

Министерство труда и социального развития Краснодарского края

**Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края «Армавирский реабилитационный центр для лиц с
умственной отсталостью»**

Принята на заседании
педагогического совета

28 декабря 2024 г.
Протокол №4



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2B622C265EBF15E826AD6571E3C4E387
Владелец: Качарова Елена Сергеевна
Действителен: с 24.06.2025 до 17.09.2026

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Хореографический кружок «Вдохновение»**

Возраст обучающихся – старше 18 лет
Объем программы – 52 часа

Составители:
Кукк С.В.
педагог-организатор

Армавир
2024

Пояснительная записка

«Танец – это твой пульс, биение твоего сердца, твоё дыхание. Это ритм твоей жизни. Любую проблему можно решить, танцуя».

Жак де Амбуаз

На всех этапах своего развития человеческое общество проявляло внимание к людям, имеющим те или иные нарушения психических или физических качеств. В Российской Федерации работа с умственно отсталыми лицами является частью общегосударственной системы образования и социального обслуживания. Для улучшения качества жизни людей с ограниченными возможностями здоровья в нашей стране разрабатывается и применяется большое количество форм, методов и направлений работы, одним из которых является занятие хореографией.

Многочисленные научные исследования показывают актуальность и эффективность занятий хореографией, как важного дополнения к медико-социальной и социально-педагогической реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья. Таким людям танец придаёт особое настроение и особые силы: не просто для выживания, а для полноценной, радостной и по-настоящему счастливой жизни. Занятия хореографией способствуют расширению физических возможностей, укрепляют уверенность в себе, а также помогают корректировать психологические отклонения молодых инвалидов.

Хореография – это искусство сочинения и сценической постановки танца.

Танец – форма хореографического искусства, в которой средством создания художественного образа являются движения и положения человеческого тела.

На сегодняшний день существуют многочисленные коррекционные методики и техники, основывающиеся на занятиях танцами, такие как: «социальная хореография», «восстановительная ритмопластика», «музыкально-хореографическая ритмопластика», «танце-терапия» и прочие.

Коррекционная хореография – это психо-терапевтическое использование танца как процесса, способствующего интеграции эмоционального и физического состояния личности.

На основе изучения и обобщения передового опыта в этой сфере в нашем учреждении разработана образовательная программа «Вдохновение», которая предусматривает систематическое, последовательное обучение, воспитание и развитие личности средствами хореографии.

Цель программы «Вдохновение»: формирование знаний, умений и навыков в области классической, народной и современной хореографии, участие в концертной деятельности, способствующей творческой самореализации социально-обслуживаемых в ГБУ СО КК «Армавирский РЦ».

Основные задачи программы

Образовательные задачи:

1. Дать общее представление о мировом танцевальном искусстве.
2. Познакомить с основными элементами классического, народного, современного танца и обеспечить усвоение воспитанниками основных хореографических понятий и терминов.
3. Научить точности и выразительности исполнения танцевальных движений.
4. Обучить основным упражнениям на разогрев, укрепление и развитие суставно-мышечного аппарата, а также психомышечной релаксации.
5. Сформировать умение работы в группе, согласованность и синхронность исполнения движений в танце.

Воспитательные задачи:

1. Сформировать устойчивый интерес к занятию танцевальным искусством, обогатить и расширить кругозор по вопросам хореографии.
2. Воспитать силу воли, самостоятельность, ответственность в репетиционной работе, а также высокую исполнительскую культуру.
3. Способствовать развитию доброжелательного отношения, взаимопомощи, взаимовыручки, эмоциональной отзывчивости.

4. Воспитать чувство уважения к людям, занимающимся любыми видами творчества, сформировать потребность в саморазвитии и творческой самореализации.
5. Приобщить к здоровому образу жизни.

Развивающие задачи:

1. Улучшить функциональную активность и общее состояние здоровья, укрепить опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, органы дыхания.
2. Откорректировать физические недостатки, развить природные данные и способности.
3. Развить чувство ритма и музыкальность, память, точность, координацию движений, ориентацию в пространстве, а также сформировать творческое образное мышление и способность к импровизации.
4. Способствовать развитию выразительности, характерности, артистичности исполнения танцевальных элементов.
5. Сформировать эстетический вкус через участие в социально-значимых мероприятиях, концертах, спектаклях.

