

Комитет по образованию Псковской области РФ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Опочецкая специальная (коррекционная) школа-интернат»

Программа рассмотрена
и утверждена на заседании
педагогического совета

От «26» августа 2025 г., протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ

«Опочецкая специальная
(коррекционная) школа-интернат

Л.Н. Чушева/

«26» августа 2025г.

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
программа «Капельки»**

Художественно - эстетическая направленность

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Ссылка на сайт школы: <http://opochka-skshi.ru/>

Автор-составитель:
Васильева Светлана Юрьевна
педагог дополнительного
Образования

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа художественно - эстетической направленности «Капельки» (далее программа) реализуется в ГБОУ «Опочецкая специальная (коррекционная) школа - интернат» имеет **базовый уровень освоения.**

Программа разработана на основании следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 16.04.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. N 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 28.06.2021 N 219-ФЗ);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07. 2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 №70226»
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по её реализации».

Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

- Устав ГБОУ «Опочецкая специальная (коррекционная) школа - интернат»;

Актуальность

Программа танцевального коллектива "Капельки" является актуальной, так как танцевальное искусство остаётся многогранным и быстро развивающимся направлением, его возможности увеличиваются с каждым днём, что делает хореографию уникальной возможностью гармоничного развития личности ребёнка.

Уровень освоения программы - базовый

Направленность – художественно - эстетическая

Занятия танцем учат понимать и создавать прекрасное, развивают образное мышление и фантазию, даёт гармоничное пластическое развитие ребёнка.

Отличительная особенность

Отличительной особенностью данной программы является то, что особое внимание в программе уделяется воспитанию танцевальной культуры у детей с не выявленными или неяркими музыкальными и пластическими данными. Эта главная особенность программы предполагает искать такие приёмы и методы, благодаря которым, решение задач и достижение целей будет реальным и успешным.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся 8-17 лет.

Обучающимся будет интересно обучение по программе, которая включает в себя не только образовательный аспект, но концертную деятельность, реализацию проектов, участие в конкурсах и фестивалях разного уровня.

Численный состав групп –до 15 человек. Группы формируются согласно возрасту учащихся и их мотивации.

В 2025 – 2026 учебном году программа реализуется в двух группах: младшая группа и старшая группа.

Объем программы – 180 часов в год.

72ч младшая группа, 108 часов старшая группа.

Срок освоения – 2 года.

Формы и режим занятий. Форма обучения – очная. Форма организации работы с обучающимися – групповая.

Занятия проводятся по 2 часа один раз в неделю в младшей группе; в старшей группе два раза в неделю - один день 2 часа, второй день 1 час.

1.2.Цель и задачи АДОП

Цель программы – создание условий для эстетического совершенствования учащихся, для их гармоничного духовного и физического развития с помощью хореографического искусства.

Задачи:

- формировать у учащихся элементарные понятия, связанных с хореографией, музыкой;
- формировать знания по основам этикета и грамотной манеры поведения в обществе;
- изучить танцевальные элементы первого года обучения;
- выучить основные элементы и упражнения партерной гимнастики с усложнённой координацией движений;
- формировать правильную осанку;
- развивать танцевальные навыки (выворотности, гибкости, прыжка,

- шага, устойчивость и координацию);
- развивать чувство ритма, музыкальность;
 - развить знания и умения определять характер и жанр музыкального произведения, различать его форму, уметь выразительно передать характер в танце – импровизации;
 - развивать умение ориентироваться в основных танцевальных рисунках – фигурах.
 - содействовать воспитанию у учащихся инициативности, самостоятельности, настойчивости, уверенности, внимательности, трудолюбия, терпения;
 - содействовать воспитанию навыков общения в коллективе, чувства ответственности, взаимоуважения;
 - содействовать воспитанию умения адекватно оценивать себя и других.
 - формировать понятия о культуре разных народов (танцы народов мира, разных национальностей);
 - формировать знания по основам этикета и грамотной манеры поведения в обществе;
 - изучать танцевальные элементы второго года обучения;
 - обучить определять характер музыки, основной метроритмический рисунок, уметь менять характер движений в соответствии со сменами музыкальных частей, различать звучание музыкальных инструментов;
 - обучить знанием определять пространство репетиционного и сценического зала, программный объем движений народно - сценического танца и хореографический репертуар;
- Для реализации программы применяются следующие виды занятий:
- практические занятия;
 - концерты;
 - экскурсии;
 - участие в различных мероприятиях (конкурсах, флэшмобах, фестивалях и т.д.);
 - репетиции;
 - подготовка и реализация социальных проектов;
 - музыкальные развивающие игры, тренинги, викторины.

