

Введение

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Акварельки» разработана согласно требованиям следующих *нормативных документов*:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р);
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КОУ ХМАО – Югры «Радужнинская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (5-9 классы), 1 вариант, утвержденная приказом от 27.03.2023 г. № 105 (с изменениями от 25.08.2023 г. № 274);
- Приказ от 25.08.2023 г. № 276 «Об организованном начале 2023-2024 учебного года»;
- Приказ от 25.08.2023 г. № 269 «Об организации реализации программ дополнительного образования обучающихся, воспитанников».

Направленность и уровень программы

Программа «Акварельки» направлена на обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья основам хореографического искусства, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, а также воспитание эстетических критериев, необходимых для достижения гармоничного социального, нравственного развития.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и относится к базовому уровню.

Актуальность программы

Необходимость создания программы танцевального кружка обусловлена тем, что она способствует удовлетворению индивидуальных потребностей и запросов обучающихся. Создаёт условия для развития личности с ограниченными возможностями здоровья, а так же условия для его творческой самореализации и интеграции в социум. Программа учитывает особенности познавательной и эмоционально-волевой деятельности обучающихся с нарушением интеллекта и направлена на развитие мотивации личности ребёнка к познанию и творчеству. Содержание имеет физкультурно-спортивную направленность, которая заключается в оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формировании правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и функционального совершенствования органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма. Занятия и коллективные выступления с танцами перед зрителями воспитывают у детей чувство ответственности за общее дело, чувство дружбы и товарищества. На занятиях детям прививаются навыки культурного поведения, нравственные нормы, толерантность. Занятия по танцу способствуют физическому развитию обучающихся: укрепляют их организм и положительно сказываются на осанке и культуре движений; познавательному развитию: дети знакомятся с жизнью, бытом, костюмом, музыкой, национальными особенностями не только русского народа, но и других народов России, что стимулирует интерес воспитанников к танцевальному искусству и расширяет их кругозор.

Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: классических оздоровительных методик и общефизического развития. Раскрываются способности воспитанников и формируются умения воспринимать и понимать прекрасное.

Цели и задачи программы

Цель: Создание условий для развития и творческой самореализации личности, обучающихся с проблемами в воспитании и обучении.

Задачи:

1. Развитие музыкальности:

- развитие способности воспринимать музыку, т. е. чувствовать её настроение, характер, понимать её содержание.
- развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха, чувства ритма.

2. Развитие двигательных качеств и умений (ходьба, бег, прыжки и т. д.)

- развитие ловкости, точности, координации движений.

- формирование правильной осанки.
- умения ориентироваться в пространстве.
- 3. *Развитие творческих способностей, потребности в самовыражении.*
- развитие творческого воображения, раскрепощённости и творчества в движении.
- развитие способности к импровизации, формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.
- 4. *Развитие и тренировка психических процессов:*
- развитие эмоционально-волевой сферы.
- развитие воли, внимания, восприятия, памяти (всех видов), мышления через движение.
- 5. *Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:*
- воспитание умения к сопереживанию.
- формирование чувства такта и культурных привычек.

Категория учащихся

Программа дополнительного образования предназначена для обучающихся 12-14 лет (6-7классы).

Формы и режим занятий

Формы проведения занятий:

1. групповые занятия;
2. индивидуальные занятия;
3. танцевальные репетиции, беседа, праздник.
4. индивидуальное и групповое творчество, межгрупповой обмен результатами танцевальной деятельности.

Режим занятий: Количество групп: 1

Продолжительность занятия 40 минут, занятия проводятся по расписанию работы кружка.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на один год, всего по программе 68 часов.

Планируемые результаты

Учитывая специфику и тематику программного материала, а также уровень социальной адаптированности обучающихся, **академические и жизненные компетенции**, полученные ими в ходе освоения программы, перекликаются и/или совпадают. По итогам изучения программного материала обучающиеся должны знать/уметь:

- уметь танцевать индивидуально и в коллективе, соблюдая ритм, темп и музыкальные фразы;
- уметь воспринимать и передавать в движении образ;
- уметь импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па»;
- ритмично двигаться, соблюдая колорит и удаль в танце;
- понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение в коллективе.

Содержание программы

Учебно-тематический план.

