

Департамент образования администрации г.Томска  
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования  
**Дворец творчества детей и молодежи г.Томска**

Принята на заседании  
методического совета  
от «26» августа 2019 г.  
Протокол № 6



Утверждаю  
Директор МАОУ ДО ДТДиМ  
Тришаева Т.А.  
«26» августа 2019 г.

**Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности**

## **«Танцы без границ»**

Возраст учащегося: 14 лет и старше  
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:  
Кесс Сергей Иванович,  
педагог дополнительного образования  
Консультант:  
Михайлова Наталья Владимировна,  
методист

г. Томск, 2019

## **Характеристика программы**

**Название программы** - дополнительная общеобразовательная общеразвивающая адаптивная программа «Танцы без границ»

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная

**Возраст участницы программы** – 14-20 лет

**Срок обучения** – 1 год

**Режим занятий** – два раза в неделю по 2 часа

**Особенности учащихся программы** – инвалид – «колясочница»

**Форма обучения** – очная, индивидуальная

**Особенности организации учебного процесса** – в учебном процессе участвуют педагог-тренер и педагог-партнер («Комби»)

**По степени авторства** – авторская

**По уровню усвоения** – адаптивная, стартовая

### **Нормативно-правовая база**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 341 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
5. Приказ Минобрнауки России от 9 ноября 2015 г. № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи».
6. Приказ департамента образования администрации города Томска от 07.12.2009 «Об организации психолого-педагогического сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья в МДОУ г. Томска».
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

## **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

**В любом человеке могут расцвести сотни неожиданных талантов и способностей, если ему просто предоставить для этого возможности**

**Д. Лессинга**

В соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 172 – р, одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ является **разноуровневость**.

Основания разноуровневости при проектировании программ дополнительного образования реализуют право каждого на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объеме и сложности. Такие программы предоставляют всем возможность занятий не зависимо от способностей и уровня общего развития.

Танцы на колясках – это терапия, методика реабилитации инвалидов-колясочников, а так же вид спорта. Как вид реабилитации и спорта для инвалидов появился в Великобритании в конце 60-х годов. К середине 70-х распространился в Европе и на других континентах. Танцами на колясках сегодня занимаются в 40 странах мира на любительском и спортивном уровнях. Особенно популярны танцы на колясках в Европе : Голландии, Германии, Бельгии, Дании, Швеции, Финляндии и Польше. Первый официальный Чемпионат Европы состоялся в Швеции в 1996 году, в 1998 году – Чемпионат Мира в Японии.

Сегодня на колясках танцуют в Омске, С.-Петербурге, Москве...

Существуют две основные формы танцев на колясках: КОМБИ – танцор на коляске танцует с партнером на ногах, ДУО – оба партнера танцуют на колясках.

Танцотерапия включает в себя движения под музыку по мере физических возможностей, коммуникацию с партнером – контактную терапию.

Реабилитация за счет более активных движений по разучиванию танцевальных движений, уверенное управление коляской под музыку, создание отдельных хореографических композиций. Метод позволяет одновременно укрепить физические возможности и выразить индивидуальные творческие возможности, раскрыть творческий потенциал родившегося или ставшего инвалидом.

Для разработки и апробации программы «Танцы без границ» была приглашена студентка, прошедшая «школу» в проекте «Особая мода» Ирины Дороховой, страстно желающая научиться танцевать.

Танцевальная модель инвалидной коляски куплена при грантовой поддержке Управления молодежной политики Администрации Г. Томска (программа «Новая молодёжная политика»).

Разрабатываемая и апробируемая в рамках реализации проекта «Мягкая инклюзия» программа предназначена для детей, подростков и молодежи с нарушениями опорно-двигательного аппарата, их интеграции в общество. В ней присутствуют элементы адаптивного спорта, активно развивающегося во всем мире, включающей интегративные и социальные особенности, которые используются в формировании духовного и физического равновесия лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. При обучении танцам на колясках необходимо учитывать, что обучающиеся не знают всех своих возможностей, т.к. ограничение опыта в силу двигательных нарушений замыкает круг их представлений и действий. Раскрытие и развитие возможностей, формирование

уверенности в собственных силах – самые важные задачи реализации всех подобных программ.

