

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6»

Программа рассмотрена на
педагогическом совете
от 31.08.2024 № 1

Утверждена приказом
директора школы
от 31.08.2024 № 798

Леонова Н.Н.



ОГРАНИЧЕНИЙ.NET

Адаптированная рабочая программа курса внеурочной деятельности

срок реализации: 3 года (306 часов)

возраст обучающихся: 7-18 лет

Авторы:
Горобец О.А., Василенко А.А.,
заместители директора по учебно-
воспитательной работе

Югорск, 2025 год

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Планируемые результаты	4
3. Содержание программы.....	5
4. Тематическое планирование	8

1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Ограничений.net» реализуется в рамках федерального проекта «Школа Минпросвещения России», направленного на развитие качественного и доступного образования, а также на создание инклюзивной, безопасной и развивающей образовательной среды для всех обучающихся. Кроме того, проектом «Творчество» заложено достижение показателя – «Функционирование школьных творческих объединений (школьный театр, школьный музей, школьный музыкальный коллектив, школьный медиацентр и др.)».

Программа адресована обучающимся в возрасте от 7 до 18 лет, в том числе — с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп. Она ориентирована на формирование инклюзивного театрального пространства, где каждый ребёнок, вне зависимости от индивидуальных особенностей, получает возможность для самовыражения, участия в совместном творчестве и социальной интеграции.

Актуальность программы определяется необходимостью перехода от формального к подлинному включению обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в общую культурную и образовательную жизнь школы. Программа создаёт условия для воспитания уважения, взаимопонимания и поддержки среди школьников, а также для развития ключевых личностных и коммуникативных компетенций всех участников. Театр здесь выступает как универсальное средство инклюзии, позволяющее детям выражать эмоции, исследовать социальные роли, понимать себя и других через художественное взаимодействие.

Цель программы — создание условий для личностного роста, социальной адаптации и раскрытия творческого потенциала обучающихся с ОВЗ и без ограничений по здоровью средствами театрального искусства в рамках инклюзивной педагогики.

Задачи программы:

1. Формировать у обучающихся навыки самовыражения, импровизации и коллективного творчества;
2. Развивать речевую, эмоциональную и телесную выразительность;
3. Содействовать социальной адаптации и коммуникативному развитию детей с ОВЗ;
4. Воспитывать у сверстников эмпатию и уважение к различиям;
5. Создавать устойчивое сообщество, основанное на принципах принятия, поддержки и совместного действия.

Программа построена с учётом Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ФГОС общего образования, ФГОС ОВЗ, Конвенции ООН о правах инвалидов и Методических рекомендаций по организации инклюзивного образования в образовательных организациях РФ.

Реализация курса опирается на:

- деятельностный и гуманистический подходы;
- технологии театральной педагогики и арт-терапии;
- адаптацию содержания и форм заданий в соответствии с возможностями каждого ребёнка;
- комплексное сопровождение участников специалистами (психолог, дефектолог, педагог-организатор).

Программа реализуется в течение трёх лет в форме театральной студии. Все занятия строятся на принципах вариативности, сотворчества, добровольности и уважения. Программа является гибкой, даёт каждому ребёнку возможность войти в театральное пространство с разным уровнем подготовки и проявиться в комфортной для него форме — через речь, движение, жест, эмоции или пластическую миниатюру.

Программа «Ограничений.net» является составной частью комплексной инклюзивной практики «Одинаково разные: творческое пространство равных возможностей», реализуемой школой в рамках проекта «Школа Минпросвещения России», и отражает современные подходы к формированию инклюзивной культуры в образовательной организации.

2. Планируемые результаты освоения программы

1. Предметные результаты

- Владение основами сценического действия: понимание понятий «роль», «образ», «действие», «пауза», «интонация», «жест», «мимика»;
- Развитие навыков выразительной речи, пластики, сценического взаимодействия;
- Умение участвовать в постановке мини-этюдов, сцен и спектаклей;
- Освоение приёмов театральной импровизации, сторителлинга, элементарной драматургии;
- Знакомство с простыми литературными и фольклорными сюжетами, их театрализация;
- Способность к созданию индивидуального творческого продукта (монолог, этюд, образ).

