

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ХАБАРОВСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. ХАБАРОВСКА  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ВОСХОЖДЕНИЕ»

**Принята**  
на заседании  
педагогического совета  
от "29" августа 2023 г.  
Протокол № 1



**Утверждаю**  
Директор

ЮОЦ «Восхождение»  
Зыкова Е.Н.

"29" августа 2023 г.

**АДАптированная  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«АДАПТИВНАЯ ХОРЕОГРАФИЯ»  
(для детей с ОВЗ (нарушения интеллекта))**

**Направленность программы:** социально-гуманитарная

**Возраст обучающихся:** 7-17 лет

**Уровень освоения:** стартовый

**Срок реализации программы:** 1 год

**Автор-составитель программы:**  
Шостов Константин Петрович,  
педагог дополнительного образования

г. Хабаровск  
2023 год

# **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа "Адаптированная хореография" стартового уровня социально-гуманитарной направленности, имеет направление - адаптация средствами хореографии обучающихся «КГКОУ» Школа–интернат №4 г. Хабаровска с особыми образовательными потребностями (интеллектуальные нарушения). Разработана на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

2. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

4. Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 13 марта 2019 г №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996).

10. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2021-2025 годы (Постановление Правительства РФ от 12 ноября 2020г. №2945-р).
11. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 7 декабря 2018 г., протокол №3).
12. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р).
13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 августа 2015 г. №АК-2563/05 «Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
15. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 марта 2016 г. №ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учётом их особых образовательных потребностей».
16. Положение о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае (утверждено приказом КГАОУДО «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» от 26 сентября 2019 г. №383П).
17. Постановление администрации г. Хабаровска от 25.10.2019 г. №3501 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории городского округа «Город Хабаровск».
18. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования г. Хабаровска «Детско-юношеский центр «Восхождение» от 11.02.2022 г.

### **Актуальность программы**

Одним из психолого-педагогических ресурсов социальной интеграции и социальной адаптации детей с ОВЗ в сообществе сверстников, развития детско-родительских отношений является дополнительное образование. Возможности хореографии в развитии особенных детей довольно велики: так, хореография развивает музыкальность, формирует образное мышление, такие дети могут увидеть и услышать окружающий мир по-новому. Вследствие этого у обучающихся формируется особенное эмоционально опосредованное мироощущение.

Актуальность данной программы заключается в необходимости социокультурной реабилитации, социализации и социальной адаптации детей с нарушениями интеллекта в процессе художественно-эстетического развития на занятиях хореографией. Программа также используется в коррекционных целях, играет большую роль в обучении и воспитании особенных детей по причине своей доступности, комфортности действия.

Благодаря занятиям хореографии у обучающихся данной категории развиваются мышечная сила, выносливость, скорость реагирования, равновесие, координация и способность ориентироваться в пространстве, укрепляются мышцы рук и ног. Участие в постановке групповых номеров позволяет детям найти новый способ выражения психоэмоционального состояния через танец. Вместе с этим могут наблюдаться улучшения в общении с другими детьми, они могут стать более открытыми, начать взаимодействовать друг с другом, тем самым находя новые пластические способы для выражения своих эмоций.

### **Педагогическая целесообразность программы**

1. Практическая значимость. Занятия носят практико-ориентированный характер, помогают развивать музыкальность – способность к музыке, пониманию музыки. Классический танец можно рассматривать, как процесс познания прекрасного, формирования мышечного каркаса тела обучающего, воспитания в нем красоты, гармонии и благородства движений и чувств. Кроме того, танец способствует высвобождению сдерживаемых, подавляемых эмоций, выполняет функцию саморегуляции детей с нарушениями интеллекта.

2. Воспитательное значение. Систематические занятия по хореографии содействуют воспитанию ответственности за качественное выполнение задания; формированию навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях (в танцевальных постановках часто присутствуют элементы взаимодействия: работа в парах, перестроения танцевального рисунка и т.д.).

3. Коррекционно-развивающий эффект. Занятия по программе окажут положительное влияние на развитие у обучающихся с нарушениями интеллекта памяти, внимания, прослеживающих функций глаз, фиксации взора, закреплении ориентировки на контур предмета, как главного признака при опознании объектов, ориентирования в пространстве танцевального класса или сцены, укрепление мышечного каркаса, точность и плавность движения при танце, синхронность.

### **Отличительные особенности программы**

Программа рассчитана на обучающихся «КГКОУ» Школы-интерната с особыми потребностями. Это дети, получающие образование по основным программам общего образования в школе-интернат №4 имеющие интеллектуальные нарушения.

Методологической основой данной программы стали теоретические идеи Л.С. Выготского о развитии как непрерывном процессе количественных и качественных, структурных и функциональных изменений, о роли взрослого

как посредника в культурном развитии ребенка, идеи М.И. Лисиной об общении как основном условии полноценного развития ребенка.