1.3.Планируемые результаты

Вытекают из целей и задач программы и представляют собой требования к знаниям и умениям учащихся и их конкретные достижения – личностный результат.

Личностный результат предусматривает достижения учащихся не только в рамках реализации программы, но и в результате применяемых полученных знаний и умений в других областях деятельности.

Младшая группа

- знать элементарных понятий, связанных с хореографией, музыкой;
- знать основу этикета и грамотной манеры поведения в обществе;
- знать основные элементы и упражнения партерной гимнастики с усложненной координацией движений;
- знать и владеть танцевальными навыками (выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости и координации);
- уметь определять характер и жанр музыкального произведения, различать его форму;
- уметь выразительно передать характер в танце – импровизации;
- уметь ориентироваться в основных танцевальных рисунках – фигурах;
- уметь держать правильную осанку;
- уметь выполнять танцевальные элементы первого года обучения;

Старшая группа

- знать понятия о культуре разных народов (танцы народов мира, разных национальностей);
- знать основу этикета и грамотной манеры поведения в обществе;
- знать и владеть танцевальными навыками (выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости и координации);
- знать характер музыки, основной метроритмический рисунок, менять характер движений в соответствии со сменами музыкальных частей, различать звучание музыкальных инструментов;
- знать пространство репетиционного и сценического зала, программный объем движений народно - сценического танца и хореографический репертуар;
- уметь создавать свой пластический образ, выделять характерные признаки предметов и живых объектов;
- уметь оценивать свои действия и поступки, иметь определённые навыки общей культуры.
- уметь держать правильную осанку;
- уметь выполнять основные элементы и упражнения партерной гимнастики;
- уметь выполнять танцевальные элементы второго года обучения;

1.4. Содержание программы

Учебный план младшая группа

N п/п	Разделы	Всего	Теория	Практи ка	Формы аттестации / контроля
1	Вводное занятие	2	2		опрос

2	Азбука музыкального движения	24	12	12	Выполнение практического упражнения
3	Танцевальная импровизация	20	8	12	Танцевальный элемент
4	Ритмика	12	4	8	Открытое занятие
5	Музыкальные игры	12	2	10	Опрос
6	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация	2		2	Открытое занятие
Всего		72	28	44	

Содержание программы младшая группа

Вводное занятие.

Теория:

Знакомство с правилами поведения . Техника безопасности.

Раздел Азбука музыкального движения.

Теория:

Игра "Давай познакомимся ".

Знакомство с азбукой ритмики от простого хлопка - к притопу.

Простейшие виды хлопков — притопов в различных метроритмических сочетаниях. Объяснение сильной и слабой доли.

Музыка - первооснова в художественно-творческом развитии учащегося. Знакомство с основами музыкальной выразительности (формы, мелодии, характер, темп). Знакомство с музыкальными инструментами.

Практика:

Выполнение упражнений на умение слушать и слышать ритмический узор музыки.

Танцевальные ходы в характере и манере национального танца с присущем ему ритмическим рисунком в сочетании с ударом, притопом, подскоком, перескоком, хлопком, поворотом.

История возникновения и развития хореографического искусства.

Истоки русского танцевального искусства.

Работа над эмоциональной отзывчивостью на музыкальное сопровождение.

Раздел Танцевальная импровизация.

Теория:

Введение в мир танцевальной образности и игры.

Знакомство с человеческими эмоциями: улыбка, удивление, боль, угроза, рыдание, размышлениеи т.д. Введение понятия сцена - живой театральный организм. Ориентация учащегося по схеме

А.Я.Вагановой.

Практика:

Поклоны – приветствие. Знакомство с танцующими человечками – эмоциями.

Выполнение упражнений: Человечки - эмоции - улыбка, удивление, боль, угроза, рыдание, размышления и т.д.

Эстафета полярных эмоций: радостно - грустно, вкусно - невкусно, весело - страшно, интересно - неинтересно, любопытно - безразлично и т.д.

Актерская пятиминутка: страшилки, сопелки, кривлялки, дразнилки, кричалки.

