

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**казенное общеобразовательное учреждение Омской области**  
**«Адаптивная школа №12»**

---

**УТВЕРЖДЕНО**

на заседании Педагогического совета

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

И.о.директора КОУ «Адаптивная школа №12»

Т.Н. Патрушева \_\_\_\_\_

Приказ № 181-од от 31.08.2023

**Адаптированная**  
**дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**физкультурно – спортивной направленности**  
**«Танцевальный спорт»**

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Е.В. Науменко, педагог

дополнительного образования

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО педагогов

дополнительного образования

протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2023г.

Руководитель МО

Ю.Г. Антонова \_\_\_\_\_

**СОГЛАСОВАНО:**

заместитель директора по УВР

И.С. Кравченко \_\_\_\_\_

Омск, 2023

## 1. Пояснительная записка

Одна из главных задач реализации программ дополнительного образования – социализация детей в условиях современности. Проблема обучения, воспитания и социализации детей с ограниченными возможностями здоровья является актуальной, поскольку число таких детей за последние годы резко возросло.

Данная программа физкультурно - спортивной направленности создана для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, которая предоставляет возможность для физического развития и воспитания навыков здорового образа жизни.

Настоящая программа разработана в рамках реализации проекта «Организационно-методическое сопровождение развития дополнительного образования детей с ограниченными возможностями и с инвалидностью в субъектах Российской Федерации в рамках реализации федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Танцевальный спорт» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

Законы. Конституция Российской Федерации : [ принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020]. - Текст : электронный // Консультант плюс : [сайт] – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_28399/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/) (дата обращения: 08.06.2021).

Законы. Об образовании в Российской Федерации :Федеральный закон N 273 – ФЗ : [принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года : Одобрен Советом Федерации 6 декабря 2012 года]. - Текст : электронный // Консультант плюс : [сайт] – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) (дата обращения: 08.06.2021).

Законы. Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации :Федеральный закон N 124-ФЗ : [принят Государственной Думой 03 июля 1998 года : Одобрен Советом Федерации 09 июля 1998 года]. - Текст : электронный

Распоряжения. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года : Распоряжение от 31 марта 2022 г. № 678-р : [утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р]. – Текст : электронный // Правительство Российской Федерации : [сайт] – URL: <http://government.ru/news/45028/> (дата обращения: 06.04.2022)

Постановления. Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи : Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 : [Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573] - Текст : электронный // Консультант плюс : [сайт] – URL:

**Актуальность программы обусловлена тем, что с каждым годом детей, которым требуются специальные образовательные условия в дополнительном образовании, становится все больше. Обязательным условием для образования таких детей становится разработка адаптированной образовательной программы. Освоение программы открывает для детей с интеллектуальными нарушениями возможности овладеть красотой и изяществом танца, расширяет двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.**

Танцевальный спорт – это спорт, который интегрировал в себя спортивную, художественную, эстетическую, культурную составляющую, что позволяет воспитывать разностороннюю личность. Занятия спортивными танцами является одним из лучших естественных и доступных видов здоровьесберегающих технологий для детей с умственной отсталостью.

Занятие танцевальным спортом в данном образовательном учреждении обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатка психического и физического развития обучающихся средствами музыкально-ритмической деятельности. Танцевальный спорт является средством, с помощью которого обучающийся приобретает различные навыки: координацию движения, чувство ритма, музыкальность, эмоциональность, коммуникабельность. Развивается умение ориентироваться в пространстве, формируется правильная осанка, красивая походка, воспитывается трудолюбие, терпение, взаимовыручка. Спортивная направленность занятий повышает мотивацию детей и подростков к регулярным занятиям, а командная форма (работа в паре) воспитывает умение адаптироваться к социуму, общаться со своими ровесниками, повышает их коммуникативные способности, воспитывает чувство товарищества.

Работу по данной программе можно считать педагогически целесообразной, поскольку программа рассчитана на то, что в течение её реализации обучающимся следует усвоить определённый минимум знаний, умений, навыков по искусству танца. Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляют упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Занятия хореографией не только физически полезны для детей с ограниченными возможностями здоровья, но и психологически важны. Ребёнок раскрепощается эмоционально, со временем вырабатывает походку, осанку, приобретает уверенность в себе. Задача педагога дополнительного образования состоит не в максимальном ускорении развития творческих способностей детей, не в формировании сроков и темпов, а прежде всего в том, чтобы создать каждому ребёнку все условия для наиболее полного раскрытия и реализации его способностей.

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Танцевальный спорт» ориентирована на детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в возрасте с 10 до 18 лет и рассчитана на 1 год обучения. К занятиям допускаются дети, имеющие разрешение врача и выполняющие правила поведения и техники безопасности. Занятия проводятся в 2 группах, состоящих из 15 человек.