2. Личностные результаты

- Повышение самооценки, развитие уверенности в себе, формирование позитивного образа «Я»;
- Принятие своих особенностей и уважение к другим как к равноправным участникам деятельности;
- Осознание значимости творчества как формы самовыражения и способа понимания себя;
- Формирование мотивации к сотрудничеству, совместной деятельности, коллективной ответственности;
- Эмоциональное развитие: способность к сопереживанию, выражению чувств, контролю состояний;
- Развитие способности к самоанализу, личностной рефлексии, эмоциональной отзывчивости.

3. Познавательные результаты

- Формирование представлений о театре как виде искусства, средстве коммуникации и инклюзии;
- Развитие воображения, ассоциативного и образного мышления;
- Освоение навыков наблюдения, выделения главного, построения логической и эмоциональной связи между элементами образа;
- Умение интерпретировать литературный или жизненный сюжет в театральной форме;
- Развитие способности к анализу ситуации, поведения персонажей, соотнесению их с реальной жизнью;
- Повышение интереса к художественной и культурной среде.

4. Регулятивные результаты

- Умение ставить личные цели в рамках задания (например, «показать настроение персонажа», «не теряться на сцене»);
- Планирование своей деятельности и деятельности в группе (распределение ролей, подготовка показа);
- Владение приёмами саморегуляции в ситуациях публичного выступления, в том числе с помощью дыхательных и телесных техник;

- Навыки адаптации к новым условиям (разные партнёры, форматы, сценические задачи);
- Осознание и принятие критики как ресурса для роста, участие в обсуждении своих и чужих работ;
- Владение основами рефлексии: «что у меня получилось», «что я могу улучшить».

5. Коммуникативные результаты

- Развитие устойчивых коммуникативных умений: слушание, диалог, невербальное взаимодействие;
- Умение взаимодействовать в паре, малой группе, распределять роли, принимать и предлагать идеи;
- Способность к сотворчеству в гетерогенной группе, включающей детей с разными способностями;
- Развитие эмпатии, толерантности, умения замечать чувства других и адекватно на них реагировать;
- Умение публично высказываться, вести себя на сцене, взаимодействовать с аудиторией;
- Осознание значимости своего вклада в общий результат и уважение к вкладу других.

3. Содержание программы

Первый год: «Я и мы» – адаптация и первичное включение

Вводно-адаптационный модуль (14 часов)

Игры на знакомство: «Имя и жест», «Клубок», «Мост из рук». Создание правил группы («Правила нашего театра»). Ритуалы начала и завершения занятия (свет, звук, поза). Символика студии (эмблема, цвет, жест-приветствие). Телесные и дыхательные упражнения для снятия напряжения. Индивидуальные формы включения: задания с предметами, парная работа.

Особенности:

Работа в кругу, участие через наблюдение/подражание для детей с РАС, поддержка тьютора при необходимости.

Развитие выразительных средств (28 часов)

Пластика и движение

Упражнения на координацию: «стоп-двигайся», «медленное зеркало». Исследование движений частей тела: «локоть живёт отдельно». Пантомима и действие без предмета: «открыть дверь», «нести воду». Этюды на взаимодействие: «магнит и железо», «невидимая стена». Работа с ритмом: шаги, хлопки, круговые движения.

Голос и речь

Артикуляционные разминки: «пчела и пароход», «смешной язык». Игры с интонацией: «скажи сердито», «по-весёлому». Интонационные диалоги: звук [а] — в 5 разных эмоциях. Эксперименты с громкостью, темпом, паузой.

Мимика

Угадай эмоцию по лицу. «Зеркало»: в паре повторение мимики. «Эмоциональный калейдоскоп»: карточки с эмоциями.

Импровизация и сюжетные этюды (24 часа)

Этюды на тему: «встретились», «удивление», «забыл ключи», «поезд опоздал». Работа с предметом: «что это может быть?». Истории без слов: «радость и грусть в одном

дне». Сюжетный театр: «дом, где живут эмоции». Импровизация в парах: «торговец и покупатель», «друг и чужой».

Использование предметов как заменителей слов. Возможность выбора роли по уровню трудности. Работа в микрогруппах с чёткими ролями (движущий, сопровождающий, наблюдающий).

