

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Саратовской области
«Школа для обучающихся по адаптированным образовательным программам №11 г. Балашова»

Рассмотрено и принято на
заседании педагогического совета
Протокол № 5 от 28.05 2026 г.

Утверждено
Приказом директора
«Школа АОП №11 г.Балашова»
/Кейб Е.Г./
Приказ № 97 от 04.05 2026 г.



**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа для детей с ОВЗ и
инвалидностью
(с нарушением интеллекта)**

«РИТМОГРАД»

Направленность: художественная
Возраст обучающихся: 12-17
Срок реализации программы: 1 месяца

Автор-составитель:
Кривоносова Анастасия Александровна
педагог дополнительного образования

г. Балашов
2026

Пояснительная записка.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Ритмоград» относится к общеразвивающим программам ознакомительного уровня. Программа направлена на создание условий для формирования интереса воспитанников к занятиям по хореографии, на выявление и развитие их творческих способностей. Программа включает в себя два раздела, направленных на приобщение обучающегося к хореографическому творчеству, содержанием которых являются танцевальные мастер классы, составленные с учетом возрастных возможностей детей и спланированные по степени сложности.

Программа разработана на основе:

1. Федеральный Закон РФ от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Приказ Министерства Просвещения РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утвержден Министерством Просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629);
3. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями и здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах РФ» (Письмо Министерства Просвещения РФ «О направлении методических рекомендаций» № АБ-3924/06 от 30.12.2022 г.)

Направленность программы: художественная.

Актуальность программы. Танец – это красивый способ показать себя, и иногда это возможность самореализации. Мы рассматриваем такие направления танца как народные и современные. Современные танцы - это танцы, которые модны и популярны на данный момент. В нынешнем понимании современный танец является синонимом – «популярный танец». К современным танцам можно отнести все направления, которые популярны на сегодняшний день. Тенденция увлечения различными танцевальными направлениями танцев позволяет удовлетворить естественную физическую потребность ребенка в разнообразных формах движения, расширить его художественный кругозор, раскрыть индивидуальные возможности и творческие способности детей младшего,

среднего и старшего школьного возраста через танцевально-игровую деятельность посредством хореографии, адаптироваться к условиям современной жизни.

Новизна: Эта танцевальная программа предлагает совершенно новый подход к обучению через объединение современных уличных стилей, нейрогимнастики и цифровых технологий. Вместо скучного заучивания движений дети развивают координацию и мозг с помощью специальных двигательных упражнений. На занятиях ребята учатся свободно импровизировать, выражать свои эмоции в движении и снимать телесные зажимы. Мы активно используем элементы популярных направлений, вроде К-рор и хип-хопа, что делает уроки невероятно близкими и интересными для современных подростков. Кроме того, ученики пробуют себя в роли хореографов, учатся работать на камеру и создавать собственный творческий видеоконтент.

Отличительная особенность реализации программы:

Танцевальные занятия в рамках программы будут включать в себя общеукрепляющие упражнения, необходимые на каждом этапе развития ребенка, разучивание танцевальных элементов, знакомство с танцами, растяжки, формирование гибкости, изучение основных фигур и рисунков танца, развитие внимания, координации и воображения ребенка.

Педагогическая целесообразность заключается в обеспечении общего гармоничного, психологического, духовного и физического развития ребенка; в формировании разнообразных умений, способностей и знаний в области народного и современного танца; в воспитании у ребенка потребности в здоровом образе жизни.

Цель программы – Создание условий для творческого и физического развития личности ребенка посредством занятий по хореографии.

Задачи:

Обучающие:

- раскрыть творческий потенциал учащихся через танец;
- создать танцевальную композицию с включением элементов из мастер-классов.

Развивающие:

- развитие танцевальных способностей: чувства ритма, координации, пластики, зрительной и музыкальной памяти;
- укрепление здоровья, формирование правильной осанки, развитие силы и выносливости.

Воспитательные:

- расширение художественного кругозора и формирование эстетических вкусов;
- воспитать любовь к танцам и музыке.