Пространство и мы Рисуем собой танец.

Игра: рисуем собой танцевальный узор: круг, цепочка, линия, змейка, ручеёк, ключ и другие орнаменты. Упражнение по ориентации в ограниченном пространстве репетиционного зала в основных фигурах, рисунках танца в паре по часовой стрелке.

Раздел Ритмика

Теория:

Основы образно-игровой партерной гимнастики.

Объяснение понятия партерного экзерсиса.

Образно – словесная подача движений педагогом.

Практика:

Упражнения для улучшения эластичности мышц: плеча, предплечья, бедра, голени, стопы.

Упражнения для развития: локтевого, плечевого. Поясного, тазобедренного, коленного, голеностопного суставов.

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, гибкости позвоночника, выворотности ног и танцевального шага.

Упражнения на исправление осанки.

Линейное и круговое построение.

Раздел Музыкальные игры

Теория:

Музыкальные - танцевальные игры. Что такое игра.

Понятие - работа с предметом.

Практика:

Образное воплощение разнообразных тем в музыкально – пластических игровых задачах Птички и воронята, Зеркало, Неваляшки, Осьминожки, Чебурашка, Разноцветная игра, Гуси у бабуси, Самолет, Любопытная Варвара, Красная Шапочка, Сиамские близнецы, Тень.

Игры с мячом, скакалкой, платком, шарфом.

Итоговое занятие. Промежуточная аттестация в форме открытого занятия.

Учебный план старшая группа

п/п	Разделы	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации / контроля
1	Вводное занятие	1	1		опрос
2	Азбука музыкального движения	3	1	2	Танцевальный элемент
3	Ритмика	38	8	30	Концерт, опрос
4	Элементы народно-сценического танца	16	6	10	Концерт
5	Элементы современного танца	24	10	14	Открытое занятие
6	Элементы классического танца	14	2	12	Концерт
7	Историко-бытовой танец	10	4	6	Постановка танца
8	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация.	2		2	Отчётный концерт
Всего		108	32	76	

Содержание программы старшая группа

Вводное занятие

Теория:

Повторение правил поведения в школе и кружке. Техника безопасности на занятиях. Расписание занятий.

Раздел Азбука музыкального движения.

Теория:

Ритмическая мозаика. Понятие метроритмического рисунка музыки для выражения его в танце.

Практика:

Танцевальные движения: вальса, польки, марша, русского народного танца и т.д.

Раздел Ритмика

Теория:

Гендерные аспекты танца. Понятие о смысле перепляса, как соревнования.

Практика:

Упражнения подготовительного этапа исполнительской техники: мужской (присядки, хлопушки).

Женской (вращения дробы).

Ходовой комплекс, группа притопов, переступаний, ковырялочки, моталочки, веревочки и т.д. Работа в паре. Популярный танцевальный стиль "Джампстайл".

Раздел Элементы народно - сценического танца

Теория:

Актерское мастерство.

Знакомство учащихся с основными элементами актерского мастерства. Понятием - предлагаемые обстоятельства.

Практика:

Сценическое внимание. Сценическое воображение.

Актерская пятиминутка: "кричалки ", "смешилки ", "страшилки ", "вопилки ", " дразнилки ", "плакалки ", "удивлялки ".

Этюды на заданную тему. Танцевальный репертуар. Постановка концертных номеров.

Танцевальные номера: "Валенки ", "Полька ", "Гномы ", "Коляда ", "Детство ", " Русский перепляс ". Звездопад.

Элементы современного танца.

Теория:

Элементы современной пластики. Объяснение сюжета композиции номера. Понятие мышечного напряжения и расслабления.

Понятие оппозиционное направление движений и последовательная координация.

Практика:

Работа мышц лица и тела (шеи, плеч, живота, рук, ног, корпуса, бедер).

Движения: пружина, пережат, скольжение, твист, променад, пульсар, шоссе с перескоком, лягушонок, челнок и т.д.

Совершенствование движений и новые движения: спираль, волна, ступенчатое расслабление, сброс плеч, маятник, равновесие, пирамида, карате, карусель, стульчик, лотос и т.д.

Упражнения на пространственную координацию.

Элементы классического танца

Теория:

Основы классического танца.

Практика:

Постановка корпуса, головы. Позиции ног. Позиции рук.

