



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа – интернат № 1 имени К.К. Грота
Красногвардейского района
Санкт – Петербурга**

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол №1
« 30 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 440 от 01 сентября 2023 г.
Директор ГБОУ школы-интерната №1
/А.В.Мухин



**Адаптированная дополнительная
общеразвивающая программа
«Свет Dance»**

Срок освоения: 3 года
Возраст обучающихся: 7-18 лет

Разработчик:
Шелег Анна Ивановна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Свет Dance» (далее - Программа) имеет *художественную направленность и базовый уровень освоения*. Программа предназначена для реализации на базе школы-интерната №1 им. К.К. Грота.

Адресат программы

Программа рассчитана на мальчиков и девочек в возрасте 7 - 18 лет, с ограниченными возможностями здоровья по зрению (слепых и слабовидящих) и имеющих сопутствующие заболевания. В объединение принимаются все желающие учащиеся с учетом сведений об их физическом, соматическом и психическом состоянии, влияющих на выбор форм и методов образовательной деятельности.

Актуальность программы

Актуальность данной Программы заключается в направленности образовательного процесса на учащихся с нарушением зрения (слабовидящих и слепых детей). В данной коррекции с нарушениями или отсутствия зрения - это очень важно, полезно и необходимо. У обучающихся с глубокими нарушениями зрения сокращаются или полностью отсутствуют зрительные ощущения и восприятия, что приводит к уменьшению и скованности двигательных функций, их движения становятся неуверенными и угловатыми. Программа содействует формированию у детей культуры тела, движения, телесного здоровья, ведению здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата ритмическими движениями с элементами фитнес-аэробики, развитию пространственной ориентации и точности у обучающихся.

Занятия фитнесом актуальны и пользуются большой популярностью среди детей школьного возраста. Аэробика позволяет приобщить школьников к систематическим занятиям физической культурой и повысить интерес к ним; улучшить состояние их здоровья, осуществить профилактику различных заболеваний (зрения, осанки, плоскостопия, двигательной активности); содействовать формированию двигательной культуры: культуры тела, культуры движений, культуры телесного здоровья, разумной организации досуга, развлечения, самосовершенствования, ведения здорового образа жизни.

Отличительной особенностью программы

Отличительной особенностью данной Программы является ее коррекционная направленность на работу педагога дополнительного образования со слабовидящими и незрячими обучающимися.

Занятия в рамках Программы направлены на укрепление физического и психосоматического состояния учащегося с нарушением зрения, способствуют развитию и улучшению ориентировке в пространстве, чувства ритма и ритмического рисунка, понимание амплитуды движения в разных направлениях и параметрах, развитие пантомимики, осанки, способствуют общению и раскрепощению учащегося, удовлетворяют потребность в двигательной и творческой активности. Педагог учит не только деликатному общению и доверию между мальчиками и девочками, но и деликатному отношению учащихся к окружающей среде, социальному этикету. В ходе реализации программы осуществляется систематическое привлечение учащихся к популяризации здорового образа жизни среди сверстников школы-интерната в ходе реализации социальных проектов, танцевальных акций, флэш-мобов, мастер-классов.

Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют развивать творческие, художественно-эстетические и коммуникативные качества ребёнка. Программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющей существенно расширить знания, умения и навыки в области культуры, а занятия строятся на сотрудничестве педагога и

ученика.

В связи с этим, изучение фитнес-аэробики в дополнительном образовании детей актуально и позволит значительно расширить возможности досуговой деятельности в школе-интернате, и будет способствовать их физическому, нравственному, воспитанию.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 3 года обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, составляет: для групп слабовидящих учащихся - 432 часа.

Цель программы

Приобщение учащихся к искусству движения с элементами фитнес-аэробики, развитие их художественного и музыкального вкуса, содействие формированию их эмоционально-волевой сферы.