Содержание программы

В программу входят следующие разделы:

Раздел 1. Разминка – 12 часов

Раздел 2. Основы хореографии – 36 часов

Раздел 3. Постановочная работа – 24 часа

Общий объем программы – 72 часа

Разминка. Данный раздел включен в программу для помощи в подготовке всего организма к основной части занятия, требующей высокого физического напряжения, а именно:

- включения в работу различных групп мышц,
- повышения гибкости суставов,
- улучшения эластичности мышц и связок,
- наращивания мышечной силы,

- подготовки дыхательной системы.

Упражнения проводятся в положении стоя, сидя и лежа.

Основы хореографии. Раздел включает в себя элементы классического, народного, современного танца, а также трюковые и акробатические движения. В настоящей программе этим элементам придаётся особое значение, поскольку они в полной мере готовят тело к танцам любого жанра. Первоначально движения изучаются медленно, раскладываются на составные части - положения и позы, затем исполняются в простейших сочетаниях, а впоследствии усложняются, комбинируются и выполняются в ускоренном темпе.

Постановочная работа. Это очень значимый раздел программы. Здесь творческие поиски должны завершиться итогом – полноценным концертным номером. Из отдельных номеров складывается репертуар. От его качества зависит неповторимость коллектива, тенденции его развития, его индивидуальность.

Категория обучающихся: инвалиды с умственной отсталостью

Требования к функциональным характеристикам программы:

Использование традиционных и инновационных форм работы таких как:

- рассказ, объяснение, беседа, диалог, консультация, показ, демонстрация, репетиция, выступление, чтение специальной литературы, прослушивание музыки, просмотр видеоматериалов с последующим обсуждением, индивидуальная работа на компьютере и другие.

Основной формой работы является групповое занятие, которое в свою очередь может быть: вводным, обучающее – репетиционным, постановочным, показательным, заключительным. Также проводятся занятия в малых группах и индивидуально. Для более углубленного изучения некоторых танцевальных элементов занятия мужской и женской группы проводятся отдельно.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу (30 минут).

Срок реализации: в рамках курса реабилитации.

Состав исполнителей: педагогические работники учреждения, имеющие специальное высшее профессиональное образование (образовательный ценз указанных лиц подтверждается документами государственного образца о соответствующем уровне образования и (или) квалификации).

Форма контроля результатов: наблюдение, контроль за физической формой воспитанников, опрос, диагностика 2 раза в течение курса. Одной из наиболее эффективных форм контроля результатов творческой работы по данной программе является концертная деятельность, а именно:

- внутренние социально-значимые мероприятия в «Армавирском РЦ»;
- выездные мероприятия в пределах города и района (Армавирский театр драмы и комедии им. Горького, Городской дворец культуры, Геронтологический центр, Дом культуры п. Красная поляна, Дом культуры РосНИИТИМ и т.д.);
- мероприятия краевого значения (ежегодный краевой Специальный фестиваль искусств, краевая Специальная олимпиада и прочее);
- всероссийские мероприятия (специальный всероссийский фестиваль искусств «Ветер надежды» г. Санкт-Петербург) и другие.

Материальное обеспечение, технические средства обучения и контроля:

- 1). Сцена – большой и светлый зал с высоким потолком, хорошей вентиляцией, гладким, дощатым полом.
- 2). Две раздевалки (мужская и женская).
- 3). Технические средства:
 - магнитола (музыкальный центр),
 - микшерный пульт,
 - телевизор,
 - ноутбук,

- мультимедийный проектор и экран.

5). Костюмы, концертная обувь.

Программа оснащена разработанными планами занятий, дидактическим, наглядным и раздаточным материалом по темам.