Элементы экзерсиса классического танца лицом к станку "соте " I , II позиции. Элементы экзерсиса классического танца лицом к станку "релеве " I, II, III позиции.

Элементы экзерсиса классического танца лицом к станку "деми-

плие" I, II позиции.

Историко-бытовой танец

Теория:

Понятие Историко - бытовой танец. Понятие менуэт, гавот, вальс – мазурка.

Практика:

Полонез. Менуэт. Гавот. Вальс. Популярный танцевальный стиль "Контемп".

Итоговое занятие. Промежуточная аттестация в форме отчётного концерта.

2.Комплекс организационно - педагогических условий

2.1.Формы аттестации/контроля

Аттестация учащихся проводится на основании Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся в объединениях дополнительного образования.

Промежуточная аттестация учащихся танцевального коллектива "Капельки" проходит на итоговом занятии в период с 15 по 27 мая (в соответствии с календарным учебным графиком).

Младшая группа обучения в форме Открытого занятия ,старшая группа - в форме Отчётного концерта, где учащиеся демонстрируют образовательные результаты, полученные за учебный год.

Оценочные материалы

Для определения достижения учащимися планируемых результатов в программе используется следующая диагностическая методика:

Высокий уровень освоения программы (ВУ),

Средний уровень освоения программы (СУ),

Низкий уровень освоения программы (НУ).

В конце учебного года проводится итоговая аттестация, которая содержит методику проверки теоретических знаний учащихся, их практических умений и навыков, и определения развития и воспитанности учащихся.

Уровни теоретической и практической подготовки, развития и воспитанности определяются исходя из следующих оценочных материалов:

I. Уровень теоретической и практической подготовки учащихся

Оценочные материалы для определения уровня теоретической и практической подготовки младшей группы

Форма проведения: Открытое занятие для родителей	Критерии оценки		
	ВУ	СУ	НУ
Теоретические знания			
Каждый учащийся представляет свои знания через: 1. Ответы на вопросы викторины 2. Объяснение элементарных понятий, связанных с хореографией, музыкой.	отвечает на все вопросы, может объяснить, элементарные понятия, связанные с хореографией, музыкой.	отвечает не на все вопросы, не может полностью объяснить элементарные понятия, связанные с хореографией, музыкой.	не может ответить на вопросы, не может объяснить элементарные понятия, связанные с хореографией, музыкой.
Практические умения			
Каждый учащийся представляет свои знания и умения через: 1. Выполнение практического задания 2. Выполнение упражнений	выполняет практические задания в полном объеме, самостоятельно, может выполнить все упражнения	выполняет практическое задание не в полном объеме, с помощью педагога, упражнения выполняет с помощью педагога	не может выполнить практическое задание, не может выполнить упражнения

Оценочные материалы для определения уровня теоретической и практической подготовки старшая группа

Форма проведения: Отчетный концерт	Критерии оценки		
	ВУ	СУ	НУ
Теоретические знания			
Каждый учащийся представляет свои знания через: 1. Ответы на вопросы викторины 2. Объяснение строения музыкальной речи	отвечает на все вопросы, может объяснить, строения музыкальной речи	отвечает не на все вопросы, не может полностью объяснить строения музыкальной речи	не может ответить на вопросы, не может объяснить строения музыкальной речи
Практические умения			

Каждый учащийся представляет свои знания и умения через:	выполняет практические задания в полном объёме, самостоятельно,	выполняет практическое задание не в полном объёме, с помощью педагога,	не может выполнить практическое задание
1. Выполнение практического задания			
2. Исполнение танца	может исполнить любой танец	танец исполняет с помощью педагога	не может исполнить танец

Теоретическая подготовка

Викторина "Мир танца"

(Учащийся должен ответить на 5 случайных вопросов) Азбука музыкального движения:

1.Элементы музыкальной грамоты (характере музыки, её темпе, характере танца).

2.Строение музыкальной речи (музыкальный такт, размер 2/4, 3/4, 4/4, доли, музыкальный счёт, темп). 3.Как сакцентировать шаг на первую долю такта в марше и в размере 2/4, 3/4, 4/4.

4.Основу азбуки музыкальных движений. Музыкальную грамоту.

Танцевальная импровизация:

5.Навыки общения в танце. Понятие о выразительной пластике (как об одном из самых главных качеств в изображение сказочных героев).

