**Министерство образования Самарской области**
**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**
**Самарской области «Школа-интернат № 5**
**для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**
**городского округа Тольятти»**

***ул Лесная, д. 13, г. Тольятти, обл. Самарская, 445010.***
***тел. 8(8482) 22-58-85, 22-54-92, 22-58-70, тел/факс 22-93-71***
***E-mail: tu internat5@63edu.ru***
**ИНН 6323022690; КПП 632401001; ОГРН 1036301039290**

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом

Протокол № 6 от

29.05.2025г.

ГБОУ Школа-интернат №5
Подписано цифровой подписью: ГБОУ Школа-интернат №5
Дата: 2026.11.03 15:08:20 +04'00'

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора

_____ О.А. Кольцова

Приказ № 262-1 от 20.06.2025

# Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

## ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЙ КРУЖОК «ВДОХНОВЕНИЕ»

Направленность: социально-гуманитарное
Возраст: 7-14 лет
Срок реализации: 1 год

ГБОУ Школа интернат №5
Подписано подписью: ГБОУ Школа-интернат №5
Дата: 2025.08.07 18:32:24 +04'00'

**Разработчик:** *Красникова Т.В., учитель*

**Тольятти, 2025г.**

## СОДЕРЖАНИЕ.

**I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**
**1. Пояснительная записка ..... 3**
**1.1. Направленность (профиль) программы ..... 4**
**1.2. Актуальность программы ..... 4**
**1.3. Отличительные особенности программы ..... 4**
**1.4. Педагогическая целесообразность ..... 4**
**1.5. Адресат программы ..... 4**
**1.6. Объём программы ..... 4**
**1.7. Формы обучения ..... 4**
**1.8. Методы обучения ..... 4**
**1.9. Тип занятий ..... 5**
**1.10. Формы проведения занятий ..... 5**
**1.11. Сроки освоения программы ..... 6**
**1.12. Режим занятий ..... 6**

**2. Цель и задачи программы ..... 6**
**2.1. Цель программы ..... 6**
**2.2. Задачи программы ..... 6**

**3. Содержание программы ..... 7**
**3.1. Учебно-тематический план ..... 7**
**3.2. Содержание учебно-тематического плана ..... 8**

**4. Планируемые результаты ..... 11**

**II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ..... 13**
**1. Условия реализации программы ..... 13**
**3. Форма аттестации ..... 13**

**III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ..... 15**

# I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1. Пояснительная записка

Художественно-эстетическое воспитание занимает одно из ведущих мест в содержании воспитательного процесса коррекционного образовательного учреждения и является его приоритетным направлением. Для эстетического развития личности ребёнка огромное значение имеет разнообразная художественная деятельность - изобразительная, музыкальная, художественно - речевая и др. Важной задачей эстетического воспитания является формирование у детей эстетических интересов, потребностей, эстетического вкуса, а также творческих способностей. Богатейшее поле для эстетического развития учащихся, а также развитие их творческих способностей представляет танцевальная деятельность.

Танцам отводится особое место в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста, поскольку, являясь выразительным средством обучения, они обеспечивают интенсивную физическую нагрузку, развивают навыки совместных, согласованных действий и творческую активность ребят, а также доставляют им большое удовольствие и радость.

По природе своей живой, физически активный характер танца имеет особую практическую ценность в наши дни, когда неподвижная и малоактивная деятельность стала занимать доминирующее положение в образе жизни детей.

Потребность в музыкально-пластических занятиях ощущается уже с 79 летнего возраста, когда психофизический аппарат ребёнка не только наиболее предрасположен для такого рода занятий, но и нуждается в них.
Распространённые у детей искривления фигуры, косолапость успешно исправляются и, как правило, вообще не имеют место при систематических занятиях танцами. Особое значение для детей имеет развитие координации.
Очень важно продолжение обучения детей в возрасте 10 - 12 лет и затем в 13 - 16 лет. В этом возрасте переходят непосредственно к улучшению танцевального репертуара.

**Направленность программы**: социально-гуманитарное

**Актуальность программы** состоит в овладении обучающимися с ограниченными возможностями здоровья знаниями, умениями и навыками ряда танцевальных дисциплин, в необходимости всестороннего развития и социализации личности. Программа удовлетворяет запросы детей в области танцевального образования, решает проблемы творческой самореализации личности через танцевальную и концертно-исполнительскую деятельность, удовлетворяет потребности и запросы школьников в области досуга и общения.