Программа разработана на основе опубликованной программы хореографического ансамбля «Побратимы» «Жизнь в танце» (авторы-составители Канашов Н.И. и Канашова И.А) и является ее модификацией.

Модификация данной программы заключается в первую очередь в адаптации работы с детьми с ОВЗ, расширении круга решаемых задач и методов их осуществления, доработки условий реализации программ.

**Цель:** формирование жизненных и социальных компетенций с помощью хореографического искусства, содействие развитию творческого потенциала личности обучающегося с интеллектуальными нарушениями.

**Задачи:**

**Предметные:**

- обучать азам танцевальной азбуки, классической и бальной хореографии;
- обучать ритмическим движениям и рисункам, музыкальным материалам по возрастам.

**Метапредметные:**

- способствовать развитию психофизических функций у детей с ОВЗ;
- формировать коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе.

**Личностные:**

- формировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям по программе;
- способствовать овладению навыков продуктивной индивидуальной и коллективной деятельности.

**Коррекционные:**

- способствовать коррекции нарушений развития и социальной адаптации;
- способствовать развитию навыков адекватного выражения эмоций.

**Адресат программы:** учащиеся с интеллектуальными нарушениями 7 - 17 лет. Набор в группу проходит на основе заключения ПМПК, рекомендации обучения по АОП/АООП для детей с нарушениями интеллекта.

**Наполняемость групп:** 10-12 человек.

Группы формируются по возрастам:

- младшие школьники – 7-10 лет;
- средние подростки – 11-13 лет;
- старшие подростки – 13-17 лет.

**Форма обучения:** очная.

**Режим, объем и сроки освоения программы:** 4 часа в неделю, 112 часов за 28 недель обучения.

- Детям 7-10 лет: 2 занятия в неделю по 60 минут, каждое занятие включает 2 этапа непрерывной образовательной деятельности по 20 минут и два 10-минутных перерыва для отдыха детей под присмотром педагога;
- Детям 11-13 лет: 2 занятия в неделю по 60 минут, в том числе 30 минут непрерывной образовательной деятельности с 15 минутным перерывом для отдыха детей;

- Детям 13-17 лет: 2 занятия в неделю по 60 минут, в том числе 30 минут непрерывной образовательной деятельности с 15 минутным перерывом для отдыха детей.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Реализация мероприятий по социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья предполагает обеспечение участия всех детей этой категории, независимо от степени выраженности нарушений развития, вместе с нормально развивающимися детьми в воспитательных, культурно-развлекательных мероприятиях, конкурсах, выступлениях, концертах, фестивалях и т.п.

Программа для детей с ограниченными возможностями здоровья может предусматривать больше времени для освоения учебного материала. Сложность и объем учебного материала могут быть откорректированы с учётом особенностей и потребностей обучающихся уменьшены и облегчены. Дети от достаточно простых задач постепенно будут переходить к более сложным, систематически повторяя и закрепляя учебный материал, приобретенные навыки и умения.

Сроки обучения по дополнительным общеразвивающим программам и дополнительным предпрофессиональным программам для учащихся с особыми образовательными потребностями могут быть увеличены с учетом особенностей их психофизического развития в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии, а также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации - для учащихся детей-инвалидов и инвалидов.

Степень освоения предложенной детям с особыми образовательными потребностями образовательной программы зависит от их индивидуальных особенностей и требует в ходе образовательного процесса решения коррекционных задач (диагностика индивидуальных проблем, разработка плана их решения, решение проблем).

*Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с интеллектуальными нарушениями*

Умственная отсталость — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС).

Умственная отсталость врожденная или приобретенная в раннем возрасте выражается в задержке или неполном развитии психики, проявляющейся в нарушении интеллекта, эмоций, воли, речи и моторики, неспособностью к абстрактному мышлению, социальной адаптации, слабостью процессов возбуждения и торможения, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.)

Меньший потенциал у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обнаруживается в развитии их мышления, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. Им присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль

мышления: зачастую, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия.

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их памяти. Они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи. Использование различных дополнительных средств и приемов в процессе коррекционно-развивающего обучения (иллюстративной, символической наглядности; вопросов педагога и т. д.) может оказать значительное влияние на повышение качества воспроизведения словесного материала.

Особенности познавательной деятельности учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в особенностях их внимания, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо одном объекте или виде деятельности. Однако, если задание посильно для учащегося и интересно ему, то его внимание может определенное время поддерживаться на должном уровне.

Для успешного обучения по программе художественной направленности детям необходимы достаточно развитые представление и воображение. Представлениям учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) свойственна недифференцированность, фрагментарность. Воображение, как один из наиболее сложных процессов, часто отличается несформированностью, что может выражаться в его примитивности, неточности и схематичности.

У учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) могут отмечаться недостатки в развитии речевой деятельности. Проведение систематической развивающей работы, направленной на систематизацию и обогащение представлений об окружающей действительности, создает положительные условия для овладения обучающимися различными языковыми средствами.

Моторная сфера детей, как правило, не имеет выраженных нарушений. Но надо учитывать, что наибольшие трудности они испытывают при выполнении заданий, связанных с точной координацией мелких движений пальцев рук. Проведение специальных упражнений, включенных в занятия ритмики, способствует развитию координации и точности движений пальцев рук и кисти.

Психологические особенности учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в нарушении эмоциональной сферы. Эмоции в целом сохранены, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью. С большими затруднениями осуществляется воспитание высших психических чувств: нравственных и эстетических.

Волевая сфера учащихся с умственной отсталостью характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью.

Такие учащиеся предпочитают выбирать путь, не требующий волевых усилий, а когда предъявляемые требования кажутся им непосильными, у некоторых из них могут проявляться такие отрицательные черты личности, как негативизм и упрямство. Вместе с тем, при проведении систематической работы, направленной на обучение этих детей целеполаганию, планированию и контролю, им оказываются доступны разные виды деятельности: танцевальная и иная конструктивная деятельность.

Особенность личности учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), проявляются в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет формирование социально зрелых отношений со сверстниками и взрослыми. При этом специфическими особенностями межличностных отношений могут быть: высокая конфликтность, сопровождаемая неадекватными поведенческими реакциями; слабая мотивация на установление межличностных контактов, неразвитость навыков общения, что в свою очередь, может негативно сказываться на их поведении, особенности которого могут проявиться в гиперактивности, вербальной или физической агрессии и т.п.

Таким образом, педагогические условия, создаваемые на занятиях хореографическим творчеством для учащихся с умственной отсталостью, должны решать, как задачи коррекционно-педагогической поддержки ребенка в образовательном процессе, так и вопросы его социализации, тесно связанные с развитием познавательной сферы и деятельности, соответствующей его возрастным возможностям и способностям

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫЙ ПЛАН Возраст детей 7-10 лет

№	Название блока	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1 ч.	1 ч.	Наблюдение
2.	Сложные ритмические рисунки	20	4 ч.	16 ч.	Наблюдение
3.	Основы классического танца	20	4 ч.	16 ч.	Наблюдение
4.	Четкость, грамотность и правильное исполнение	20	4 ч.	16 ч.	Наблюдение
5.	Различные перестроения и фигуры	16	3 ч.	13 ч.	Наблюдение
6.	Основы бального танца – вальс	16	3 ч.	13 ч.	Наблюдение
7.	Перестроение «шен» или «прочес»	16	3 ч.	13 ч.	Наблюдение
8.	Зачетное мероприятие	2	-	2	Открытые занятия
9.	Всего часов	112 ч.	22 ч.	90 ч.	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### 1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с детьми и родителями. Знакомство с программой. Правила поведения и техника безопасности. Творческие планы на новый учебный год. Беседы, впечатления о летнем отдыхе.

Практика. Просмотр детей на основе элементарных движений, проверка на координацию, проверка слуха, природных данных.

### 2. Сложные ритмические рисунки

Теория. Разучивается исполнение более сложных ритмических рисунков. Теоретические упражнения.

Практика. Упражнения на развитие ритмического слуха:

- Разучивается исполнение по слуху более сложных ритмических рисунков.
- Выполняются самостоятельные задания ритмических рисунков на основании прослушанного музыкального материала.
- Длительности: четверти, восьмые, половинные, шестнадцатые, целые.

### 3. Основы классического танца.

Теория. Правильное исполнение классического экзерсиса. Развитие понятийного аппарата.

Практика. Demi plie по I, II, III позициям, battements tendu, battements jetes, passe par terre: demi plie по I позиции.

### 4. Четкость, грамотность и правильное исполнение

Demi plie по I, II, III позициям

- battements tendu вперед, назад и в сторону
- battements jetes вперед, назад и в сторону
- passe par terre:
- с demi plie по I позиции
- с окончанием в demi plie.
- rond de jambe par terre в первой раскладке endehors, en dedans.
- releves по I, II, III и IV позиций ног
- перегибы корпуса вперед, назад и в сторону.

### 5. Различные перестроения и фигуры

Теория. Умение работать в группе, в ансамбле. Чувство партнера.

Выбор партнера. Нахождение контакта с партнером.

#### Практика.

- Фигурная маршировка: перестроение из круга в диагональ, в две параллельные диагонали.
- Ускорение темпа перестроений. Разучивается дополнительный материал: построение в две диагонали.
- Образование «восьмерки», «объемной восьмерки» (восьмерки с дополнительными кругами внутри).
- Построение фигуры «трапеция».
- Построение фигуры «клин».
- Перестроение «дверца».

