****

**Паспорт программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Название программы | «Ритмика и танец» |
| Вид программы | Дополнительная общеобразовательная программа для «Амгинской специальной (коррекционной) школы – интернат VIII вида» |
| Год написания программы | 2017 год |
| Срок реализации программы | 2020-2021 г., программа рассчитана на 1 год |
| Возраст обучающихся | С 12 до 17 лет |
| Направление программы | Художественно-эстетическая |
| Наименование учрежденияЮридический адресТелe-mail | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Амгинский Дом Детского творчества им. О.П. Ивановой-Сидоркевич»Амгинский улус, с.Амга,ул.Ленина 44, инд: 6786004-12-47, 89245968489shiviv@bk.ru |
| Автор программы (ФИО, должность) | Слепцова Мария ИннокентьевнаПедагог дополнительного образования |

**Пояснительная записка**

Данная программа составлена на основании Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от «29» декабря 2012г. №273- ФЗ,Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам утвержденным Приказом №1008 от 29.08.2013г., «О правах ребенка», Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"**,** Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 3 апреля 2003 г. N 27 "О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03" иными законами в сфере образования и воспитания детей, Уставом учреждения.

Данная программа предназначена для введения занятий учащимся «Амгинской специальной (коррекционной) школы – интернат VIII вида». Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Содержание тематического плана образовательной программы может изменится с учетом физических данных обучающихся и введение корректив в репертуар ансамбля.

Содержание тематического плана образовательной программы может изменится с учетом физических данных обучающихся и введение корректив в репертуар ансамбля. Коррекционная ритмика является одной из своеобразных форм активной терапии, направленных на преодоление недостатков психомоторной, двигательной, познавательной и эмоционально-волевой сферы умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности, построенных на сочетании движений, музыки.

Занятия коррекционной ритмикой способствуют укреплению у детей мышечного корсета, формированию правильного дыхания, исправлению недостатков психического развития, общей и речевой моторики, выработки правильной осанки, походки, грации движений, что способствует оздоровлению всего детского организма в целом. Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения. В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представления обучающихся и умения ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами (обручами, мячами, шарами, лентами и т.д.) развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений, подвижность пальцев. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у умственно отсталых детей часто наблюдается нарушение двигательных функций и мышечной силы пальцев рук. Скованность или вялость, отсутствие дифференцировки и точности движений мешают овладению навыками письма и трудовыми приемами.

Программа по ритмике состоит из таких разделов: «Общеразвивающие движения», «Ритмические упражнения», «Народные танцы», «Музыкально-подвижные игры». В каждом разделе изложены упражнения, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть обучающиеся на занятиях ритмики.

**Цель программы**: развить и корректировать основные и музыкально-ритмические движения. (развить духовные и физические особенности танцевального искусства)

Ритмика включает несколько блоков коррекционно-развивающих **задач**, реализуемых на занятиях:

1. Укрепления здоровья детей;
2. Учить детей пластической импровизации, координации движений;
3. Развитие и коррекция психических функций, компонентов деятельности, совершенствование психомоторики;
4. Развитие способности ориентироваться в пространстве и музыкально-ритмических движений;
5. Развитие эмоционально-волевой сферы и компонентов личности;
6. Развивать творческие способности;
7. Воспитывать морально-волевые, эстетические вкусы.

**Формы и методы. Основной формой учебной работы является занятие.**

Основные методы работы:

- наглядный – практический показ;

- словесный – объяснение, желательно образное;

- игровой – учебный материал в игровой форме;

- творческий – самостоятельное создание учащимся музыкально-двигательных образов.

**Общие теоретические понятия.** Предмет ритмики разбит на подготовительный, вводный, основной и заключительные курсы.

Подготовительная часть включает маршировку и разминку, построенные на простейших движениях, способствующие разогреву мышц, суставов и связок, желательно с элементами образности.

Основная часть – изучение элементов классического и народного танцев, основ музыкальной грамоты, танцевальных движений, их комбинирование, работу по развитию физических данных, работу над этюдами, композициями.

Заключительная часть включает закрепление музыкально-ритмического материала в игре, танцевально-игровые упражнения, релаксация. Привить обучающимся культуру общения между собой, в паре, с окружающими, привить ребенку необходимые двигательные навыки и умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношение с окружающим миром, чувствовать и ощущать музыкальный ритм.