**Отличительные особенности программы**. Данная образовательная программа рассчитана на детей с ОВЗ, не имеющих жестких противопоказаний для занятий танцами

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в том, что позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию творческих и физических качеств, пробуждение интереса детей с ОВЗ к новой деятельности в области танцевального и музыкально искусства. Освоив данную программу, ребенок получит возможность использовать танец как средство расслабления, преодоления эмоционального напряжения, приобретет опыт общения со сверстниками. Возможность попасть в «ситуацию успеха», преодолеть трудности поможет в дальнейшем жизненном самоопределении.

**Адресат программы:** обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья 7-14лет

**Объём программы:** программа рассчитана на 68 часов (2раза в неделю по 1ч.)

**Формы обучения:** индивидуальная, **г**рупповая, индивидуально групповая

**Методы обучения:**

- словесные: объяснение новых тем, новых терминов и понятий; обсуждение, беседа, рассказ, анализ выполнения заданий, комментарий педагога.

- наглядные: демонстрация педагогом образца выполнения задания, использование иллюстраций, изображений скульптур, изображений зданий архитектуры, репродукций картин художников; видеоматериалы, презентации, материалы с сайтов и т.д.

- репродуктивный метод - метод практического показа.

**Тип занятий:** комбинированный

**Формы проведения занятий:**

- *Вводное занятие* - педагог знакомит обучающихся с техникой безопасности, особенностями организации обучения и предлагаемой программой работы на текущий год.

- *Ознакомительное занятие* - педагог знакомит детей с новыми методами работы в тех или иных техниках с различными материалами (обучающиеся получают преимущественно теоретические знания).

- *Занятие с натуры* - специальное занятие, предоставляющее возможность изучать азы рисунка и живописи, используя натуру.

- *Занятие по памяти* - проводится после усвоения детьми полученных знаний в работе с натуры; оно дает ребенку возможность тренировать свою зрительную память.

- *Тематическое занятие* - детям предлагается работать над иллюстрацией к сказкам, литературным произведениям. Занятие содействует развитию творческого воображения ребенка.

*Занятие-импровизация* - на таком занятии обучающиеся получают полную свободу в выборе художественных материалов и использовании различных техник. Подобные занятия пробуждают фантазию ребенка, раскрепощают его; пользуются популярностью у детей и родителей.

- *Занятие проверочное* - (на повторение) помогает педагогу после изучения сложной темы проверить усвоение данного материала и выявить детей, которым нужна помощь педагога.

- *Конкурсное занятие* - строится в виде соревнования для стимулирования творчества детей.

- *Занятие-экскурсия* - проводится в музее, на выставке с последующим обсуждением в изостудии.

- *Комбинированное занятие* - проводится для решения нескольких учебных задач.

- *Итоговое занятие* - подводит итоги работы детского объединения за учебный год. Может проходить в виде мини-выставок, просмотров творческих работ, их отбора и подготовки к отчетным выставкам.

**Сроки освоения программы:** программа рассчитана на 1 учебный год из расчёта 34 учебных недель.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 часу, 68ч в год.

## 2. Цель и задачи программы

**2.1. Цель программы**: Формирование творческих способностей людей с ограниченными возможностями и детей-инвалидов средствами музыкально-ритмических движений.

**2.2. Задачи программы**

Образовательные:

-научить выполнять упражнения для развития тела;

- обучить музыкальной грамотности средствами хореографии;

- учить логичности и грамотности построения танцевальных движений;

- формировать специальные знания, умения и навыки, необходимые для успешной танцевальной деятельности;

- приобщить детей к танцевальной культуре, обогатить их танцевальный опыт; знание детей о танце, его истории

- познакомить детей с различными видами танцев;

Развивающие:

- развивать у обучающихся художественный вкус, музыкальность;
- развивать чувство такта, темпа, ритма;
- развивать координацию движений, тренировать мышечный аппарат;
- развивать силу ног, пластичность рук, гибкость тела, эластичность мышц и подвижность суставов;
- развивать лёгкость в выполнении упражнений;
- развивать технику исполнения движений, актёрскую исполнительность;
- развивать индивидуальные творческие способности

учащихся; Воспитательные:

- воспитывать чувство уверенности, чувство ответственности;
- формировать у воспитанников навыки индивидуальной и коллективной деятельности;
- воспитывать чувство ответственности за общее дело, волю, аккуратность, дисциплинированность, инициативность, эмоциональную открытость и отзывчивость;
- воспитывать настойчивость в преодолении трудностей, достижении поставленных задач;