В результате изучения данной программы молодые инвалиды должны знать:

- основные хореографические термины и понятия;
- техники разогрева и релаксации;
- комплекс упражнений на развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- основные элементы классического, народного, современного танца, элементы акробатики;
- слышать и чувствовать музыку;
- уметь, в меру индивидуальных физических данных, выразительно и чётко исполнять танцы разных жанров;
- отрабатывать движения самостоятельно, в паре, в группе.

Календарно-тематическое планирование курса хореографии
«Вдохновение»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
Раздел 1. Разминка.			
1.	Вводное занятие. История возникновения танца. Основные понятия: «хореография», «танец», «движение», «комбинация», «репетиция», «нагрузка».	1	
2.	Упражнения на напряжение и расслабление мышц.	1	
3.	Дыхательные упражнения.	1	
4.	Упражнения на выработку выворотности ног.	1	
5.	Упражнения, способствующие увеличению подвижности голеностопного сустава.	1	
6.	Упражнения, улучшающие гибкость позвоночника и силу спины.	1	
7.	Упражнения на выработку амплитуды танцевального шага.	1	
8.	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	1	
9.	Упражнения на развитие гибкости коленных суставов.	1	
10.	Упражнения на развитие пластичности мышц плеча и предплечья.	1	
11.	Комплекс разогревающих разминочных упражнений.	1	
12.	Работа над качеством исполнения упражнений, увеличение количества повторов.	1	
Раздел 2. Основы хореографии.			
13.	Понятие «классический танец», его особенности и отличительные черты.	1	
14.	Поклон в классическом танце. Позиции рук: подготовительное положение, 1, 2, 3.	1	
15.	Позиции ног в классическом танце: I, II, III, V, VI.	1	
16.	Постановка корпуса, рук, ног, головы.	1	
17.	Элементы классического танца: demi plie, battement tendus.	1	
18.	Положения ноги sur le cou-de-pied, passé спереди и сзади.	1	
19.	Relevés на полупальцах.	1	
20.	Grand battement-jetes.	1	
21.	Перегибы корпуса назад и в сторону. Port de bras.	1	
22.	Растяжка. Упражнения на развитие координации движений.	1	

23.	Понятие «точка», основы вращения.	1	
24.	Подготовка к tour shanes, soutenu.	1	
25.	Allegro. Прыжки по VI позиции.	1	
26.	Вальсовый ход. Pas balance.	1	
27.	Полька.	1	
28.	Точки сцены, упражнения на ориентацию в пространстве.	1	
29.	Понятие «народный танец», его особенности и отличительные черты.	1	
30.	Положения в паре в народном танце.	1	
31.	Раскрывание рук .Танцевальные шаги и притопы.	1	
32.	Упражнения с ненапряженной стопой (flig-flag).	1	
33.	Ковырялочка. Моталочка. Молоточек.	1	
34.	Заборчик. Гармошка. Веребочка.	1	
35.	Присядки по I и VI позициям.	1	
36.	Присядка «качалка», присядка «подсечка», присядка «разножка»	1	
37.	Хлопушки. Перекидной в паре.	1	
38.	Ползунок. Голубец. Дробь. Припадание.	1	
39.	Верчения в народном характере (подскок, бег, акцент, обертас, тур по VI позиции).	1	
40.	Обращение с реквизитом (платочек, шаль, ложки, веер и пр.)	1	
41.	Понятие «современный танец», его особенности и отличительные черты.	1	
42.	Кач. Обратный кач. Bouns. Шаги (steps).	1	
43.	Слайд. Пульсация корпуса. Волна.	1	
44.	Перекаты. Кувырки. Перевороты. Колеса.	1	
45.	Выпрыгивания. Поддержки. Стойки.	1	
46.	Элементы акробатики.	1	
47.	Элементы бального танца.	1	
48.	Элементы бального танца.	1	
Раздел 3. Постановочная работа.			
49.	Прослушивание музыкального материала, обсуждений темы, замысла и особенностей танцевального номера.	1	
50.	Изучение движений, связок и танцевальных комбинаций в народном стиле.	1	
51.	Отработка четкости и синхронности движений в народном номере.	1	
52.	Работа над мимикой и жестами в танцевальном номере.	1	
53.	Работа над образом в народном танце.	1	
54.	Отработка эмоций, национальной достоверности в номере.	1	