### 6. Основы бального танца – вальс

**Теория.** Знакомство с бальным танцем. Характер исполнения вальса в паре и соло. Просмотр видеоматериалов по заданной теме.

**Практика.** Изучение:

- Постановка корпуса соло и в паре,
- Постановка рук,
- Постановка головы,
- Основной шаг вальса,
- Вальсовая дорожка.

### **7. Перестроение «шен» или «прочес»**

**Теория.** Понятие «шен». «Шен» из двух линий. Что такое перестроение «прочес». Правильное исполнение перестроение. Понятие интервал при перестроении.

**Практика.** Умение перестраиваться из одной и двух линий в разных темпах (под счет, в медленном, быстром темпе). Перестроение из «шен» в круг, в колонну. Умение держать равнение по первому. Умение держать интервал.

**8. Зачетное мероприятие.** Показательные выступления и концерты. Открытые уроки для родителей.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ 11-13 ЛЕТ**

№	Название блока	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1 ч.	1 ч.	Наблюдение
2.	Коллективно-порядковые упражнения	20	4 ч.	16 ч.	Наблюдение
3.	Классический танец	24	4 ч.	20 ч.	Наблюдение
4.	Ритмический рисунок	24	4 ч.	20 ч.	Наблюдение
5.	Партерная гимнастика	20	4 ч.	16 ч.	Наблюдение
6.	Основы современного танца.	20	4 ч.	16 ч.	Наблюдение
7.	Зачетное мероприятие	2	-	2	Открытые занятия
	Всего часов	112 ч.	21 ч.	91 ч.	

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

### **1. Вводное занятие**

**Теория.** Правила поведения и техника безопасности. Знакомство с программой на учебный год. Творческие планы на новый учебный год. Беседы, впечатления о летнем отдыхе.

**Практика.** Просмотр и прослушивание детей.

### **2. Коллективно-порядковые упражнения**

**Теория.** Повторяется ранее разученный материал и дополнительный материал.

**Практика.** Исполнение упражнений. Выработка четкости:

Построение крестом.

Фигурная маршировка: перестроение из круга в две линии, в «крест», общее вращение «креста», встречное вращение «креста».

Зеркальное отражение конфигурации.

Построение фигуры «клин».

### **3. Классический танец**

**Теория.** Расширение теоретических знаний о классических позах у станка и на середине. Анализ их красоты и гармоничности, сочетание движений рук, ног, спины и головы. Сведения о работе мышц при выполнении того или иного движения. Просмотр и обсуждение фрагментов спектаклей и концертов.

**Практика.** Четкая выработка и наработка: Работа ног у станка, исключительно из V позиции. Изучение IV позиции ног, а также portdebras третье и четвертое. Приобретение навыка сохранять плавность и слитность движений, характерных для port de bras. Отработка пластической выразительности в танце. Исполнение новых движений у станка: grand rond, battement developpe, petit battement, grand battement jete passe. Изучением положения корпуса с руками на середине: croisse и effacee. Использование их в простейших элементах: battement endu, plie, releve, echange. Изучение preparation к вращению chaines. Исполнение новых больших прыжков: sissonne, assemble с glissade, jete, terns leve. Подготовка к изучению пируэтов из V и IV позиций ног. Вспомогательные движения перед пируэтами. Изучение на середине grand battement и adagio. Приобретение умения исполнять классический поклон через переход в IV позицию ног

### **4. Ритмический рисунок**

**Теория.** Закрепление полученных теоретических знаний.

**Практика.** Исполнение по слуху сложных ритмических рисунков.

Задания на самостоятельное выполнение ритмических рисунков на основе прослушанного музыкального материала.

Отработка заданного ритмического рисунка танцевальными комбинациями.

Все танцевальные элементы, пройденные на предыдущем году обучения, исполняются в различных танцевальных комбинациях.

### **5. Партерная гимнастика**

**Теория.** Понятие партерной гимнастики. Рассказ о том, как надо заниматься гимнастикой в домашних условиях.

**Практика.** Совершенствование и усложнение движений на полу и у станка. Помощь друг другу при исполнении некоторых упражнений. Упражнения в парах «рыбка» - прогиб назад за руки, ноги лежат в первой позиции.

Растяжка на шпагаты самостоятельно и в парах, растяжка с дополнительным подъемом (одна из ног находится на высоте 20см или более от пола).

«Пережат с фиксированием» - согнутые в коленях ноги за голову, затем покачивания в таком положении.

Исполнение экзерсиса на полу полностью. Увеличение нагрузки при исполнении движений, направленных на развитие пресса.

Разрабатывание стопы с помощью педагога. Совершенствование исполнения «шпагатов», «лягушки», «мостика», «щучки».