## 3. Содержание программы

### 3.1. Учебно-тематический план

| № п/п | Наименование разделов и тем | Общее количество часов | В том числе | |
|---|---|---|---|---|
| | | | теоретических | практических |
| 1. | Раздел 1. Организационное занятие Знакомство с группой. Цели, задачи кружка. | 1 | 1 | 0 |
| 2. | Раздел 2. Учебно-тренировочная деятельность | 32 | 8 | 24 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 1.Азбука музыкальных движений<br>2.Элементы классического танца<br>3.Элементы народного танца 4.Элементы эстрадного танца | 8<br>8<br>8<br>8 | 2<br>2<br>2<br>2 | 6<br>6<br>6<br>6 |
| 3. | Раздел 3. Специальная танцевально-художественная программа<br>1. Постановочная работа<br>2. Репетиционная работа | 34<br>20<br>14 | 0<br>0<br>0 | 34<br>20<br>14 |
| 4. | Итоговое занятие | 1 | 1 | 0 |
| | ИТОГО | 68 | 10 | 58 |

### 3.2. Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Организационное занятие (1 час.)

Техника безопасности. Цели и задачи, содержание и форма занятий в кружке. Расписание занятий (количество часов, время занятий). Внешний вид и форма одежды для занятий для девочек и мальчиков (туфли, репетиционный костюм, прически). Беседа с родителями о целях и задачах, составление перспективного плана.

Организация групп по возрастам, знакомство с вновь пришедшими учениками. Выбор родительского комитета. Первичная диагностика.

Раздел 2. Учебно-тренировочная деятельность.(32ч)

1. Азбука музыкального движения (8 ч.)

- *Теория (2час.)*

Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры. Контрастная музыка: быстрая - медленная, весёлая - грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево. Такт и затакт.

- *Практические занятия (6ч.)*

Музыкальная структура движения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные

упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком (вправо, влево). Фигурная маршировка с перестроениями: из колонны в шеренгу и обратно; из одного круга в два и обратно; продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка, конверт (по 5-6 человек на углах и в центре круга в шеренгу). Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой. Танцевальные шаги в образах, например: оленя, журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птички и др. Дирижерский жест на 2/4, 4/4, 3/. Выделение сильной доли.

2. Элементы классического танца (8 ч.)

- Теория (2ч.)

Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставномышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук.

- Практические занятия (6 ч.)

Постановка корпуса. Позиции ног - 1, 2, 3,5. Позиции рук - подготовительная 1, 2, 3.

3. Элементы народного танца (8 ч.)

- Теория (2ч.)

Особенности народных движений. Характерные положения рук в сольном, групповом танце, в хороводах, рисунки хороводов.

- Практические занятия (6 ч.)

Русский танец. Позиции рук - 1, 2, 3 - на талии. Шаги танцевальные, с носка: простой шаг вперед; переменный шаг вперед. Притоп - удар всей стопой; шаг с притопом в сторону; тройной притоп. Припадание на месте с продвижением в сторону; поднявшись на полупальцы поставленной назад ногой. «Ковырялочка». Подготовка к присядке . Хлопушки. Вращение на подскоках по $^1/_4$ круга.

Элементы белорусского народного танца. Ход в полуприседании, проскальзывание на одной ноге на низких полупальцах с одновременным подъемом другой согнутой ноги в прямом положении, с тремя последующими переступаниями на месте, с передвижением вперед, назад с поворотом. Притопы в полуприседании. Присядка мальчика.

4. Элементы эстрадного танца (8ч.)

Теория (2ч.)

Особенности эстрадного танца. Поклоны, позы, шаги. Эстрадные костюмы и прически, манера движений персонажей.

Практические занятия (6 ч.)

Позиции рук, ног. Разминочный тренаж. Ритмико- гимнастические упражнения. Прыжки и вращения по диагонали. Волны и изгибы.

Раздел 3. Специальная танцевально-художественная программа (34ч)

**1.** Постановочная деятельность (20ч.)

Исследование творческих запросов и возможностей исполнителей. Посещение концертов с последующим анализом просмотренного. Привлечение старших ребят для показа движений данных номеров, разучивание этих движений. Различные перестроения. Ходы и выходы.

**2.** Репетиционная деятельность (14ч)

Упражнения на перестроения в соответствии с установленным постановкой рисунком, свободные перемещения на заданные рисунки (круг, линия, колонна, полукруг). Соблюдение интервалов и ровности. Поэтапное разучивание комбинаций в методической раскладке по элементам. Последующее соединение выученного материала воедино. Понятие чистоты исполнения. Надо научить ребят слышать замечания педагога - репетитора. Прослушивание и разбор музыкального материала используемого в номерах. Разъяснение необходимой связи движения с музыкальным оформлением. Беседы о роли костюма в хореографической постановке, о внешнем облике, как одной из составляющих цельного художественного образа.