Целевая аудитория (адресат программы): дети с нарушением интеллекта в возрасте 12-17 лет.

Психолого – педагогическая характеристика адресата программы.

Умственная отсталость (интеллектуальные нарушения) — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС). Понятие «умственной отсталости» по степени интеллектуальной неполноценности применимо к разнообразной группе детей. Степень выраженности интеллектуальной неполноценности коррелирует (соотносится) со сроками, в которые возникло поражение ЦНС –чем оно произошло раньше, тем тяжелее последствия. Также степень выраженности интеллектуальных нарушений определяется интенсивностью воздействия вредных факторов. Нередко умственная отсталость отягощена психическими заболеваниями различной этиологии.

Развитие ребенка с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, приносящий качественные изменения в познавательную деятельность детей и их личностную сферу.

Подростковый период 12-17 лет – это период развития личности и интеграции в общество. Важным качеством личности является более или менее объективное отношение человека к себе, его самооценка, которая у умственно отсталых формируется медленнее, чем у нормально развивающихся сверстников. Значительную трудность представляет собой воспитание у детей адекватной самооценки, так как большинство подростков с интеллектуальной недостаточностью проявляют склонность к завышенной самооценке. В условиях специального обучения самооценка умственно отсталых детей корректируется и к моменту окончания школы приближается к адекватной.

Исследования и наблюдения показали, что после окончания специальной (коррекционной) школы умственно отсталые подростки интегрируются в окружающую среду, приспосабливаясь к ней с различной степенью успеха. Относительно благополучные в интеллектуальном и физическом отношении молодые люди поступают на предприятия, на которых проходили практику в школьные годы, или туда, куда их могут пристроить родители. Они работают малярами, переплетчиками, слесарями-ремонтниками низких разрядов, сапожниками, швеями, уборщицами, подсобными рабочими и др. Часть выпускников трудятся в сельском хозяйстве. Как правило, они оказываются трудолюбивыми, исполнительными, но малоинициативными, подчас чрезмерно торопливыми или, наоборот, медлительными. Некоторые из них нуждаются в более или менее регулярной поддержке и помощи со стороны опытных рабочих. Другие самостоятельно выполняют хорошо знакомые операции. Часть выпускников специальных

школ для умственно отсталых детей не работают. Они живут в семьях и по мере своих сил помогают в домашнем хозяйстве.

Уровень программы: ознакомительный.

Срок реализации программы: 1 месяца

Форма обучения: очная

Планируемые результаты

В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы, учащиеся смогут овладеть предметными знаниями и способами деятельности и будут:

Знать:

- основные приемы движений;
- технику исполнения;
- традиционное построение занятия;

Уметь:

- правильно исполнять простейшие движения;
- чувствовать образ, настроение и характер музыки;

В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы учащиеся достигнут целевых ориентиров в области **метапредметных и личностных** результатов освоения программы:

- воспитает в себе уважение к профессиональной деятельности других людей;
- разовьёт природные способности (слух, чувство ритма, координацию, пластичность);
- сформирует необходимые для занятий способности (выносливость, концентрацию, внимание, умение ориентироваться в пространстве).

В области познавательной культуры:

владение предметными знаниями и способами деятельности;

В области нравственной культуры:

знание основных приемов движений; техник исполнения; традиционных построений занятия;

В области трудовой культуры:

Умение правильно исполнять простейшие движения; чувствовать образ, настроение и характер музыки;

В области коммуникативной культуры:

воспитание уважения к профессиональной деятельности других людей; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

развитие природных способностей (слух, чувство ритма, координация, пластичность); формирование необходимых для занятий способностей (выносливость, концентрация внимания, умение ориентироваться в пространстве).