Задачи программы:

Обучающие:

- научить укреплять и сохранять свое здоровье;
- научить подготовительным и базовым элементам фитнес-аэробики;
- развивать двигательные способности и физические качества, координационные, ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности, творческую активность и самостоятельность.

Развивающие:

- развитие пространственной ориентировки у занимающихся на основе применения комплексов упражнений с элементами фитнес-аэробики;
- развитие дыхания в танцевальном направлении;
- развитие мелкой моторики пальцев рук, статичной и мягкой работы рук и пальцев;
- развитие чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать свои движения с музыкой;
- развитие психомоторных способностей: мышечной силы, подвижности суставов, координационных способностей;
- развитие физических качеств (ловкости, гибкости, точности, пластичности, грациозности, выразительности жестов и поз).

Воспитательные:

- формирование целеустремленности и настойчивости в самореализации и самовыражении в социуме;
- воспитание волевых качеств;
- воспитание культуры общения, этики взаимодействия в коллективе.

Коррекционные:

- способствовать коррекции и совершенствованию координационных способностей, согласованности движений;
- способствовать коррекции недостатков физического развития, обусловленных депривацией зрения.

Планируемые результаты

Личностные:

К концу обучения у учащихся:

- разовьются эмоционально-волевые качества личности;
- сформируется стремление к самосовершенствованию, самовыражению, и самореализации и участию в общественно жизни школы-интерната (участие в концертах, конкурсах);
- повысится культура общения, взаимовыручка, умение работать в коллективе.

Метапредметные:

В процессе обучения учащиеся:

- активизируют процесс формирования невербальных средств коммуникации: пантомимики, жестикуляции и т.д.;
- повысят потенциал физической и эмоциональной активности;
- разовьют коммуникативные навыки, увеличат словарный запас за счет использования танцевальных терминов;
- преодолеют мышечный и эмоциональный зажим, что будет способствовать повышению качества жизни детей с ОВЗ (инвалидов по зрению).

Предметные:

Обучающиеся овладеют:

- теоретическими и практическими основами фитнес-аэробики;
- техникой выполнения комплексов упражнений в соответствии с требованиями тематических разделов Программы;
- приемами ориентировки в пространстве;
- индивидуальной техникой в соответствии с психофизическими особенностями.

Коррекционно-развивающие:

К концу обучения у учащихся разовьются:

- способности к ориентировке в пространстве и координации действий;
- психомоторные способности: мышечная сила, подвижность суставов;
- мелкая моторика рук и ног.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации: государственный язык Российской Федерации (русский)

Форма обучения: Очная, очно/заочная с применением электронного обучения и дистанционных технологий.

Условия набора в коллектив и формирование групп

Группы формируются из обучающихся школы-интерната №1 им. К.К. Грота в возрасте 7 - 18 лет. В объединение принимаются все желающие школьники, при отсутствии медицинских противопоказаний и наличии медицинского допуска.

При приеме в объединение учитываются следующие сведения о физическом, соматическом и психическом состоянии учащихся:

- возраст;
- результат медицинского обследования;
- степень и характер зрительного нарушения (устойчивая и неустойчивая ремиссия); поля зрения (нарушения центрального и периферического зрения, сужение полей зрения); остроты зрения; врожденное или приобретенное нарушение и пр.;
- состояние здоровья ребенка (перенесенные инфекционные и другие заболевания);
- исходный уровень физического развития;
- состояние опорно-двигательного аппарата и его нарушения;
- наличие сопутствующих заболеваний;
- способность к пространственному ориентированию;
- наличие предыдущего сенсорного и двигательного опыта; состояние и возможности сохранных анализаторов;
- состояние нервной системы (наличие эпилептического синдрома, признаков перевозбуждения, нарушения эмоционально-волевой сферы, гипервозбудимости и пр.).

На второй и третий год обучения переводятся обучающиеся, успешно освоившие программу предыдущего года обучения. Педагог имеет возможность добирать обучающихся в группу любого года обучения, добор в группы проходит с учетом уровня подготовки учащихся и наличия медицинского допуска.