Уделяется больше внимания амплитуде выполнения, участия как можно большего количества групп мышц. При выполнении рекомендуется менять темп, периодически увеличивать время задержки в конкретном положении (для усиления эффекта).

«Домики» - поднимание корпуса и выпрямление подколенного сустава (не отрывая рук) из сидячего положения на четвереньках. Руки как можно ближе к коленям – стойка на подъемах, стойка на полупальцах с постановкой пяток на пол. «Дощечка» - прямое отклонение корпуса в стойке на коленях.

Растяжка ног в положение «лягушка» (сидя и лежа на спине) - в парах. Конечная нагрузка осуществляется полным весом.

## **6. Основы современного танца.**

**Теория.** Объяснение основ современного танца. Названий движений. Возникновение современных направлений.

**Практика.** Приставной шаг вперед, назад. Попеременное сгибание рук в локтевом суставе с последующим энергичным выпрямлением вперед, вверх, в стороны. Ходьба на полупальцах с броском ноги. Колесо (без пауз), на одной руке. Шпагат в положении «березка». Броски ног из положения «кобра», две ноги сразу. Мостик из положения стоя, удержание равновесия с одной ногой на воздухе. «Волна». Перевороты через шпагат.

Комбинации переворотов в группировках и шпагатах, с использованием кувырков. Расслабление мышц одной руки из положения руки вперед, руки в стороны. Одновременное расслабление обеих рук.

Расслабление мышц корпуса (наклоны вперед) с одновременным расслаблением рук в плечевых суставах с последующим раскачиванием рук, находясь в наклонном положении.

Круглый полуприсяд (приседание с вращением корпуса) и приседание с последовательным выпрямлением, стоя у опоры. Боковая «волна». Упражнения с предметом: лентой, веревкой, скакалкой. Тур на простом прыжке. Тур на прыжке с захлестом голени назад. Комбинации из перескоков и прыжков «сиссон». Вращения на перескоках. Гран жете перекидное. Гран жете боковое.

Дополнительно даются новые комбинации из пройденных элементов для намеченной постановки, новые элементы из разных танцевальных стилей.

**7. Зачетное мероприятие.** Показательные выступления и концерты. Открытые уроки для родителей.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ 13-16 ЛЕТ**

№	Название блока	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
8.	Вводное занятие	2	1 ч.	1 ч.	Наблюдение
9.	Коллективно-порядковые упражнения	20	4 ч.	16 ч.	Наблюдение

10.	Классический танец	24	4 ч.	20 ч.	Наблюдение
11.	Ритмический рисунок	24	4 ч.	20 ч.	Наблюдение
12.	Партерная гимнастика	20	4 ч.	16 ч.	Наблюдение
13.	Основы современного танца.	20	4 ч.	16 ч.	Наблюдение
14.	Зачетное мероприятие	2	-	2	Открытые занятия
	Всего часов	112 ч.	21 ч.	91 ч.	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### 1. Вводное занятие

**Теория.** Правила поведения и техника безопасности. Знакомство с программой на учебный год. Творческие планы на новый учебный год. Беседы, впечатления о летнем отдыхе.

**Практика.** Просмотр и прослушивание детей.

### 2. Коллективно-порядковые упражнения

**Теория.** Повторяется ранее разученный материал и дополнительный материал.

**Практика.** Исполнение упражнений. Выработка четкости:

Построение крестом.

Фигурная маршировка: перестроение из круга в две линии, в «крест», общее вращение «креста»,

встречное вращение «креста».

Зеркальное отражение конфигурации.

Построение фигуры «клин».

### 3. Классический танец

**Теория.** Расширение теоретических знаний о классических позах у станка и на середине. Анализ их красоты и гармоничности, сочетание движений рук, ног, спины и головы. Сведения о работе мышц при исполнении того или иного движения. Просмотр и обсуждение фрагментов спектаклей и концертов.

**Практика.** Четкая выработка и наработка: Работа ног у станка, исключительно из V позиции. Изучение IV позиции ног, а также portdebras третье и четвертое. Приобретение навыка сохранять плавность и слитность движений, характерных для port de bras. Отработка пластической выразительности в танце. Исполнение новых движений у станка: grand rond, battement developpe, petit battement, grand battement jete passe. Изучением положения корпуса с руками на середине: croisse и effacee. Использование их в простейших элементах: battement endu, plie, releve, echarpe. Изучение preparation к вращению chaines. Исполнение новых больших прыжков: sissonne, assemble с glissade, jete, terns leve. Подготовка к изучению пируэтов из V и IV позиций ног. Вспомогательные движения перед пируэтами.

Изучение на середине grand battement и adagio. Приобретение умения исполнять классический поклон через переход в IV позицию ног

#### **4. Ритмический рисунок**

**Теория.** Закрепление полученных теоретических знаний.

#### **Практика.**

Исполнение по слуху сложных ритмических рисунков.