Адаптация:

- Использование предметов как заменителей слов;
- Возможность выбора роли по уровню трудности;
- Работа в микрогруппах с чёткими ролями (движущий, сопровождающий, наблюдающий).

Создание групповых мини-композиций (26 часов)

Обсуждение: «О чём мы хотим рассказать?». Совместное сочинение сцен: «что объединяет людей», «мои мечты». Распределение сценических ролей и функций (рассказчик, актёр, звук, тень и т.п.). Репетиции с модерацией педагога. Использование простейших элементов сценографии: ткань, маска, цвет.

Инклюзия:

- Возможность участия через движение, образ, сопровождение;
- Наличие вспомогательных ролей (звукооформитель, художник, зритель-наблюдатель).

Итоговая постановка и рефлексия (16 часов)

Обсуждение общей темы спектакля (по желанию участников): «вместе», «подарок», «наш мир». Сбор и компоновка этюдов в общую композицию. Репетиции в реальных условиях (сцена, освещение, зрители). Элементы оформления: выбор костюмов, музыка, афиша. Финальный показ для родителей, параллельных классов, администрации. Рефлексия: «что мне дал театр», «мой голос на сцене», «что было особенно» (устно, письменно, через рисунок).

Обеспечение адаптации и инклюзии:

- Упражнения дублируются визуально и по командам;
- Альтернатива вербальному участию (движение, предмет, цвет);
- Поддержка ассистента или тьютора;
- Темп — гибкий, возможны повторения и «безоценочные роли».

Второй год: «История внутри нас» – развитие и сотворчество

Развитие сценических и выразительных умений (20 часов)

Сложные голосовые упражнения: контраст интонаций, дикционные скороговорки, «эмоции голосом». Пластика: координационные движения, работа с телом в ритме, создание «живых скульптур». Мимика: развитие «маски» персонажа, выразительные смены эмоций. Применение выразительных средств в упражнениях «наблюдай — воспроизведи», «повтори — измени». Занятия в парах и микрогруппах, отражающие взаимодействие на сцене.

Инклюзия:

Поддержка невербальных форм (движение вместо слов), зрительная опора (пиктограммы, карточки), адаптация длительности заданий.

Работа с сюжетом и персонажем (24 часа)

Анализ коротких историй (сказки, мифы, бытовые сюжеты). Ролевая игра на основе заданных ситуаций: «гость в доме», «встретились старый и новый». Сценические мини-этюды на основе сказок: «Три желания», «Лиса и журавль». Упражнения «поменяй конец»,

«расскази с другой роли». Создание простых ролей: герой, антагонист, свидетель, рассказчик.

Адаптация:

Возможность участия через альтернативные формы (звуки, действия, объекты), поддержка зрительных схем сюжета.

Коллективное сочинительство и сторителлинг (20 часов)

Упражнения на сочинение: «по 3 словам», «с картинки», «из предмета». Работа с последовательностью: начало — поворот — финал. Коллективное сочинение историй с ролями: ведущий, иллюстратор, актёр. Рассказывание историй через движение и форму: сторителлинг + пантомима. Использование музыкальных и зрительных стимулов для создания атмосферы.

Адаптация:

Работа в парах (с поддержкой), возможность использовать визуальные карточки, символы, простые опоры.

Символика и образное мышление (22 часа)

Занятия с цветом, формой, фактурой: «если бы эмоция была цветом». Упражнения: «предмет-метафора», «из образа в движение». Создание символов персонажей и ситуаций (шарф — дорога, круг — семья). Театрализация на основе метафор: «тень одиночества», «путь дружбы». Проба импровизации с ограниченными средствами (1 предмет, 2 жеста, пауза).

Адаптация:

Возможность выражения образа через рисунок, цвет, звук; замена абстракции на наглядные примеры.

Подготовка и реализация постановки (22 часа)

Совместный выбор темы постановки (на основе опыта детей). Сбор историй, этюдов, символов, составление сценария. Распределение ролей и функций (актёры, ведущие, звукооператоры, художники, «тихие роли»). Репетиции, работа с костюмом и сценографией. Показ спектакля родителям, классу, школе. Обратная связь и совместная рефлексия.