Первоначальное формирование навыков выразительности, эмоциональная подготовка к первому выходу на сцену. Выявление учащихся с природной выразительностью. Просмотр и разбор видеоматериалов.

**3.** Итоговое занятие (1ч.)

Открытое занятие для родителей. Отчетный концерт.

### 3.3. Планируемые результаты

***К концу учебного года обучающиеся будут знать:***

- основы классического танца;
- основы русского народного танца;
- элементы эстрадного танца;
- Как исполнять движения в портере;
- Знать отличие эстрадного танца от других видов танцев;

***Будут уметь:***

- исполнять композиции классических танцев;
- исполнять композиции эстрадных танцев;
- исполнять композиции русских народных танцев;
- анализировать свою деятельность.
- Уметь ориентироваться на сценической площадке;
- Исполнять танец синхронно и выразительно.

**Личностные результаты**

Учащиеся научатся:

- высказывать личностно-оценочные суждения о роли хореографии в жизни

- решать творческие задачи, участвовать в художественных событиях школы

-проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно-творческой деятельности, в танцевально-эстетической жизни класса, школы (музыкальные вечера, концерты)

- будут демонстрировать понимание красоты в искусстве, в окружающей действительности;

**Метапредметные результаты.**

Учащиеся научатся:

- наблюдать за разнообразными явлениями жизни и искусства и оценивать их;

- выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.)

- находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства;

- передавать свои впечатления в устной и письменной форме.

**Предметные результаты.**

Учащиеся научатся:

- понимать роль хореографии в жизни человека;

- различать лирические, эпические, драматические образы в танце;

- определять по характерным признакам хореографических композиций к соответствующему танцевальному направлению и стилю- танец классический, народный, эстрадный, современный;

- эмоционально воспринимать и оценивать танец;

- размышлять о знакомых танцевальных поставочных работах; высказывать суждение об основной идее, о средствах и формах ее воплощения; - понимать специфику хореографического языка;

- получать представление о средствах танцевальной выразительности; - исполнять народный танец, изученные классические танцевальные комбинации

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 1. Условия реализации программы.

| Условия реализации программы | Описание условий реализации программы |
|---|---|
| 1 .Материально-техническое оснащение | Наличие специально оборудованного помещения<br>Мебель: стол для педагога-1шт,, шкаф для пособий - 1 шт., зеркала на стене и т.д. Оборудование и инвентарь: мультимедийное оборудование, флеш- накопитель с разными вариантами музыки, мячи, скакалки, ленты и т.д. |
| 2. Санитарно-гигиенические | Проветривание кабинета, влажная уборка, освещение проводятся в соответствии с санитарными нормами |
| 3. Организационнопедагогические | Консультации для родителей Выступление на родительских собраниях Семинары-практикумы Открытые занятия<br>Домашние задания для закрепления разученных упражнений. |
| 4. Кадровый | Занятия проводит педагог, имеющий высшее или средне-специальное педагогическое образование, занимающийся самообразованием и способный привлечь к занятиям детей. |

## 2. Форма аттестации.

Способами проверки результатов освоения образовательной программы являются:

- педагогическое наблюдение (целенаправленное восприятие педагогического явления),
- итоговое занятие (совершенствование упражнений и комбинаций, выученных в течение года),
- контрольное занятие (отчет о проделанной работе учащихся, демонстрация их успеха),
- участие в концертах, конкурсах, показательные выступления на родительских собраниях, школьных праздниках, городских мероприятиях,

межрегиональных и всероссийских и мееждународных фестивалях, смотрах, конкурсах.

## Список литературы


1. Бекина С. И. «Музыка и движение», М, «Просвещение» 1981
2. Богданов А. Г. «Урок русского народного танца», М, «Просвещение», 1995
3. Зацепина К. «Народно- сценический танец», М, «Просвещение», 1976
4. Закон РФ «Об образовании», Педагогический поиск, № 7-8
5. Климов А., Основы русского народного танца», М, «Просвещение», 1994
6. Полятков С. С. «Основы современного танца», М,«Просвещение», 2005
7. Беспятова Н. К. «Программа педагога дополнительного образования», М, «Айрисс-пресс», 2003
8. Руднева С. В. «Ритмика. Музыкальное движение», М,«Просвещение», 1972