Задания на самостоятельное выполнение ритмических рисунков на основе прослушанного музыкального материала.

Отработка заданного ритмического рисунка танцевальными комбинациями.

Все танцевальные элементы, пройденные на предыдущем году обучения, исполняются в различных танцевальных комбинациях.

#### **5. Партерная гимнастика**

**Теория.** Понятие партерной гимнастики. Рассказ о том, как надо заниматься гимнастикой в домашних условиях.

**Практика.** Совершенствование и усложнение движений на полу и у станка.

Помощь друг другу при выполнении некоторых упражнений. Упражнения в парах «рыбка» - прогиб назад за руки, ноги лежат в первой позиции.

Растяжка на шпагаты самостоятельно и в парах, растяжка с дополнительным подъемом (одна из ног находится на высоте 20см или более от пола).

«Перекат с фиксированием» - согнутые в коленях ноги за голову, затем покачивания в таком положении.

Исполнение экзерсиса на полу полностью. Увеличение нагрузки при выполнении движений, направленных на развитие пресса.

Разрабатывание стопы с помощью педагога. Совершенствование исполнения «шпагатов», «лягушки», «мостика», «щучки».

Уделяется больше внимания амплитуде выполнения, участия как можно большего количества групп мышц. При выполнении рекомендуется менять темп, периодически увеличивать время задержки в конкретном положении (для усиления эффекта).

«Домики» - поднимание корпуса и выпрямление подколенного сустава (не отрывая рук) из сидячего положения на четвереньках. Руки как можно ближе к коленям – стойка на подъемах, стойка на полупальцах с постановкой пяток на пол. «Дощечка» - прямое отклонение корпуса в стойке на коленях.

Растяжка ног в положение «лягушка» (сидя и лежа на спине) - в парах.

Конечная нагрузка осуществляется полным весом.

#### **6. Основы современного танца**

**Теория.** Объяснение основ современного танца. Названий движений. Возникновение современных направлений.

**Практика.** Приставной шаг вперед, назад. Попеременное сгибание рук в локтевом суставе с последующим энергичным выпрямлением вперед, вверх, в стороны. Ходьба на полупальцах с броском ноги. Колесо (без пауз), на одной руке. Шпагат в положении «березка». Броски ног из положения «кобра», две ноги сразу. Мостик из положения стоя, удержание равновесия с одной ногой на воздухе. «Волна». Перевороты через шпагат.

Комбинации переверотов в группировках и шпагатах, с использованием

кувырков. Расслабление мышц одной руки из положения руки вперед, руки в стороны. Одновременное расслабление обеих рук.

Расслабление мышц корпуса (наклоны вперед) с одновременным расслаблением рук в плечевых суставах с последующим раскачиванием рук, находясь в наклонном положении.

Круглый полуприсяд (приседание с вращением корпуса) и приседание с последовательным выпрямлением, стоя у опоры. Боковая «волна». Упражнения с предметом: лентой, веревкой, скакалкой. Тур на простом прыжке. Тур на прыжке с захлестом голени назад. Комбинации из перескоков и прыжков «сиссон». Вращения на перескоках. Гран жете перекидное. Гран жете боковое.

Дополнительно даются новые комбинации из пройденных элементов для намеченной постановки, новые элементы из разных танцевальных стилей.

**7. Зачетное мероприятие.** Показательные выступления и концерты. Открытые уроки для родителей.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Предметные:***

- знают азы танцевальной азбуки, классической и бальной хореографии;
- знают ритмические движения и рисунки.

### ***Метапредметные:***

- имеют положительную динамику в развитии психофизических функций;
- обладают коммуникативными умениями и навыками, необходимыми для совместной деятельности в группе.

### ***Личностные:***

- имеют устойчивый интерес к занятиям по программе;
- владеют навыками продуктивной индивидуальной и коллективной деятельности.

### ***Коррекционные:***

- имеют положительную динамику при коррекции нарушений развития и социальной адаптации;
- умеют адекватно выражать свои эмоции.

## ***КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ***

### **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

*Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: педагогическое наблюдение, устного опроса, контрольный срез.*

*Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: зачетные открытые занятия.*

### **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

*Система оценки достижения планируемых результатов*

Отслеживание результативности освоения программного материала осуществляется в течение всего периода обучения на занятиях разных видов: учебные, зачетные, открытые.

*Контроль осуществляется через следующие формы:*

Вводный контроль - в начале года (педагогическое наблюдение, беседа)

Текущий контроль – осуществляется на каждом занятии.

Промежуточный контроль – декабрь.

Форма проведения: открытый урок.

Итоговый контроль – май.

В начале учебного года проводится просмотр детей в группы и формирование данных групп.