Инклюзия:

Индивидуальный выбор формы участия: действие, движение, звук, участие в оформлении; поддержка тьютора; включение родителей при необходимости.

Особенности реализации на 2-м году:

- Темы и задания разноуровневые, допускающие вариативное выполнение;
- Усилено внимание к сотрудничеству и совместному созданию;
- Развивается понимание театра как языка общения и выражения;
- Учебная нагрузка распределена по модулям, каждый из которых включает формы поддержки и сопровождения;

Третий год: «Мой голос – наш театр» – самореализация и выступление

Самовыражение и индивидуальные формы творчества (24 часа)

Упражнения на самопрезентацию и рефлексю: «Я на сцене», «что меня волнует», «мой внутренний персонаж». Работа с личным материалом: воспоминания, мечты, страхи, надежды. Импровизации на свободную тему: «одна минута меня». Создание индивидуальных миниатюр: пластических, речевых, комбинированных. Вариативное участие: монолог, пантомима, видеофрагмент, музыка, цвет.

Инклюзия:

Дети с ОВЗ могут использовать визуальные или звуковые средства, невербальные формы (рисунок, жест, цвет, объект) для представления своей темы.

Коллективный поиск идеи спектакля. Драматургия и структура (24 часа)

Введение понятий: композиция, завязка, кульминация, финал. Совместный выбор темы спектакля (по опросу, голосованию, рефлексии). Построение структуры спектакля: блоки, сцены, переходы. Работа над персонажами: биография, голос, движение. Разработка чернового сценария в группах: соединение личных тем в общее высказывание.

Адаптация:

Поддержка учителей-логопедов, учителей-дефектологов в структурировании мыслей, использование карточек и схем для визуализации сюжета, работа с короткими формами.

Репетиции сцен и работа над выразительностью (28 часов)

Мизансцена, перемещения, работа с пространством. Проба сцен в разной выразительной стилистике: реализм, символизм, хоровая сцена. Применение сценического ритма и контраста. Обратная связь от участников и педагога. Работа с техническими средствами: свет, звук, реквизит.

Инклюзия:

Чёткое распределение ролей, в том числе безречевых и вспомогательных (например, оператор звука, помощник сцены); гибкий график репетиций; возможность участия в записи.

Сценография, костюм и взаимодействие с аудиторией (18 часов)

Подбор символических элементов (цвет, свет, ткань, предметы). Создание простых костюмов, масок, знаков принадлежности. Разработка афиши и приглашения (включая цифровой формат). Обсуждение форм зрительского взаимодействия: открытое обсуждение, аплодисменты, письма. Репетиции с участием зрителя: генералы, предпоказы.

Инклюзия:

Участие в визуальном оформлении, создание рисунков, подбор музыки, помощь в техническом обеспечении.

Финальный показ и рефлексия (14 часов)

Публичный показ спектакля или серия показов. Поддержка участников до и после выхода на сцену. Получение отзывов от аудитории. Проведение круга обратной связи (словом, жестом, образом). Заполнение личной рефлексивной карты (устно, письменно, визуально). Оформление коллективной выставки/афиши/дневника проекта.

Инклюзия:

Участие возможно в любой доступной форме: даже через оформление, видеосюжет, образ, музыкальное сопровождение.

Особенности реализации на 3 году:

- максимальная индивидуализация формы участия;
- высокая степень инициативы и авторства обучающихся;
- усиление публичной составляющей деятельности;
- развитие рефлексивной культуры (через разговор, рисунок, фото, коллаж);
- оформление итогов как ценности опыта, а не только результата.