55.	Отработка движений в паре, взаимоотношения партнеров в танце.	1	
56.	Актерское мастерство в танцевальном номере.	1	
57.	Репетиция в костюмах.	1	
58.	Прослушивание музыкального материала, обсуждений темы, замысла и особенностей танцевального номера.	1	
59.	Изучение движений, связок и танцевальных комбинаций в современном стиле.	1	
60.	Отработка четкости и выразительности движений в современном стиле.	1	
61.	Введение трюков и акробатических элементов в танцевальный номер.	1	
62.	Работа над образом и эмоциями в современном танце.	1	
63.	Отработка согласованности и синхронности движений в современном танце.	1	
64.	Актерское мастерство в танцевальном номере.	1	
65.	Репетиция в костюмах.	1	
66.	Изучение движений, связок, комбинаций бального танца.	1	
67.	Отработка движений бального танца в парах.	1	
68.	Работа над чёткостью, синхронностью и выразительностью исполнения движений в парах.	1	
69.	Отработка жестов и мимики партнеров в бальном танце.	1	
70.	Прогон готовых номеров.	1	
71.	Генеральная репетиция.	1	
72.	Повторение и закрепление изученного материала.	1	

Итого: 72 часа

Список литературы

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов вузов – М.: Академический Проект, 2000.
2. Атанесян Л.А. Танец как средство реабилитации для лиц с ограниченными возможностями здоровья. – СПб, 2010.
3. Базарова Н.П., Мей В.П. Классический танец. – М, 1999.
4. Баглай В.Е. Этническая хореография народов мира. - Ростов н/Д.: Феникс, 2007.
5. Блок Л.Д. Классический танец. История и современность. – М.: Искусство, 1987.
6. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб.: Лань, 2011.
7. Виттхен Г.У. Энциклопедия психического здоровья. – М.: Алетейа, 2006.
8. Гренлюнд Э., Оганесян Ю. Танцевальная терапия. Теория и практика. – СПб.: Речь, 2011.
9. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. – М.: Владос, 2012.
10. Зацепина К., Климов А., Рихтер К. Народно-сценический танец. – М.: Искусство, 1994.
11. Кипнис М. Актерский тренинг. – М.: АСТ, Прайм-Еврознак, 2008.
12. Климов А. Основы русского народного танца. – М.: Искусство, 1994.
13. Козлов В.В., Гиршон А.Е., Веремеенко Н.И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. – М.: Речь, 2006.
14. Краузе К.А. Техники адаптивной физической культуры в структуре танцевально-терапевтической сессии. – СПб, 2012.
15. Кукк С.В. Программа по хореографии «В гармонии с танцем», Армавир, 2010.
16. Лопухов А.В., Ширяев А.В., Бочаров А.И. Основы характерного танца. – СПб.: Лань. Планета музыки, 2010.
17. Маринелла Гваттерини. Азбука балета./ пер. с итал. Ю.П. Лисовский/ - М.: БММ АО, 2001.
18. Матянина А.А. Программа развития творческих способностей детей средствами хореографического искусства – М., 2003.

19. Мерзлякова С.И. Фольклор – музыка – театр: Программы и конспекты занятий для педагогов дополнительного образования. – М.: ВЛАДОС, 2003.
20. Немов Р.С. Книга 1. Общие основы психологии. – М.: ВЛАДОС, 2003.
21. Немов Р.С. Книга 2. Психология образования. – М.: ВЛАДОС, 1995.
22. Немов Р.С. Книга 3. Психодиагностика. – М.: ВЛАДОС, 2001.
23. Новерр Ж.Ж. Письма о танце. – СПб.: Лань. Планета музыки, 2007.
24. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2000.
25. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей – СПб.: Музыкальная палитра, 2006.
26. Ткаченко Т.Т. Народный танец. – М.: Искусство, 1967.
27. Устинова Т.А. Лексика русского танца. – М.: Балет, 2006.
28. Шереметевская Н. Е. Танец на эстраде. – М.: Искусство, 1985.