Методы просмотра детей в группы:

- Умение прослушать музыку и похлопать под нее;
- Повтор элементарных упражнений под музыку;
- Элементарные упражнения на координацию;
- Природные данные ребенка (пластичность, гибкость, музыкальность).

*Основные оценочные параметры итоговой аттестации:*

Высокий уровень освоения программы:

- Упражнение выполнено технически правильно, уверенно, без напряжения, в нужном темпе и характере.
- Точное знание терминологии и правил исполнения движений в соответствии с годом обучения;
- Точность, музыкальность и выразительность исполнения танцевальных комбинаций и этюдов;
- Умение работать в ансамбле и владение навыками сольного исполнения танцевальных фрагментов;

Средний уровень освоения программы:

- Упражнение исполнено технически правильно, но недостаточно красиво и изящно, с некоторым напряжением, не совсем уверенно.
- Неполное владение теоретическими знаниями по танцевальной дисциплине в соответствии с годом обучения;
- Недостаточно точное исполнение танцевальных комбинаций с точки зрения координации движений и музыкальности;

Низкий уровень освоения программы:

- Упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки в положении головы, рук, ног.
- Слабое усвоение теоретического программного материала соответствующего года обучения.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

В основу реализации программы положены **педагогические принципы:**

- принцип гуманизации и демократизации педагогических отношений, при котором личностные отношения являются важнейшим фактором,

определяющим результаты учебно-воспитательного процесса и включающими сотрудничество, мастерство общения;

- принцип интенсивного восприятия, предполагающий максимальное использование различных сенсорных каналов и разнообразных их сочетаний;

- принцип открытого общения, способствующий формированию доверительных отношений, располагающий к высказыванию собственных чувств, позволяющий вовлечь в дискуссию, помогающий созданию ситуации успеха.

- принцип психологической комфортности, предполагающий охрану и укрепление психологического здоровья ребенка.

Для предупреждения эмоциональной и физической перегрузки подбор музыкального материала для занятий и детский *репертуар танцев* составляется на принципах доступности, заинтересованности восприятия и простоте исполнения для детей данного возраста.

Также используются **методы обучения:**

*Метод показа.* Разучивание нового движения, позы педагог предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте.

*Метод наглядности.* Этот метод включает в себя слуховую наглядность (слушание музыки во время исполнения танцев, песен и др.), зрительное и тактильное проявление наглядности, которые сочетаются со слуховыми впечатлениями (показ певческих приемов, движений, картинок, игрушек и др.).

**Алгоритм занятия:**

1. Вход в зал
2. Построение вдоль станка
3. Поклон педагогу
4. Марш и бег по кругу (разогрев)
5. Упражнения у станка
6. Упражнения на середине
7. Разучивание или отработка элементов танцевальных номеров
8. Построение у станка
9. Поклон педагогу
10. Выход из зала

Структура занятий зависит от целей конкретного занятия и его места в учебном курсе:

1. *Обучающие занятия:* детально разбирается движение. Раскладка и разучивание упражнений в медленном темпе. Объяснение приема его исполнения. На занятии может быть введено не более 3-4 комбинаций.

2. *Закрепляющие занятия:* повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет соревнование - игра между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

3. *Итоговые занятия*: обучающиеся практически самостоятельно, без подсказки, выполняют все заученные ими движения и танцевальные комбинации, демонстрируют знания и владение основной терминологией.

4. *Импровизационная работа*: на этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

В структуру каждого занятия по ритмике входят все элементы основных частей программы:

1. партерная гимнастика – растяжка и разогрев основных групп мышц, которые преимущественно будут задействованы на данном занятии;
2. занятие классическим (народным) тренажем у станка (опоры) – работа над техникой исполнения;
3. занятие классическим (народным) тренажем на середине зала – работа над устойчивостью, прыжками и т.д.;
4. диагональ – отработка ритмических элементов, элементов танцев;
5. постановочная работа – работа над постановкой и отработкой новых танцевальных композиций, разучивание новых композиционных рисунков (перестроений);
6. игра (импровизация) – музыкальные игры организующего порядка, различные задания на импровизацию, просмотр номеров, придуманных обучающимися.

### **Воспитание**

Основой воспитательного процесса в ДЮЦ «Восхождение» является национальный воспитательный идеал — это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) и специфики дополнительного образования, цель воспитания в ДЮЦ «Восхождение» заключается в личностном развитии учащихся.

Образовательный процесс в детском объединении «Адаптивная хореография» предполагает активное освоение компетенций по направленности программы, а также воспитание обучающихся.

Воспитательная деятельность осуществляется по основным направлениям воспитания:

- гражданское воспитание;
- патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- эстетическое воспитание;
- физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни

и эмоционального благополучия;

- трудовое воспитание;
- экологическое воспитание;
- ценности научного познания.