4. Тематическое планирование

Тема (раздел)	Виды деятельности обучающихся
	Первый год

I. Вводно-адаптационный модуль (14 часов)	Установление контакта и доверия в группе; участие в коммуникативных и телесно-ориентированных играх; освоение ритуалов начала и завершения занятия; формулирование норм группового взаимодействия; включение в совместную деятельность с разным уровнем участия
II. Развитие выразительных средств (28 часов)	Исследование возможностей тела, мимики и голоса как выразительных средств; выполнение базовых речевых, пластических и эмоциональных заданий; развитие чувства ритма, интонации, паузы; освоение приёмов театральной выразительности в индивидуальной и парной работе
III. Импровизация и сюжетные этюды (24 часа)	Создание и исполнение простых сценических этюдов на основе предложенных тем и образов; импровизация в парах и малых группах; освоение приёмов эмоционального и ролевого выражения; формирование навыков наблюдения, переключения и отклика в творческом взаимодействии
IV. Создание групповых мини-композиций (26 часов)	Участие в коллективном сочинительстве; разработка и исполнение сценических миниатюр; взаимодействие в творческой группе с учётом индивидуальных возможностей; интеграция изученных выразительных средств в короткие сценические формы
V. Итоговая постановка и показ (16 часов)	Участие в обсуждении общей идеи и структуры показа; подготовка и репетиция итоговой театральной работы; выбор формы участия (роль, голос, пластика, оформление); публичное представление продукта деятельности; совместная рефлексия и обсуждение результата с аудиторией
Второй год	
I. Развитие сценических и выразительных умений (20 часов)	Участие в упражнениях на развитие сценического внимания, ритма, пластики, мимики и интонационной выразительности; работа над удержанием образа в индивидуальных и парных действиях; исследование выразительных возможностей тела и голоса
II. Работа с сюжетом и персонажем (24 часа)	Анализ литературных и бытовых сюжетов; участие в ролевых играх и импровизациях на основе заданных ситуаций; развитие умений передавать характер, мотивировку и простую драматургию сценического действия
III. Коллективное сочинительство и сторителлинг (20 часов)	Сочинение и рассказывание историй с использованием слов, движений, символов и образов; участие в коллективной разработке сценариев; формирование и разыгрывание сюжетов в малых группах
IV. Символика и образ в театре (22 часа)	Осмысление и создание сценических образов через цвет, форму, движение, звук и предмет; участие в импровизациях и этюдах с символическим наполнением; развитие ассоциативного и метафорического мышления
V. Подготовка и реализация постановки (22 часа)	Обсуждение темы и замысла общей постановки; участие в создании сценария, распределении ролей, репетициях, оформлении костюмов и пространства; реализация инклюзивного спектакля; участие в совместной рефлексии и обсуждении результата
Третий год	
I. Самовыражение и индивидуальные	Упражнения на самопрезентацию: «Кто я на сцене», «Что я хочу сказать миру»; выбор личной темы; создание коротких сценических этюдов (монолог, пантомима, голосовая

формы творчества (24 часа)	импровизация); визуализация чувств и идей через символ, цвет, движение; составление личных сценических миниатюр и их показ в группе
II. Коллективный поиск идеи спектакля. Драматургия и структура (24 часа)	Мозговой штурм тем спектакля; выявление общих смыслов через опрос, рисование, коллажи; работа с понятием «общая история»; структурирование: завязка – развитие – кульминация – развязка; компоновка индивидуальных миниатюр в общую линию; формулирование названия спектакля; распределение сцен и переходов
III. Репетиции сцен и работа над выразительностью (28 часов)	Репетиции в малых группах и с общим составом; мизансценирование сцен; работа над выразительностью голоса, тела, интонации, паузы; сценические пробы и корректировка ролей; импровизации в сценах; отработка смены эмоций и сценического состояния; тренировка сценических переходов; обратная связь от группы
IV. Сценография, костюм и взаимодействие с аудиторией (18 часов)	Создание или выбор визуальных решений: цветовая гамма спектакля, символы и объекты; оформление пространства (с тканями, предметами, светом); выбор костюмов/деталей по образу; разработка афиши, листовки, приглашений; подготовка к зрительской реакции: упражнения на уверенность, эмоциональную готовность, прогон с приглашёнными зрителями
V. Финальный показ и рефлексия (14 часов)	Участие в генеральной репетиции и технической подготовке; выступление перед приглашённой аудиторией (родители, педагоги, параллельные классы); обсуждение показа, обмен впечатлениями со зрителями; оформление коллективной рефлексии (доска отзывов, «письмо себе», «мой след в спектакле»); вручение символических сертификатов или благодарностей