Учебный план

№ п/п	Тема занятия	Общее кол-во часов	Теория (ч)	Практика (ч)	Формы аттестации, контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности. История танца. Танцевальный мастер-класс	1	0,5	0,5	Входной опрос (инструктаж), визуальный контроль базовых движений
2	Занятие на развитие импровизации	1	0,5	0,5	Танцевальный джем (свободный показ движений под музыку)
3	Игро-ритмика	2	0,5	1,5	Музыкально-ритмическая игра (проверка слуха и такта)
4	Занятие на развитие координации	2	0,5	1,5	Повторение за педагогом связки движений на координацию
5	Танцевальный мастер-класс	1	—	1	Экспресс-просмотр изученной танцевальной комбинации
6	Современный танец	2	0,5	1,5	Сдача танцевальной связки (работа в малых группах)
7	Флешмоб "Кто если не мы?"	3	1	2	Итоговый показ (генеральный прогон флешмоба)
	ВСЕГО	12	4	8	

Содержание программы

Тема 1: Вводное занятие. Техника безопасности. История танца. Танцевальный мастер-класс (1 час)

- **Теория:** Знакомство с коллективом и правила поведения в танцевальном классе. Инструктаж по технике безопасности (правильная обувь, дистанция, разминка). Краткий рассказ об истории возникновения танца: от древних ритуальных плясок до современных стилей.
- **Практика:** Стартовая танцевальная разминка (разогрев мышц). Разучивание первой простой танцевальной связки (базовые шаги, кач) для определения начального уровня подготовки детей.

Тема 2: Занятие на развитие импровизации

- **Теория :** Что такое импровизация в танце и зачем она нужна. Как побороть страх сцены и стеснение. Понятие свободы движений и самовыражения через пластику тела. Показ примеров профессиональной импровизации.
- **Практика:** Танцевальные упражнения и тренинги: «Зеркало» (повторение движений за партнером), «Скульптор» (создание фигур телом), «Танцуем частью тела» (изолированные движения только кистями, плечами или головой). Свободный танец под частую смену музыкальных жанров.

Тема 3: Игро-ритмика

- **Теория :** Что такое ритм, темп и музыкальный такт. Как «услышать» сильную и слабую долю в песне. Знакомство с понятиями «акцент» в музыке и «счет» в танце (на 4 и на 8).
- **Практика :** Хлопковые игры на повторение ритмического рисунка. Упражнения на координацию слуха и движений (шаги и прыжки строго в сильную долю музыки). Танцевальные игры: «Замри в фигуре», «Музыкальный стульчик», «Повтори ритм ногами». Разучивание комбинаций с четкими ритмическими акцентами.

Тема 4: Занятие на развитие координации

- **Теория :** Что такое координация движений и баланс. Как заставить руки и ноги делать разные движения одновременно. Изоляция движений (верхняя и нижняя части тела работают отдельно).

- **Практика :** Специальный комплекс упражнений на баланс (удержание равновесия на одной ноге, «ласточка»). Разучивание танцевальных связок, где руки выполняют один рисунок, а ноги — другой. Отработка переходов из уровней (из положения стоя в партер/на пол и обратно).

Тема 5: Танцевальный мастер-класс

- **Теория:** Чистая теория отсутствует. Час полностью отдан интенсивной практической работе.
- **Практика:** Танцевальный интенсив от педагога или приглашенного хореографа. Изучение уникальной, динамичной хореографической комбинации. Упор на скорость запоминания движений, артистизм, передачу характера музыки и техничное исполнение элементов.

Тема 6: Современный танец (2 часа)

- **Теория :** Особенности и философия стилей современного танца (Contemporary, Jazz-Modern или Hip-Hop). Разбор ключевых элементов стиля: работа с весом тела, дыханием, пространством, падениями и прыжками.
- **Практика :** Освоение базовой техники выбранного стиля (например, кач и степы для хип-хопа или партерный тренаж для контемпорари). Сборка большой танцевальной комбинации. Отработка синхронности движений при работе в парах и линиях.

Тема 7: Флешмоб "Кто если не мы?"

- **Теория :** Что такое массовый флешмоб. Специфика рисунка танца: как перестраиваться на сцене, держать равнение в линиях и работать на зрителя. Разбор идейного смысла и настроения главного лагерного флешмоба "Кто если не мы?".
- **Практика :** Разучивание движений флешмоба. Разводка участников по площадке (построение в колонны, шахматный порядок, круги). Отработка синхронности, четкости и энергетики движений всей группой. Генеральный прогон номера на лагерной сцене/площадке.