На занятиях ритмикой обучающиеся учится сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах. Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивая те или иные задачи, которые ставит перед ним педагог.

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание и виды занятий | Общее количество часов | Теория | Практика |
| 1. Учебно-тренировочные занятия:

- вводное занятие- общеразвивающие движения- народные танцы- музыкально-подвижные игры | 2263016 | 2-6- | -262416 |
| 1. Специальная танцевально-художественная работа:

- постановочная работа- репетиционная работа | 3535 | -- | 3535 |
| Итого: | 144 | 8 | 136 |

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие  | 2 | 2 | 2 |
| **Общеразвивающие движения** |
| 2 | Танцевальный шаг | 2 |  | 2 |
| 3 | Бытовой шаг | 2 |  | 2 |
| 4 | Шаги на носках, каблуках | 2 |  | 2 |
| 5 | Перекаты стопы | 2 |  | 2 |
| 6 | Высоко поднимая колени | 2 |  | 2 |
| 7 | Ход лицом | 2 |  | 2 |
| 8 | Бег с подскоками | 2 |  | 2 |
| 9 | Галоп с хлопками | 2 |  | 2 |
| 10 | Перестроения для танцев:- «линии»;- «шахматы»;- «круг»;- «диагональ»;- «клин» | 2 |  | 2 |
| 11 | Движение «оленя» (имитация) | 2 |  | 2 |
| 12 | Движение «журавль» (имитация) | 2 |  | 2 |
| 13 | Кошачий шаг (имитация) | 2 |  | 2 |
| 14 | Бег в образе лисички (имитация). | 2 |  | 2 |
| **Народные танцы** |
| 15 | Якутский танец | 10 | 2 | 8 |
| 16 | Северный танец | 10 | 2 | 8 |
| 17 | Русский танец | 10 | 2 | 8 |
| **Музыкально-подвижные игры** |
| 18 | «Бабочки» | 2 |  | 2 |
| 19 | «Бездомная кукушка» | 2 |  | 2 |
| 20 | Игры на внимание | 2 |  | 2 |
| 21 | «На болоте» | 2 |  | 2 |
| 22 | «Назови свое имя» | 2 |  | 2 |
| 23 | «Теремок» | 2 |  | 2 |
| 24 | «Мороженое» | 2 |  | 2 |
| 25 | «Запомни свое место» | 2 |  | 2 |
| **Постановочная и репетиционная работа** |
| 26 | Постановочная работа. Современный танец «Поппури» | 35 |  | 35 |
| 27 | Чистка и оттачивание пройденного материала (репетиционная работа) | 35 |  | 35 |
|  | Итого: | 144 |  |  |

**Содержание программы**

**Специальная танцевально-художественная работа**

**Постановочная и репетиционная работа.** Теория. Сюжеты и темы репертуара ансамбля. Показ костюмов, атрибутов танца. Прослушивание музыки.

Практические занятия. Разучивание танца……. Разучивание рисунка, движений, актерской выразительности этих танцев, затем оттачивание и чистка движений. Каждое движение должно быть правильно, технично, выразительно исполнено. Регулярный повтор и репетиции изученного материала.

**Общеразвивающие движения**

Движения на развитие координации, ориентировки в пространстве, упражнения на развитие и коррекцию основных видов движений, элементы ассиметричной гимнастики, движения по линии танца:

- на носках, каблуках;

- перекаты стопы;

- высоко поднимая колени;

- ход лицом;

- бег с подскоками;

- галоп с хлопками;

Перестроения для танцев:

- «линии»;

- «шахматы»;

- «круг»;

- «диагональ»;

Ставится задача через образное восприятие обогатить набор движений, научить ориентироваться в зале, выполнять команды, научить умственно отсталых детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы. Когда дети научатся свободно двигаться по залу, можно перейти к упражнениям актерской выразительности. Эти упражнения являются как бы «зачатком» танцевального образа и включают сразу несколько задач: изобразительно-выразительные, музыкально-ритмические, условно-пластические. Движения «оленя», следует показать детям – руки изображают рога, вся поза – царственность, шаг исполняется с носка. «Журавль» - шаг с остановкой, с согнутой работающей ногой в положении пассе. Руки изображают крылья.