Объем программы: 68 часа (2 раза в неделю), продолжительность занятий 1,5 часа с перерывом 10 минут.

Форма обучения: очная.

**Цель программы:** повышение функциональных возможностей организма ребенка с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) через использование ресурсов танцевальной деятельности.

**Задачи:**

Личностные:

1. формировать межличностные отношения в коллективе, навыки коллективной творческой деятельности;
2. воспитывать культуру поведения;
3. пробуждать в каждом обучающемся самостоятельность, самоуважение и уверенность в себе.

Обучающие:

1. познакомить с различными жанрами хореографического искусства;
2. выработать правильную постановку корпуса (осанку);
3. сформировать умение ориентироваться в пространстве (зал, сцена);
4. сформировать умение выполнять движения в соответствии с музыкой;
5. обучить двигательным навыкам, которые должны постепенно совершенствоваться.

Развивающие:

1. развить творческие способности детей с ОВЗ;
2. повышать уровень важнейших познавательных процессов, т.е. зрительного и слухового восприятия, различных видов памяти и внимания;
3. расширять кругозор через знакомство с разными видами танцев, особенностями их культуры;
4. развивать чувство такта, темпа;
5. развивать координацию движений, тренировать мышечный аппарат;
6. развивать технику исполнения движений, актёрскую исполнительность;
7. развивать индивидуальные творческие способности обучающихся;
8. развивать коммуникативные качества личности;

Воспитательные:

1. воспитывать чувство уверенности, чувство ответственности за дело, волю, аккуратность, дисциплинированность, инициативность, эмоциональную открытость и отзывчивость;
2. воспитывать сосредоточенность на занятиях;
3. формировать у обучающихся навыки индивидуальной и коллективной деятельности;
4. воспитывать настойчивость в преодолении трудностей, достижении поставленных задач;
5. способствовать социокультурному развитию личности обучающегося в процессе учебных занятий, концертных выступлений, музыкально – театральной и досуговой деятельности;
6. формировать культуру общения со сверстниками и взрослыми;

7. формировать общую культуру личности «особого» ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.

#### Оздоровительные:

1. укрепить здоровье обучающихся ОВЗ;
2. способствовать формированию правильной постановки корпуса, рук, ног, головы;
3. содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

#### **Планируемые результаты освоения программы:**

Процесс обучения направлен на формирование гармонично развитой личности посредством вовлечения в танцевальный спорт. В результате обучения по данной образовательной программе предполагается приобщить обучающихся к участию в танцевальных выступлениях и конкурсах.

Результаты обучения:

#### Личностные:

- ✓ наличие позитивного отношения к занятиям, к необходимости здоровьесберегающего поведения;
- ✓ наличие знаний о нормах поведения в творческом коллективе: здороваемся при входе в помещение, приветствие перед началом занятия, благодарим за занятие-поклон;
- ✓ получение личного опыта участия в выступлениях и конкурсах;
- ✓ наличие умений по использованию установленных в коллективе норм поведения;
- ✓ проявление ответственности к работе;
- ✓ развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- ✓ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

#### Метапредметные:

##### Познавательные УУД

- ✓ соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- ✓ самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции педагога, по звуковым и музыкальным сигналам;
- ✓ определение наиболее эффективных способов достижения результата в исполнительской и творческой деятельности.

##### Регулятивные УУД

- ✓ проговаривать последовательность действий на занятии;
- ✓ учиться работать по предложенному педагогом плану;
- ✓ учиться отличать верно, выполненное задание от неверного;
- ✓ учиться совместно с педагогом и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности на занятие;
- ✓ выполнять задания после показа и по словесной инструкции педагога;
- ✓ начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

##### Коммуникативные УУД

- ✓ работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- ✓ предлагать помощь и сотрудничество;
- ✓ слушать собеседника;
- ✓ договариваться и приходить к общему решению;
- ✓ формулировать собственное мнение и позицию;

Предметные:

По окончании 1 года обучения, обучающиеся будут:

Знать:

- ✓ правила и нормы поведения в обществе, в коллективе, во время занятий;
- ✓ правильную технику исполнения основных разминочных упражнений;
- ✓ основные танцевальные позиции ног и рук;
- ✓ понятия «Линия», «Колонна», «Диагональ», «Круг»;
- ✓ музыкальные игры;
- ✓ помнить порядок упражнений подготовительной и основной части занятий.

Уметь:

- ✓ ориентироваться в зале;
- ✓ правильно исполнять основные разминочные упражнения и основные упражнения;
- ✓ умеет выполнять пространственные перестроения;
- ✓ правильно исполнять под счёт и под музыку танцевальные схемы по каждому изученному танцу;
- ✓ четко определять начало и конец музыкальной фразы, согласовывать движения с музыкой, считать под музыку свои движения;
- ✓ исполнять небольшие танцевальные комбинации под руководством педагога;
- ✓ исполнять разогрев самостоятельно.