Количественный состав групп: первый год обучения - не менее 5 человек, второй и третий год обучения - не менее 4 человек. Занятия групп каждого года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год).

Формы проведения занятий

Основной формой организации обучения является комбинированное занятие, состоящее из теоретической и практической части, большее количество времени в процессе которого занимает практическая часть. Учитывая индивидуальные особенности и возможности обучающихся, Программа предусматривает коллективные, групповые и индивидуальные формы обучения с элементами аэробики и фитнеса.

Формы проведения:

- двигательные занятия: теоретические (беседы, слушание музыкальных произведений и композиций, изучение основ техник аэробики);
- практические занятия (развитие музыкальных и двигательных способностей и навыков);
- концертные выступления в рамках участия в конкурсах и фестивалях, флешмобы, акции;
- творческие занятия.

Формы дистанционных образовательных технологий:

- электронная почта;
- облачные сервисы и т.д.

В обучении с применением дистанционных технологий предлагается использовать следующие организационные формы образовательной деятельности:

- лекция;
- практическое занятие;
- самостоятельная работа.

Самостоятельная работа обучающихся при реализации образовательной программы в дистанционном формате включает следующие организационные формы (элементы) дистанционного обучения:

- просмотр видео-лекций;
- прослушивание аудиоматериала;
- запись видео отчетов.

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое оснащение объединения должно соответствовать санитарным нормам и требованиям, предполагает наличие спортивного зала с зеркальной стеной и паркетным полом, акустическо-музыкальной системы, раздевалки и спортивной формы для учащихся.

УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ **Первого года обучения**

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|-----------------------------------|------------------|--------|----------|--------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ | 2 | 1 | 1 | Собеседование |
| 2 | Общефизическая подготовка | 40 | 4 | 36 | Опрос. Практическое задание |
| 3 | Специальная физическая | 90 | 4 | 86 | Опрос. |

| | | | | | |
|---|-------------------------------|------------|-----------|------------|----------------------|
| | подготовка | | | | Практическое задание |
| 7 | «Мы за здоровый образ жизни!» | 10 | | 10 | Практическое задание |
| 8 | Итоговое занятие | 2 | 2 | | Выступление |
| | Итого: | 144 | 11 | 134 | |

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|---|------------------|-----------|------------|-------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ | 2 | 1 | 1 | Собеседование |
| 2 | Диагностика оценки уровня образовательных возможностей учащихся | 6 | | 6 | Опрос |
| 3 | Здоровье. Гигиена. Повторение основ фитнес-аэробики | 6 | 2 | 4 | Опрос |
| 4 | Общефизическая подготовка | 20 | 2 | 18 | Опрос. Наблюдение |
| 5 | Специальная физическая подготовка | 74 | 4 | 70 | Опрос. Наблюдение |
| 6 | Игры | 32 | 2 | 30 | Опрос. Наблюдение |
| 7 | «Мы за здоровый образ жизни!» | 4 | | 4 | Выступления |
| | Итого: | 144 | 15 | 127 | |

**Второго года обучения
Третьего года обучения**

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|--|------------------|--------|----------|-----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ | 2 | 1 | 1 | Собеседование |
| 2 | Общефизическая подготовка | 36 | 2 | 34 | Опрос. Практическое задание |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 68 | 10 | 58 | Опрос. Практическое задание |
| 4 | Самостоятельная постановка танцевальной связки | 10 | 2 | 8 | Работа в группах, парах |
| 5 | Работа над рисунком танца | 8 | 2 | 6 | Работа в группах, парах |
| 6 | «Мы за здоровый образ жизни!» | 12 | 2 | 10 | Практическое задание |

| | | | | | |
|---|--------------------|------------|-----------|------------|---------------------------------|
| 7 | Творческое задание | 6 | 2 | 4 | Акции, проекты, соревнования |
| 8 | Итоговое занятие | 2 | | 2 | Выступление |
| | Итого: | 144 | 21 | 123 | |