Следующее движение – «кошачий» шаг. Он исполняется на слегка согнутой опорной ноге с мягким выбросом колена работающей ноги. Руки мягко согнуты и создают впечатление кошачьих лапок. После можно легко перейти на бег в образе «лисички». Бег должен быть мягким, с вытянутым подъемом ног.

Овладевая ими, дети совершенствуют двигательные навыки, улучшается осанка, повышается жизненный тонус, развивается зрительная, слуховая и двигательная память.

Однако не всем детям на первых порах удается соотносить движения с музыкой. В процессе тренировки движений с акцентом на сильные доли и правильного вступления и окончания движения с музыкой закрепляются двигательно-слуховые навыки. Ребята, склонные к танцам, обладают хотя бы ритмическим слухом. Однако некоторые дети не могут соотносить свой шаг с музыкой. Это не значит, что ребенок лишен слуха, причины могут быть различные – это и стеснительность некоторых детей, не точная координация движений. Постепенно дети физически и эмоционально привыкают к увеличению напряжения, что благотворно сказывается потом на других занятиях. Музыкально-ритмическая деятельность способствует формированию внимания, четкости, точности движений.

**Народные танцы**

Народный танец представляет собой ценный материал для работы с обучающимися. В народном танце дается представление о лучших чертах национального характера, которые достойны подражания. В танцевальных образах отражается быт, труд, окружающая природа, чувства любви и дружбы.

Если характерными чертами мужского танца являются сила, воля, удаль, задор, чувство собственного достоинства, то в женском танце выявляются скромность, мягкость, сдержанность, плавность. Все это должно сохраняться и в детском танце, но и содержание и сложность движений должны соответствовать возрастному составу обучающихся. Для каждого возраста детей необходим специальный репертуар по народному танцу. Есть народные танцы, которые не требуют переработки, так как их образы близки и понятны детям, а танцевальные движения просты. Большая же часть народных танцев для детского исполнения перерабатывается руководителями коллективов. В основу содержания детского танца могут быть взяты темы, близкие и понятные детям. Это темы – дружбы, товарищества, труда, соревнования, игры и т.д.

Работа над национальным танцем начинается сразу, как только учащийся приобщается к музыке и танцевальному шагу. Одновременно руководитель знакомит учащихся о характерах и образах национального танца. Обучение народно-сценическому танцу начинается с позиций и положений рук, ног, корпуса, головы, характерных для каждой национальности, с основных ходов и движений.

Исполнение танцев разных народов приобщает обучающихся к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

**Музыкально-подвижные игры**

Важной составляющей частью урока являются подвижные, музыкальные, танцевальные и речевые игры с обязательной релаксационной фазой для снятия двигательного и психоэмоционального напряжения в конце занятия. Они сразу решают несколько задач: снятие двигательной нагрузки и мышечного напряжения, выполнение роли связки при переходе от одного вида деятельности к другой. Игры отбираются несложные с методической точки зрения, не требующие больших затрат сил и сложных заданий. К ним относятся игры – драматизации с музыкальным и стихотворным сопровождением, танцы. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на подражательных образах (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека). Музыкальные игры с предметами, игры с пением или речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен, сказок. Игры и специальные упражнения готовят детский организм к завершению занятия.

Релаксационная фаза длится 6-8 минут.

**Ожидаемые результаты** после одного года обучения: учащиеся должны уметь:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организовано под музыку, приветствовать педагога, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться);

- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг к другу;

- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;

- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;

- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;

- выполнять игровые движения;

- выполнять задания после показа и по словесной инструкции педагога;

- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки;

- иметь навыки актерской и танцевальной выразительности.

**Методические рекомендации по построению занятий**

Проводится на каждом занятии в виде различных видов ходьбы, перестроений, в стиле аэробики, гимнастики на полу и бега в различных направлениях. Проводится под современную музыку и популярную музыку. Основной задачей разминки является нормализация мышечного и повышение эмоционального тонуса. Обучающиеся учатся ориентироваться в пространстве, согласованно действовать в коллективе. Таким образом, во время двигательной разминки организм ребенка подготавливается к выполнению более сложных заданий, «открывается дыхание», устанавливается правильное кровообращение, эмоционально заряжается и повышается интерес к упражнениям.

