный калейдоскоп" | 1616 | 2-- | 1515 |
|  | Всего: | 32 | 2 | 30 |
| IV | Народные танцы (20 часов)Основные и подготовительные движенияКовбойский танец "Веселые ковбои" | 812 | 1-- | 811 |
|  | Всего: | 20 | 1 | 19 |
|  | Итого: | 102 | 5 | 97 |

**Основные требования к базовым учебным действиям.**

В конце 3 года обучения обучающиеся должны развить художественно эстетический вкус, умение держаться на сцене, должны
***знать:***
- классические термины;

***уметь:***
- различать классический русский народный танец от стилизованного танца;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

###

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб: Просвещение, 1996. |
| 2. | Белкина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М.: Просвещение, 1984. |
| 3. | Бриске И.Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2005. |
| 4. | Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 1980. |
| 5. | Захаров В.М. Радуга русского танца. – М.: Вита, 1986. |
| 6. | Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 1993. |
| 7. | Константинова Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 1994. |
| 8. | Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 1993. |
| 9. | Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003. |
| 10. | Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006. |
| 11. | Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Варгус, 1982. |
| 12. | Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.13. <http://pedsovet.org>14. http://www.openclass.ru15. <http://www.uchportal.ru>16. http://spezkor-41.ucoz.ru |

Литература