Воспитательная деятельность педагога осуществляется в рамках содержания программы на занятиях в детском объединении. А также на мероприятиях, проводимых в детском объединении и центре. В число организационных форм воспитания входят конкурсы, концерты, выставки, игровые программы, квесты, проекты, творческие встречи, тематические встречи поколений, фестивали, воспитательные события, посвящённые памятным датам.

Особенностью воспитательной работы является вовлеченность в нее социальных партнеров (родителей и других сетевых партнеров). Обучающиеся и их родители включены в совместную деятельность – социальную, волонтерскую, оздоровительную и досуговую.

Педагог в своей работе ориентируется осуществляется на основе аксиологического, антропологического, культурно-исторического, системно-деятельностного, личностно-ориентированного подходов и с учётом принципов воспитания: гуманистической направленности воспитания, совместной деятельности детей и взрослых, следования нравственному примеру, безопасной жизнедеятельности, инклюзивности, природосообразности.

Результатом воспитательного процесса в детском объединении является получение каждым обучающимся необходимых социальных навыков, которые помогут ему ориентироваться в мире человеческих взаимоотношений, эффективнее налаживать коммуникацию с окружающим миром, продуктивнее взаимодействовать с людьми разных возрастов и разного социального положения, искать и находить выходы из трудных жизненных ситуаций, осмысленнее выбирать свой жизненный путь для себя и окружающих его людей.

### **Перечень учебно-методического обеспечения для реализации программы:**

1. Актовый зал или хореографический класс. При наличии: станки, зеркала.
2. Помещение для переодевания.
3. Технические средства обучения (по выбору – музыкальный центр, магнитофон, видеоаппаратура, диски, флеш-карты).
4. Специальная форма для занятий.
5. При наличии: костюмы для исполнения концертных номеров.
6. Коврики.

На занятиях используются:

-материал для проведения музыкальных психокоррекционных занятий с детьми школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья по программе Елены Котышевой «Мы друг другу рады». Песенки – игры и танцы для детей с ограниченными возможностями здоровья.

-методическое пособие «Музыкальная коррекция детей с ограниченными возможностями» с подробным описанием игр, песенки, минусовые фонограммы и музыка для проведения танцевальных игр и занятий.

### **Кадровое обеспечение**

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий владеющие современными образовательными технологиями и методиками, обладающими специальными личностными качествами и профессиональными компетенциями, необходимые для осуществления учебно-воспитательной деятельности.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Литература для педагога:**

1. Акатов Л.И. Социальная реабилитация детей с ОВЗ., -М., Владос, 2010.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – Л.: изд. «Искусства», 1983.
3. Барышникова Г. Азбука хореографии. Санкт-Петербург, 1996.
4. Богданов Г. Самобытность русского танца. М., 2002.
5. Богданов Г. Хореографическое образование. М., 2001.
6. Буданова Г.П. Материалы по определению качества обучения в дополнительном образовании. – М., 1999.
7. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С-Пб., 2003.
8. Возрастная и педагогическая психология /Под ред. Петровского. – М.: Педагогика.
9. Губанова Н.Ф. Игровая деятельность в детском саду -М., Мозаика-Синтез, 2009.
10. Заикин Н. Областные особенности русского народного танца. М., 2002.
11. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Пособие для практических работников ДОУ. М., 2005.
12. Климов А. Основы русского народного танца. М., 2002.
13. Климов А. Особенности русского народного танца. М., 2002.
14. Климов А. Русский народный танец. М., 2002.
15. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. М., 1994.
16. Котышева Е. Песенки-игры и танцы для детей с ограниченными возможностями здоровья –М., Сфера, 2010.
17. Классический танец: Методическая разработка для преподавателей школ искусств. – М., 1988.
18. Кон И.С. Психология ранней юности. – М., 1989.
19. Староверова М.С. Инклюзивное образование. Настольная книга педагога работающего с детьми с ОВЗ. Методическое пособие. — М.: Владос, 2011.

20. Семаго Н.Я. Инклюзивный детский сад: деятельность специалистов -М., Сфера, 2012.

21. Федорова Г. Танцы для развития детей. М., 2000.

**Статьи и книги из интернет-ресурса:**

<http://ijm-korrekc.ucoz.ru/> «В ритме танца». Программа развития творческих танцевальных способностей детей с ОВЗ.

<http://pedmir.ru/viewdoc.php?id=24061> Шляхова Е.В. Методическая разработка "Основы современного танца" для детей с ограниченными возможностями здоровья к дополнительной образовательной программе "Основы танцевального искусства"

<http://bookz.ru/>Московкина А. Ребенок с ограниченными возможностями здоровья в семье.

<http://www.uchmet.ru/library/material/239303/>Бусовикова О. Социализация и развитие детей с ОВЗ средствами дополнительного образования.