### **Общая характеристика**

#### **1. содержание и материал программы**

данная программа **стартового уровня**, т.е. предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы;

#### **2. средства индивидуальной диагностики**

при разработке программы определялись следующие типы уровней:

- уровень психофизического развития (психологом медико-педагогической комиссии);
- уровень мотивированности (глубинное интервью);
- уровень становления компетенций (навыки управлением инвалидной коляской).

#### **3. режим освоения материала**

основан на индивидуальной образовательной программе и персональной траектории

#### **4. педагогические позиции**

- диагностика психолога;
- тьютор индивидуального сопровождения (партнер в паре «комби»);
- эксперт – консультант – носитель практического опыта.

При разработке программы учитывались принципы адаптивной физической культуры Шапковой Л.В.[6], а именно:

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип системности и последовательности в практическом овладении основами танцевального мастерства;
- принцип доступности (от простого к сложному);
- принцип наглядности (показа);
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей обучающейся.

### **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель:** создание условий для социализации лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, организации их полноценного досуга через обучение танцам на коляске.

В ходе реализации программы решаются общие и специфические задачи, а именно:

#### **общие задачи:**

укрепление здоровья, обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых навыков и умений; развитие двигательных способностей; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями; воспитание нравственных и волевых качеств; приучение к организованности, ответственности, активности, самостоятельности;

#### **специфические задачи:**

коррекция и развитие координационных способностей, физической подготовленности – мышечной силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах; осанка, дыхательная и сердечно-сосудистая системы; сенсорная система (дифференцировка зрительных и слуховых сигналов), устойчивость к вестибулярным раздражениям

Создаются условия для формирования:

#### **- когнитивного компонента:**

- представление о танцах как об объекте познавательной деятельности (теоретические знания о разновидностях танцев, их возникновении и развитии, о правилах проведения соревнований, показательных выступлений);

#### **- метапредметных универсальных учебных действий :**

- регулятивных универсальных учебных действий (рефлексивность, сознательный самоконтроль и самооценка);
- коммуникативных универсальных учебных действий (умений работать в команде с тренером и партнером в паре «комби», устанавливать сотрудничество с участниками образовательного процесса);
- личностных универсальных учебных действий (интерес к танцам и культуре народов, образное и музыкальное мышление, актерские способности).

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

№ №	НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛОВ, ТЕМЫ	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел I : Управление коляской	<b>14</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	
1.	Тема 1: Знакомство, вводное занятие.	2	2	0	Наблюдение на уч.занятии
2.	Тема 2: Осанка. Правильный толчок. Скорость. Торможение.	3	1	2	Наблюдение на уч.занятии
3.	Тема 3: Линия танца. Направление движения	3	1	2	Наблюдение на уч.занятии
4.	Тема 4: Повороты соло, в паре ,комбинации с поворотами.	6	1	5	Наблюдение на уч.занятии
	Раздел II : Постановка и взаимодействие в паре	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
1.	Тема 1: Взаимодействие в паре в Европейской программе	4	1	3	Наблюдение на уч.занятии
2.	Тема 2: Взаимодействие в паре в Латиноамериканской программе	4	1	3	Наблюдение на уч.занятии
	Раздел III: Бальные танцы	<b>100</b>	<b>12</b>	<b>88</b>	
1.	Тема 1: Медленный вальс, История возникновения танца	1	1	0	Наблюдение на уч.занятии
2.	Тема 2: Темп, счет Медленного вальса, базовые фигуры	4	1	3	Наблюдение на уч.занятии
3.	Тема 3: Композиция Медленного вальса Соло	6	0	6	Исполнение под музыку на занятии
4.	Тема 4: Композиция Медленного вальса Комби	6	0	6	Исполнение под музыку на занятии
5.	Тема 5: Танго, История возникновения танца	1	1	0	Наблюдение на уч.занятии
6.	Тема 6: Темп, счет Танго. , базовые фигуры	4	1	3	Наблюдение на уч.занятии
7.	Тема 7: Композиция Танго Соло	6	0	6	Исполнение под музыку на занятии
8.	Тема 8: Композиция Танго Комби	6	0	6	Исполнение под музыку на