Календарный учебный график программы.

Дата начала	Дата окончания	Количество часов в неделю	Количество часов за 3 смены
08.06.2026	28.06.2026	4 часа	3 недели
29.06.2026	19.07.2026	4 часа	3 недели
20.07.2026	09.08.2026	4 часа	3 недели

Комплекс организационно- педагогических условий.

Форма обучения	очная
Формы организации образовательного процесса	индивидуальная, фронтальная
Формы проведения учебного занятия	беседа, наблюдение, тренировка, учебная игра, отработка движений, мастер-класс, отчетный концерт. На теоретических занятиях обучающимся сообщаются основные сведения по истории развития выбранного вида танца, современному состоянию и перспективах его развития, основам техники танцевальных движений. На практических занятиях обучающиеся овладевают техниками танцевальных движений того или иного танца, углубляются и систематизируют полученные знания. На практических занятиях закрепляются и разбираются полученные знания. Предусмотрена работа обучающихся в организации и проведении отчетных концертов. Достижение запланированных результатов во многом зависит от подбора подводящих и специальных упражнений, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения.
Форма подведения итогов, контроля	Хореографические постановки, наблюдение, устный опрос, совместная рефлексия, участие в конкурсах, мероприятиях, фестивалях.
Педагогические технологии	технология обучения в сотрудничестве, технология дифференцированного обучения, здоровьесберегающие технологии

Методы обучения	• Словесный (беседа, рассказ) • Практический (выполнение упражнений и танцев) • Репродуктивный (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности) • Фронтальный (одновременная работа со всеми обучающимися)
Методы формирования ключевых компетенций	Коммуникативные навыки: рефлексия деятельности на занятии. Умение работать в команде: коллективные постановки. Художественно-эстетический вкус: участие в конкурсах, фестивалях, обмен мнениями.
Средства обучения	Раздаточный материал: шаблоны, различные нестандартные материалы для танцев. Визуальные: лексика танца, композиционный рисунок.

Материально-техническое обеспечение.

- Музыкальное оборудование (аудио-центр, колонки);
- Аудиотека, видеоматериалы;
- Коврики;
- Костюмы для выступлений.

Особые условия проведения

Реализация данной программы для учащихся с нарушениями интеллекта требует особого учета возрастных и психологических особенностей.

Оценочные материалы

Критерии оценки теоретической подготовки детей:

- Соответствие теоретических знаний программным требованиям;
- Осмысленность и свобода владения специальной терминологией.

Критерии оценки практической подготовки детей:

- Соответствие уровня практических умений и навыков программным требованиям;
- Качественное выполнение практических заданий.

Список литературы для педагога:

1. Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 1993г.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. Москва 2000г.
3. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007г.
4. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. Москва 1998г.
5. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.
6. Т.В.Пуртова, А.Н.Беликова, О.В.Кветная. Учите детей танцевать. Москва, 2003г.
7. Буйлова Л.Н. Жизнь в танце. Внешкольник №10-2001.
8. Субботинский Е.В. «Ребенок открывает мир», Москва, 1991.
9. Конорова Е.В. «Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства», Москва 1953.

Список литературы для детей.

1. Барышникова Т. Азбука хореографии.. М.: Рольф, 2000
2. Васильева Т.К. Секрет танца. М.: ТОО «Динамит», ООО «Золотой век», 1997
3. Карп П.М. Младшая муза. М.: Детская литература, 1986
4. Соотношение притязаний ребенка и его хореографических способностей. Источник: www.allbest.ru , 23.06.2011г

Интернет-ресурсы

<http://mk.permkrai.ru/neskuchnodoma/>
http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot_ot_ritmiki_k_tancu_quot
<http://sportschools.ru>
www.horeograf.com
<http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html>
<http://horeograf.ucoz.ru/blog>