6.Музыкально- пространственные упражнения на воображение.

7.Музыкальные характеристики белорусского народного танца его отличие от русского народного танца.

Элементы народного сценического танца:

8.Чем отличается русский народный танец от других танцев.

Особенности медленных хороводов и быстрых плясовых ритмов.

9.Основы классического танца. Позиции рук и ног.

10.Основы народно сценического танца. Правила постановки рук, группировка пальцев в классическом танце.

11.Правила исполнения движений народно - сценического танца.

Подготовительное движение рук, уметь правильно открыть и закрыть руку на талию. Положение стоп, колена, бёдра открытое, закрытое.

Элементы классического танца:

12. Правила основных движений классического танца.

Уровень развития и воспитанности учащихся

Оценочные материалы для определения уровня развития и воспитанности учащихся

Уровень развития и воспитанности учащихся

Критерии воспитанности	Параметры оценки воспитанности
1. Коллективная ответственность	Проявляет активность и заинтересованность при участии в массовых мероприятиях учебного характера (конкурсах, итоговых занятиях и др.) Предлагает помощь в организации и проведении массовых мероприятий учебного характера Участвует в выполнении коллективных работ Старается справедливо выполнить свою часть коллективной работы
2. Умение взаимодействовать с другими членами коллектива	Неконфликтен; Не мешает другим детям на занятии; Предлагает свою помощь другим детям.
3. Стремление к самореализации социально адекватными способами	Стремится к саморазвитию, получению новых знаний, умений, навыков; Проявляет удовлетворение своей деятельностью; С желанием показывает другим результаты своей работы
4. Соблюдение нравственно–этических норм	Соблюдает правила этикета; Развита общая культура речи; Проявляет общую культуру оформления своей внешности (аккуратность в одежде и причёске, наличие сменной обуви и т. д.); Выполняет правила поведения на занятиях кружка

2.2. Методические материалы

Занятия с учащимися танцевального коллектива обычно проходят по следующему алгоритму:

Первая часть занятия (подготовительная)

- Вход учащихся в танцевальный зал (марш). Дети выстраиваются по росту.
- Построение детей в несколько линий, в 4 или более колонн, в зависимости от размеров зала и численности групп.
- Поклон педагогу.
- Разминки (для головы, плеч, рук, корпуса, ног).

Вторая часть занятия (основная)

- Изучение музыкально – ритмического материала, тренировочных вспомогательных упражнений, элементов хореографической азбуки.
- Работа над этюдами, танцами.

Третья часть занятия (заключительная)

- Закрепление музыкально – ритмического материала в игре.
- Музыкально – танцевальные импровизации.
- Основное построение для выхода из зала.

- Поклон педагогу.

Выход из танцевального зала (марш)

Методы и приёмы обучения

- наглядный
- словесный
- практический

Наглядный метод включает в себя разнообразные приёмы:

- образный показ педагога;
- эталонный образец – показ движения лучшим исполнителем; -
подражание образам окружающей действительности;
- использование наглядных пособий и др.

Словесный метод состоит из многочисленных приёмов:

- рассказ;
- объяснение;
- инструкция;
- лекция;
- беседа;
- анализ и обсуждение.

Практический метод обогащён комплексом различных приёмов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

- игровой приём;
- детское сотворчество;
- соревнование и переплясность;
- использование ассоциаций – образов, ассоциаций – метафор;
- комплексный приём обучения;
- выработка динамического стереотипа (повторяемости и повторности однотипных движений);
- приём пространственной ориентации;
- музыкальное сопровождение танца как методический приём;
- хореографическая импровизация;
- приём художественного перевоплощения и др.

2.3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для полной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы танцевального коллектива "Весёлые ребята" имеется следующее материально-техническое обеспечение:

- Ноутбук – 1 шт.
- Проектор – 1 шт.
- Экран – 1 шт.
- Телевизор - 1 шт.

- Магнитофон – 1 шт.
- Ковры для физических упражнений – 4 шт.
- Гимнастические мячи - 2 шт.
- Мячи маленькие – 7 шт.
- Скакалки – 7 шт.
- Конусы – 4 шт.
- Видеокамера – 1 шт.
- Фотоаппарат – 1 шт.
- Станок хореографический – 6 шт.
- DVD -1 шт.
- Костюмы необходимые для выступления на концертах.