

**федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Абаканское специальное учебно-воспитательное учреждение открытого типа»
(Абаканское СУВУ)**

РАССМОТРЕНО:
на заседании МО
протокол №6
от «10» июня 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО:
приказом №51
от «20» июня 2019 г.

АДАптированная рабочая программа

для обучающихся с ОВЗ

Кружок «Современная хореография»

(для детей 12 – 18 лет)

г. Абакан 2019 г.

Пояснительная записка

Направленность программы.

Программа «Современная хореография» художественно-эстетической направленности органично сочетает в себе обучение, воспитание и развитие личности ребенка. Программа способствует выявлению интересов и раскрытию творческого потенциала детей.

Актуальность программы.

Хореография как вид искусства обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Это синтетический вид искусства, основным средством которого является движение во всем его многообразии.

Занятия хореографией гармонично развивают ребенка, его творческое мышление, память, воображение; умение выразить чувства, импровизировать и быть социально компетентным.

Цель программы: раскрытие индивидуальных возможностей и развитие творческих способностей детей, саморазвитие и самовыражение личности ребенка путем образного мышления через танец и музыку, адаптация к условиям современной жизни. Создание в детском коллективе наиболее благоприятных условий для развития реальных и потенциальных возможностей ученика.

Задачи программы: для реализации поставленной цели решаются задачи различного характера: образовательные, развивающие, воспитательные.

Образовательные задачи - овладение детьми основами хореографического мастерства. Организация постановочной и концертной деятельности.

Развивающие задачи – развитие у детей способности к самостоятельной и коллективной работе. Развитие мотивации на творческую деятельность.

Воспитательные задачи – создание дружественной среды вокруг самоопределяющейся личности. Создание условий для общения.

Отличительная особенность программы заключена в том, что она адаптирована для обучающихся с девиантным (общественно опасным) поведением. Основная направленность данной программы «Современная хореография» является универсальной, - психологическое раскрепощение ребенка через освоение своего собственного тела как выразительного («музыкального») инструмента. Программа способствует выработке чувства ответственности, аккуратности, воспитывает дисциплинированность, трудолюбие

и терпение в соответствии с нормами поведения обучающихся и постигаемыми законами красоты.

Возраст детей.

Образовательная программа предназначена для детей 12-18 лет.

Сроки реализации программы – 1 год.

Формы и режим занятий.

Программа рассчитана на 136 часов в год (2 раза в неделю по 2 часа).

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Ожидаемый результат определяется в зависимости от возрастной группы и этапа освоения программы: развитие творческого мышления, памяти, воображения; приобретение и развитие коммуникативных способностей, умение импровизировать; формирование общей культуры; овладение основными танцевальными движениями; приобретение и закрепление теоретических знаний и практических умений.

Формы подведения итогов – собеседование, игровые конкурсы, наблюдения, открытые и зачетные занятия, контрольные с самостоятельными решениями творческих задач.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Организационная работа

Знакомство с группой и педагогам. Правила поведения учащихся, техника безопасности, расписание работы коллектива. Форма одежды. Внешний вид и правила этикета участников коллектива. Обход детей и знакомство с их осанкой. Беседа-диалог о танце.

2. Партерная гимнастика

Этот раздел предусматривает знакомство с элементами музыкальной грамоты, развитие ориентации и "мышечного чувства". Овладение простейшими навыками координации движений. Развитие выворотности, правильной осанки, гибкости и музыкальности.

Элементы музыкальной грамоты: характер музыки (веселый, грустный), темп (медленный, быстрый, умеренный), динамические оттенки (тихо, громко), такт, затакт (выделение сильной доли), музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4.

Партерный экзерсис.

Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.

Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.

Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов.

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.

Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.

Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов.

Упражнения на развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.

Упражнения для развития выворотной ног и танцевального шага.

Упражнения на исправление осанки.

3. Экзерсис классического танца

Этот раздел включает в себя элементарные сведения о классическом танце, позициях рук и ног и ориентировка в зале. Сведения о классическом экзерсисе и перевод французских выражений. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Приветствие, поклон вначале и в конце урока. Формирование осанки.

Классический экзерсис у станка.

Постановка корпуса в выворотном положении, лицом к станку.

Preparation.

Позиции ног – 1,2,3.

Позиции рук – подготовительная, 1,2,3.

Demiplié, grandplié по 6 позиции, после по 1,2,3 позиции. Полуприседание и полное приседание. Развивает выворотность бедра, эластичность и силу ног.

Battementtendu в сторону по 1 позиции. Выбатывает натянутость ноги в колене, стопе, пальцах и развивает силу.

Releve на полупальцы по 1,2,3 позиции. Разучивается по 6 позиции. Приподнимание на полупальцы. Развивает силу ног.

Классический экзерсис на середине зала.

При выполнении всех упражнений корпус повернут в точку 1 плана класса.

Позиции ног – 1,2,3,6.

I Portdebras. Слитное движение корпуса, головы и рук.

Demi и grandplié по 6 позиции, позже по 1,2,3.

Allegro. Быстро. Прыжки.

Разучивается у станка.

Saute по 6 позиции, к концу года по 1 позиции.

Прыжки с поджатыми ногами.

Ножницы.

4. Современный танец.

Изучение разделов урока:

- разогрев (упражнения stretch – характера; движения, заимствованные из классического танца (разогрев ног); упражнения свингового характера (у станка, на середине, в партере);
- изоляция: движение изолированных центров (голова, плечи, грудная клетка, руки, ноги); координация двух, трех изолированных центров;
- упражнения для позвоночника: наклоны торса, твист торса, спирали, bodyrollcontraction, relese, tilt (стоя, сидя, в партере).
- уровни: стоя, сидя, лежа (на коленях), переходы из уровня в уровень, движения изолированных центров в уровнях;
- кросс: передвижение в пространстве – шаги, прыжки, вращения на месте;
- комбинация, импровизация: с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков.

5. Постановка танцевальных номеров, сольные номера, построенные на основе изученного материала.

6. Мероприятия учебно-воспитательного характера.

Просмотр видеоматериалов занятий современного танца, записей концертов, фестивалей, балетов профессиональных и самодеятельных российских и зарубежных коллективов, и народные танцы.

7. Концертно – сценическая деятельность

Концертно- сценическая практика, участие в районных, областных, городских хореографических конкурсах, фестивалях.

**Учебно - тематическое планирование
«Современная хореография»**

№	Наименование темы	Теория	Практика
1	Организационная работа	2	
2	Партерная гимнастика		24
3	Экзерсис классического танца		18
4	Современный танец		30
5	Постановка танцевальных номеров		22
6	Мероприятие учебно- воспитательного характера	16	
7	Концертно- сценическая деятельность		24
Всего			136 ч.