					занятия
9.	Тема 9: Медленный фокстрот, История возникновения танца	1	1	0	Наблюдение на уч.занятии
10	Тема 10: Темп, счет Медленного фокстрота, базовые фигуры	4	1	3	Наблюдение на уч.занятии
11	Тема 11: Композиция Медленного фокстрота Соло	6	0	6	Исполнение под музыку на занятии
12	Тема 12: Композиция Медленного фокстрота Комби	6	0	6	Исполнение под музыку на занятии
13	Тема 13: Самба, История возникновения танца	1	1	0	Наблюдение на уч.занятии
14	Тема 14: Темп, счет танца Самба. , базовые фигуры	4	1	3	Наблюдение на уч.занятии
15	Тема 15: Композиция танца Самба Соло	5	0	5	Исполнение под музыку на занятии
16	Тема 16: Композиция танца Самба Комби	5	0	5	Исполнение под музыку на занятии
17	Тема 17: Ча-ча-ча, История возникновения танца	1	1	0	Наблюдение на уч.занятии
18	Тема 18: Темп, счет танца Ча-ча-ча, базовые фигуры	4	1	3	Наблюдение на уч.занятии
19	Тема 19: Композиция танца Ча-ча-ча Соло	6	0	6	Исполнение под музыку на занятии
20	Тема 20: Композиция танца Ча-ча-ча Комби	6	0	6	Исполнение под музыку на занятии
21	Тема 21: Румба, История возникновения танца	1	1	0	Наблюдение на уч.занятии
22	Тема 22: Темп, счет танца Румба, базовые фигуры	4	1	3	Наблюдение на уч.занятии
23	Тема 23: Композиция танца Румба Соло	6	0	6	Исполнение под музыку на занятии
24	Тема 24: Композиция танца Румба Комби	6	0	6	Исполнение под музыку на занятии
	<b>Раздел IV : Отработка программ</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	
1.	Тема 1: Прогон Европейской программы	6	0	6	Исполнение под музыку на занятии
2.	Тема 2: Прогон Латиноамериканской программы	6	0	6	Исполнение под музыку на занятии
	<b>ИТОГО:</b>	<b>136</b>	<b>19</b>	<b>117</b>	

### Содержание учебного плана

## Раздел I : Управление коляской

Тема 1. Знакомство, вводное занятие. На этом занятии преподаватель знакомится с учащимися, рассказывает, что они будут проходить, с какими танцами знакомиться, показывает на собственном примере.

Тема 2. Как правильно сидеть, держать спину, управлять скоростью, тормозить коляской с помощью одной или двух рук.

Тема 3: Линия танца, основные направления движения, как могут располагаться пары и участники на паркете.

Тема 4: Повороты соло, в паре, комбинации с поворотами.

Повороты и комбинации с поворотами - одна из основных в танцах на колясках. Так как начинающему нужно поворачиваться четко и быстро, и из поворотов состоит в основном все композиции в категории Соло и Латиноамериканской программе. Учим повороты на  $1/8$ ,  $1/4$ ,  $1/2$ , 1 круга. Отрабатываем повороты по одному и в паре.

## Раздел II : Постановка и взаимодействие в паре

Тема 1: Взаимодействие в паре в Европейской программе. Особенности управления в Европейской программе, основные позиции в паре, отработка ведения.

Тема 2: Взаимодействие в паре в Латиноамериканской программе. Особенности управления в Европейской программе, основные позиции в паре, отработка ведения.

## Раздел III : Бальные танцы

Тема 1: Медленный вальс. История возникновения танца. Особенности, характер данного танца

Тема 2: Темп, счет Медленного вальса, базовые фигуры.

Основной счет (ритм) танца, что такое темп, разновидности темпа в медленном вальсе. Акцент в музыке, двигаться под счет и под музыку, разучивание основных (Базовых фигур), исполнение под музыку.

Тема 3: Композиция Медленного вальса Соло. Разучивание связок из основных фигур, построение сольной композиции по направлениям и музыке. Исполнение под музыку.

Тема 4: Композиция Медленного вальса Комби.

Отработка взаимодействия, ведения в паре, исполнение связок, композиции в паре под счет и музыку.