В ходе реализации программы, обучающиеся не только научатся основным танцевальным элементам, но и смогут общаться на языке танца, станут увереннее в себе, заинтересуются танцами, как видом творческой деятельности.

## 2. Учебно-тематический план

Программа по предмету «Танцевальный спорт» состоит из разделов, соединенных между собой.

### 1-й год обучения

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1	Азбука музыкального движения	16
2	Элементы русского народного танца	10
3	Хореографические этюды	8
4	Современные танцы	14
5	Танцевальные игры	11
6	Танцевальное ассорти	9
	<b>Всего:</b>	<b>68ч</b>

### Контрольно-оценочные средства

**Цель контроля** – выявление исходного, промежуточного и итогового уровня развития теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам общеобразовательной программе.

#### **Задачи контроля:**

- определение уровня подготовки обучающихся в конкретной общеразвивающей области;
- выявление степени формирования практических умений и навыков, обучающихся;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов обучения по данной программе;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;

#### **Виды контроля:**

**Входной контроль** – это оценка исходного уровня знаний и умений обучающихся перед началом освоения программы.

**Промежуточный контроль** – это оценка качества усвоения учащимися содержания общеобразовательной программы.

**Итоговый контроль** — это оценка уровня достижений учащимися, заявленных в общеобразовательной программе по завершении освоения программы.

За период обучения по общеразвивающей программе «Танцевальный спорт» учащиеся получают определенный объем знаний, умений и навыков, качество которых проверяется диагностическими методиками, которые позволяют отследить уровень освоения воспитанниками теоретической и практической части программы, динамику роста знаний, умений и навыков, полученных на занятиях. Согласно нормативным документам по дополнительному образованию, диагностика проводится на трёх этапах: в начале, в середине и в конце учебного года. Дополнительными средствами контроля являются участие в концертах, фестивалях, конкурсах.

Диагностика по программе включает: входную, промежуточную, итоговую. Входная диагностика проводится в начале учебного года. Промежуточная

диагностика проводится в середине года (декабрь) и итоговая – при окончании программы (май).

**Критерии показателей:**

Достаточный (Д) – от 13 до 24 баллов;

Минимальный (М) – от 3 до 12 баллов;

Нулевой (О) – от 0 до 2 баллов.

**Система оценивания:**

«0 баллов» – не умеет, не научился;

«1 балл» – выполняет со значительной помощью педагога;

«2 балла» – выполняет с частичной помощью педагога;

«3 балла» - выполняет самостоятельно.



#### 4. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы: танцевальный зал, оснащённый всем необходимым оборудованием для проведения занятий по программе.

Оснащение кабинета для танцевального зала приобретено в рамках участия образовательной организации в национальном проекте «Образование» федерального проекта «Успех каждого ребёнка».

Перечень ресурсов	Количество
Гантели массивные	3 комплекта ( 15шт)
Скакалка гимнастическая	15шт
Коврик гимнастический	15 шт
Утяжелители для ног	1 комплект (15шт)
Утяжелители для рук	1 комплект (15шт)
Мяч набивной (медицинбол)	2 комплекта (16шт)
Станок хореографический	1 комплект (6 станков по 2 метра)
Зеркало	1 комплект из 8 зеркал (12х2м)
Музыкальный центр	1шт

Дидактико-методическое обеспечение:

1. Музыкальный материал для проведения занятий.
2. Видеоматериалы о хореографическом искусстве, необходимые для просмотра. Обучение на основе видеоматериала народной, классической и современной хореографии.
3. Демонстрационный фотоматериал, плакаты с основными позициями рук, ног, презентации.
4. Методические пособия.

## Список литературы

### *Нормативно-правовые документы:*

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ от 29.12.2012г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)  
[http://fgosovz.herzen.spb.ru/wpcontent/uploads/2014/04/08\\_ФГОС\\_УО\\_19.10.2015.pdf/](http://fgosovz.herzen.spb.ru/wpcontent/uploads/2014/04/08_ФГОС_УО_19.10.2015.pdf/).
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КОУ «Адаптивная школа №12».
4. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р).
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