Занятия начинаются с поклона, который разучивается на первом занятии и заканчивается тоже поклоном. Это должно стать традицией для обучающихся. Поклон может быть с начала простым, а в дальнейшем его можно усложнить по темпоритму, или следует менять в каждой четверти.

Обучающихся следует ставить на середину зала в шахматном порядке, чтоб каждый ребенок мог видеть руководителя и себя в зеркало. При построении более подвижных детей следует ставить в центре линий, так как они по складу характера расположены к активным действиям, шалостям, общению. Естественно, что многие ребята не могут стоять прямо, и руководителю не обижая ребенка, на примере одного-двух ребят показать, как следует принять правильную осанку.

Задача – развитие координации, памяти и внимания и увеличение подвижности суставов, укрепление мышечного аппарата, развитие и коррекция основных видов движений и музыкально-ритмических движений. Разрабатываются основные группы мышц: шеи, предплечья, руки, кисти, корпуса, бедра, колени, стопы.

Общая продолжительность разминки – 15-20 минут. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей и насыщенности урока.

**Музыкальное оформление занятия**

Музыкальное оформление занятия является основой музыкально-ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры учащихся. Музыкальное оформление должно быть разнообразным и качественно исполненным, работа концертмейстера или звучание фонограммы.

Музыка является душой танца. Она создает то творческое настроение, ту эмоциональную атмосферу, которые необходимы для создания образа в танце.

Музыкальное произведение подбирается к каждой части урока, определяется его структура, темп, ритмический рисунок, характер. Мелодии должны быть простыми, но не примитивными и не монотонными. Можно использовать классическую музыку русских и зарубежных композиторов, народную музыку, музыку в современных ритмах.

Музыкальный материал должен быть:

- доступным по форме, жанру, стилю и характеру для восприятия умственно отсталых детей;

- иметь выразительную мелодию и четкий танцевальный ритм;

- быть близким по содержанию детским интересам.

**Постановочная и репетиционная работа** определяют творческое и исполнительское лицо танцевального коллектива. Выбору постановки танцевального номера придается соответственное значение (идейно направленное, художественно ценное и т.д.). Программный материал дает возможность осваивать сюжетно-тематические произведения репертуара ансамбля. В процессе постановочной работы, репетиции обучающиеся приучаются к сотворчеству, у них развиваются художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности.

Важнейшей задачей в процессе постановочной работы является воспитание участников творческой дисциплины и сознательности.

Танцевальные движения, их характер, рисунок танца, эмоциональная насыщенность должны логично сочетается с музыкальным сопровождением. Обучающиеся на сцене должны быть подобраны по внешнему виду, росту и техническому уровню исполнения.

Все движения должны быть осмыслены, танцующие должны понимать и раскрывать общий замысел постановки.

Основные этапы последовательности подхода к постановочной работе:

1. Дать общую характеристику танца: рассказать о быте, обычаях народа (если танец народный) и рассказать сюжет танца.
2. Прослушивание музыки и ее анализ (характер, темп, рисунки музыкальных фраз).
3. Работа над образом: характер образа, манера, специфики поз (руки, корпус, голова).
4. Разучивание танца.

**Список использованной литературы**

1. М.А. Касицына, И.Г. Бородина. Коррекционная ритмика, «Издательство «ГНОМ и Д», Москва 2007 год;
2. М.С. Боголюбская. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах. (Учебно-методическое пособие), Москва – 1987;
3. Г.Я. Власенко. Сочинение танцевальных комбинаций. (Методическое пособие для руководителей самодеятельных хореографических коллективов), Москва – 1988 г.: ВНМЦ им. Н.К. Крупской;
4. Кауль Н. Как научиться танцевать. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004;
5. Е.В. Конорова. Хореографическая работа со школьниками. – Ленинград – 1958;
6. А.А. Борзов. Народный танец на самодеятельной сцене. – Москва – 1986;
7. А.Е. Чибрикова – Луговская. Ритмика. – Москва – 1998.: Издательский дом «Дрофа».

Список литературы для учащихся

1. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984
2. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979
3. Бекина С., Ломова Т., Соковинна Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984