Тема 5: Танго. История возникновения танца. Особенности, характер данного танца

Тема 6: Темп, счет Танго, базовые фигуры.

Основной счет (ритм)танца, что такое темп , разновидности темпа в Танго. Акцент в музыке , двигаться под счет и под музыку, разучивание основных (Базовых фигур), исполнение под музыку.

Тема 7: Композиция Танго Соло. Разучивание связок из основных фигур, построение сольной композиции по направлениям и музыке. Исполнение под музыку.

Тема 8: Композиция Танго Комби.

Отработка взаимодействия, ведения в паре , исполнение связок, композиции в паре под счет и музыку.

Тема 9: Фокстрот . История возникновения танца. Особенности , характер данного танца

Тема 10: Темп, счет Фокстрота, базовые фигуры.

Основной счет (ритм)танца, что такое темп , разновидности темпа в Фокстроте. Акцент в музыке , двигаться под счет и под музыку, разучивание основных (Базовых фигур), исполнение под музыку.

Тема 11: Композиция Фокстрот Соло. Разучивание связок из основных фигур, построение сольной композиции по направлениям и музыке. Исполнение под музыку.

Тема 12: Композиция Фокстрот Комби.

Отработка взаимодействия, ведения в паре , исполнение связок, композиции в паре под счет и музыку.

Тема 13: Самба. История возникновения танца. Особенности , характер данного танца

Тема 14: Темп, счет Самба, базовые фигуры.

Основной счет (ритм)танца, что такое темп , разновидности темпа в Самбе. Акцент в музыке , двигаться под счет и под музыку, разучивание основных (Базовых фигур), исполнение под музыку.

Тема 15: Композиция Самбы Соло. Разучивание связок из основных фигур, построение сольной композиции по направлениям и музыке. Исполнение под музыку.

Тема 16: Композиция Самбы Комби.

Отработка взаимодействия, ведения в паре , исполнение связок, композиции в паре под счет и музыку.

Тема 17: Ча-ча-ча. История возникновения танца. Особенности , характер данного танца

Тема 18: Темп, счет Ча-ча-ча, базовые фигуры.

Основной счет (ритм)танца, что такое темп , разновидности темпа в Ча-ча-ча. Акцент в музыке , двигаться под счет и под музыку, разучивание основных (Базовых фигур), исполнение под музыку.

Тема 19: Композиция Ча-ча-ча Соло. Разучивание связок из основных фигур, построение сольной композиции по направлениям и музыке. Исполнение под музыку.

Тема 20: Композиция Ча-ча-ча Комби.

Отработка взаимодействия, ведения в паре , исполнение связок, композиции в паре под счет и музыку.

Тема 21: Румба. История возникновения танца. Особенности , характер данного танца

Тема 22: Темп, счет Румбы, базовые фигуры.

Основной счет (ритм)танца, что такое темп , разновидности темпа в Румбе. Акцент в музыке , двигаться под счет и под музыку, разучивание основных (Базовых фигур), исполнение под музыку.

Тема23: Композиция Румбы Соло. Разучивание связок из основных фигур, построение сольной композиции по направлениям и музыке. Исполнение под музыку.

Тема 24: Композиция Румбы Комби.

Отработка взаимодействия, ведения в паре , исполнение связок, композиции в паре под счет и музыку.

Раздел IV: Отработка программ. Для качественного исполнения танца, необходимо постоянно практиковать по одному и в паре. Исполнение всех танцев подряд без перерыва называется «прогоном».

Тема 1: Прогон Европейской программы. Исполнение танцев «Медленный вальс», «Танго», «Фокстрот» подряд. Продолжительность звучания мелодии каждого танца 1.30-1.40 мин.

Тема 2: Прогон Латиноамериканской программы. Исполнение танцев «Самба», «Ча-ча-ча», «Румба» подряд. Продолжительность звучания мелодии каждого танца 1.30-1.40 мин.