### *Список основной и дополнительной литературы для педагога:*

1. Барабанов Р.Е. Использование танцевальных занятий в развитии двигательной сферы умственно-отсталых школьников // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2017. – № 1. – С. 18-28
2. Барышникова Т. «Азбука хореографии»- «Рольф», М., 2000.
3. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика»: программа по ритмической пластике для детей младшего школьного возраста»-4-е изд., Фонд «Петербургский центр творческой педагогики «Аничков мост», 2015.
4. Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца», «Лань», М., 2006.
5. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танцев для юных., СПб, 2003.
6. Ваганова А. «Основы классического танца» - 6-е изд., С-Пб., 2001.
7. Гренлюнд Э. Оганесян Н. «Танцевальная терапия. Теория, методика, практика» (СПб.: Речь, 2014
8. Гусев Г.П. Этюды. – М., 2004.
9. Егорова Наталья Викторовна. Современные направления танца: Учебно-методическое пособие для студентов направления: 050100.62 Педагогическое образование. Хореографическое искусство / – Казань: КФУ, 2015.
10. Климов А.А. «Основы русского народного танца»; Москва, МГИК,1964.
11. Красикова И.С. «Осанка» Санкт-Петербург, «Корона принт», 2003.
12. Лопухов А.В., Ширяев А.В., Бочаров А.И. «Основы характерного танца», -С-Пб. Планета Музыки;» Лань» 2010г.
13. Пин Ю. Перспективные направления и формы обучения танцам. – СПб., 2006.

14. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2013.
15. Смит Л. Танцы. Начальный курс, М., 2001.
16. Фокина Е. М. Спортивные танцы как здоровьесберегающая технология в образовательном пространстве // Молодой ученый. - 2014. - №9. - С. 71-73. - URL <https://moluch.ru/archive/68/11690/> (дата обращения:30.03.2020).
17. Чибрикова А.Е. Ритмика- М., «Дрофа», 2006.

*Список литературы для учащихся, родителей:*

1. Физкультурные минутки. О.В. Узорова, Е.А. Нефедова. Изд-во «Лестрель» Аст-Ермак 2004.
2. Фонарева М.И. Развитие движений ребенка – М.,«Просвещение», 2006г.

*Электронные образовательные ресурсы:*

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>
2. Информационный портал Департамента образования Москвы. Методы использования мультимедиа в обучении школьников <http://www.mosedu.ru/tutor/methods/multimedia.php>
3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>
4. <http://www.3dvideo.ru> – образовательные и обучающие видео–программы
5. <http://www.mp3.ru> – Российский информационно – музыкальный Сервер
6. URL: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=153>



		ИТОГ											
6	.....	ВХОД											
		ПРОМ											
		ИТОГ											
7	.....	ВХОД											
		ПРОМ											
		ИТОГ											
8	.....	ВХОД											
		ПРОМ											
		ИТОГ											
9	.....	ВХОД											
		ПРОМ											
		ИТОГ											
10	.....	ВХОД											
		ПРОМ											
		ИТОГ											
11	.....	ВХОД											
		ПРОМ											
		ИТОГ											
12	.....	ВХОД											
		ПРОМ											
		ИТОГ											
13	.....	ВХОД											
		ПРОМ											
		ИТОГ											
14	.....	ВХОД											
		ПРОМ											

		ИТОГ										
15	.....	ВХОД										
		ПРОМ										
		ИТОГ										

Достаточный (Д) – от 13 до 24 баллов;  
Минимальный (М) – от 3 до 12 баллов;  
Нулевой (О) – от 0 до 2 баллов.

**Мониторинговая карта достижения предметных результатов  
по итогам учебного года обучающихся по АДОП «Танцевальный спорт»  
за 2023-2024 учебный год  
2 группа**

№ п/п	Критерии		Соблюдение безопасных условий работы в танцевальном зале	Знание основных танцевальных понятий	Владет навыками актерского мастерства	Использует навыки эмоциональности и выразительности при исполнении танцев	Умение импровизировать в танце	Выполнение самоконтроля практических действий с исправлением допущенных ошибок	Умение самостоятельно исполнять упражнения, танцевальные движения	Умение ориентироваться в пространстве	баллов	Уровень достижения предметных результатов
	Ф.И ученика											
1	.....	вход										
		пром										
		итог										
2	.....	вход										
		пром										
		итог										
3	.....	вход										
		пром										
		итог										
4	.....	вход										
		пром										
		итог										
5	.....	вход										
		пром										

		ИТОГ											
6	.....	ВХОД											
		ПРОМ											
		ИТОГ											
7	.....	ВХОД											
		ПРОМ											
		ИТОГ											
8	.....	ВХОД											
		ПРОМ											
		ИТОГ											
9	.....	ВХОД											
		ПРОМ											
		ИТОГ											
10	.....	ВХОД											
		ПРОМ											
		ИТОГ											
11	.....	ВХОД											
		ПРОМ											
		ИТОГ											
12	.....	ВХОД											
		ПРОМ											
		ИТОГ											
13	.....	ВХОД											
		ПРОМ											
		ИТОГ											
14	.....	ВХОД											
		ПРОМ											



		ИТОГ										
15	.....	ВХОД										
		ПРОМ										
		ИТОГ										

Достаточный (Д) – от 13 до 24 баллов;  
Минимальный (М) – от 3 до 12 баллов;  
Нулевой (О) – от 0 до 2 баллов.