№ п/п	Содержание	теория	практика	Формы аттестации (контроля)
				Наблюдение, беседа, конкурсы на лучшее исполнение сольного и коллективного танца анкетирование учащихся и родителей отчётные концерты, участие в смотрах, конкурсах.
1.	Вводное занятие.	2		
2.	Ритмическое воспитание	4		
3.	Вспомогательные физические упражнения		16	
4.	Элементы классического танца.	1	10	
5.	Элементы народного танца	1	10	
6.	Танцевальная импровизация.	1	6	
7.	Современные бальные танцы.	1	2	
8.	Современные спортивные танцы.	1	2	
9.	Современная пластика.	1	2	

10.	Постановочно-репетиционная работа.		8	
ИТОГО			68	

Содержание учебно-тематического плана

Вводное занятие

Теория. Правила поведения. Форма одежды. Техника безопасности на занятиях по хореографии.

Практика. Прослушивание детей на чувство ритма и просмотр способностей обучающихся.

Ритмическое воспитание

Теория. Мелодия и движения. Чувство ритма. Темп. Метр. Музыкальный размер. Контрастная музыка.

Динамические оттенки в музыке и движении. Соотношение пространственных настроений с музыкой.

Перестроения. Выделение доли. Художественные образы музыки.

Вспомогательные физические упражнения

Практика. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения корригирующего характера. Упражнения с предметами.

Ритмическая разминка:

1. повороты головы, наклоны в сторону, вращение головы;
2. перемещение головы параллельно плечам в сторону;
3. разогрев рук, растяжка рук, прокачка рук;
4. вращение предплечьями;
5. «Мельница» плечевой сустав;
6. «Качели»;
7. разминка стоп, проработка стоп, растяжка стоп, прокачка стоп;
8. вращение коленями;
9. упражнения для таза и бедер;
10. упражнения для корпуса: вращение грудной клетки, проработка грудной клетки;
11. волны, в сторону по точкам.

Элементы классического танца

Теория. Специфика танцевального шага и бега. Выработка осанки, выворотности, эластичности и крепости голеностопного сустава, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук.

Практика. Упражнения на середине, прыжки, вращения. Экзерсис на середине зала.

Элементы народного танца

Теория. Сюжеты, темы и особенности народных танцев.

Практика. Русский, белорусский, украинский, цыганский, испанский, еврейский, греческий, восточный танец. Особенности народных движений. Характерные положения рук, ног, шаги, передвижения.

Танцевальная импровизация

Музыкальные игры. Игры с элементами танца. Разводка этюдов по пройденному материалу.

Современные бальные танцы

История развития бальных танцев.

Вальс. Танго. Основы латино - американских танцев: «Самба», «Румба», «Ча-ча-ча», «Джайф».

Современные спортивные танцы

Представление о современной ритмике, свойственной музыкально- танцевальным стилям.

Комплексная разминка для рук, ног, корпуса и головы. Разучивание танцев на основе спортивных элементов.

Диско, хип-хоп, рок-эн-рол.

Современная пластика

Основные выразительные средства современной хореографии. Развитие и укрепление физических способностей.

Выработка красоты пластики, ловкости и силы мышц.

Упражнения у опоры на растягивание и закрепление мышц стопы, голени, спины и пресса. Прыжки через препятствия и со скакалками. Совершенствование выполнения акробатических элементов.

Прыжковые трюки. Партерная пластика.

Постановочно-репетиционная работа

Постановка сюжетно-ролевых танцев, танцевальных композиций разных стилей и направлений.

- Танец ко дню матери;
- Танец для Новогоднего утренника;
- Танец в стиле «Диско»;
- Танец «Ромашки».
- Танец «Прадедушка»
- Вальс и т.д.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы

№ п/п	Наименование оборудования
1	Ленты
2	Обручи
3	Гимнастические коврики
4	Гимнастические палки
5	Флажки
6	Электронное периодическое издание «Танцкейс».
7	Фотоаппарат.
8	Концертные костюмы.
9	Аудиотехника
10	Видеотехника

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы:

Основная литература:

- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 0-4 классы / А.К. Аксёнова, Т.Н. Бугаева, И.А. Буравлёва и др., под редакцией к.п.н., профессора И. М. Бгажноковой – М.: Просвещение, 2013 г. – 239 с.
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 5-9 классы / Аксёнова А. К., Антропов А. В. И др., под редакцией к.п.н., профессора И. М. Бгажноковой – М.: Просвещение, 2010 г. – 289 с.

Дополнительная литература:

- Ваганова А.Я. Основы классического танца. СПб. Лань. 2000.
- Буренина А.И. Ритмическая мозаика. - СПб., 1999.
- Михайлова, Н.В. Воронина. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. М.; 2001.
- Кряжева Л.Н. Развитие эмоционального мира детей.- М.: Академия развития, 1997.
- Старк А. Танцевально-двигательная терапия.- Самиздат, 1994.
- Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.
- Ткаченко Т.И. Народный танец.- М., 1997.