#### **1.4. Планируемые результаты**

**В процессе занятий по программе будут созданы условия для освоения :**

- адаптивных версий шести бальных танцев, а именно: медленный вальс, танго, фокстрот, самба, ча-ча-ча, румба;
- техники управления коляской в ритме танца;
- регулятивных универсальных учебных действий (рефлексивность, сознательный самоконтроль и самооценку);

- коммуникативных универсальных учебных действий (умений работать в паре с партнером не инвалидом, устанавливать сотрудничество с тренером в ходе образовательного процесса);
- личностных универсальных учебных действий (позитивного отношения к себе, морально-волевые качества).

## Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график

#### Календарный учебный график на 2018 – 2019 учебный год

Учебный период	Количество учебных недель	Дата начала учебного периода	Каникулы	
			Продолжительность	Организация деятельности по отдельному расписанию и плану
1 полугодие	15 недель	10 сентября	С 21.12 по 12 января	С 21.12 по 12 января участие в новогодних мероприятиях
2 полугодие	19 недель	10 января	С 25 мая по 06 сентября.	Подготовка и участие в конкурсах, выставках, соревнованиях.

Продолжительность учебного года – с 09.09.2019 по 24.05.2020 – 34 учебные недели

### 2.2. Условия реализации программы

#### - материально-техническое обеспечение:

паркетный зал с зеркалами размером 202,5 квадратных метров для занятий; кресло-коляска для танцев FS755L (закуплена при грантовой поддержке Управления молодежной политики администрации г. Томска), большой зал со сценой для показательных выступлений, аудиосистема;

#### - информационное обеспечение:

подбор актуальных видео и аудиофайлов в сети Интернет; размещение инфо на сайте ДТДиМ <http://www.dtdm.tomsk.ru/>

#### - кадровое обеспечение:

педагог спортивных танцев и ассистент – партнер для «Комби».

### 2.3. Формы аттестации

<b>Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов</b>	<b>Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов</b>
----------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------

Выступление, показательный номер	Журнал посещаемости; сертификат за участие в показательном образовательном мероприятии или грамота.
----------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------

## **.2.4 Оценочные материалы (ожидаемый результат )**

В конце обучения по программе учащийся:

имеет представление об истории и происхождении танцев;

знает правила выступления и турнирного поведения;

знает основные движения каждого танца, композицию в каждом танце;

знает этикет танцев, умеет грамотно расположить танцевальную композицию на паркете;

знает основной счет в каждом танце, имеет представление о темпах и ритмах танцев,

владеет знаниями классической хореографии : постановка рук и корпуса;

может оценивать свои ошибки и делать выводы;

с удовольствием танцует.

## **2.5 Методические материалы**

Особенности организации образовательного процесса	Методы обучения	Формы организации образовательного процесса	Формы организации учебного занятия	Педагогические технологии
Очно	Наглядно-практический	Индивидуальная	Наглядно-действенная, практическая	Технология индивидуального обучения («соло»), технология взаимообучения («комби»)

### **Дидактический материал**

Музыкальное оформление согласно теме занятия.

Видеоматериал с записью занятий по управлению коляской, танцевальными номерами и показательными выступлениями.

## **Алгоритм учебного занятия (учебно-тренировочного процесса)**

- 1. Разминка – разогрев мышц (15 минут)**
- 2. Повторение основных танцевальных действий (10 минут)**
- 3. Изучение нового материала , отработка «соло» и «комби» (45 минут)**
- 4. Рефлексия. Подведение итогов занятия (10 минут)**

### **2.6 Список литературы**

1. Говард, Гай Техника европейских танцев. / Москва: Издательство «АРТИС», 2003- 256 с
2. Лебедев А.А. Дополнительная образовательная программа Танцы на колясках./ГКОУ школа-интернат VI вида №20. Москва, 2010
3. Лэрд, Уолтер Техника латиноамериканских танцев. Часть I/ Москва: Издательство «АРТИС», 2003- 180 с.
4. Лэрд, Уолтер Техника латиноамериканских танцев. Часть II/ Москва: Издательство «АРТИС», 2003- 244 с.
5. Кукушкина С.Е. Программа дополнительного образования. Спортивные танцы на колясках для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата //Современные исследования социальных проблем ( электронный научный журнал), №2(34), 2014 [www.sisp.nkras.ru](http://www.sisp.nkras.ru)
6. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры : Учебник/ под общ. ред. проф. Л.В.Шапковой. М :советский спорт, 2009.-608 с.