

Аннотация к рабочей программе внеурочной деятельности «Танцевальный калейдоскоп»,

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт обучающихся с умственной отсталостью;
2. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО вариант 1), (Приказ №1026 от 24 ноября 2022 г.)
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа школы;
4. Учебный план образовательного учреждения.

Цель: Формирование и развитие танцевально-ритмических умений и навыков, художественно-эстетических способностей учащихся, развитие физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности в доступной для них форме.

Содействие самореализации воспитанников в творческих видах деятельности, развитие физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности в доступной для них форме.

Учебный план в 1 – 5 классах рассчитан на 34 учебных недели, 1 час в неделю, 34 часа в год.

Учебно-методическое обеспечение

1. Деева Н.А., «Игровые здоровьесберегающие технологии», Учитель, 2018.
2. Картушина М.Ю., Сюжетные физкультурные занятия, «Скрипторий 2003, 2013.
3. Новиковская О.А., «Логоритмика для дошкольников в играх и упражнениях», Корона Век, 2018.
4. Утробина К.К., «Занимательная физкультура в саду, для детей», ГНОМ и Д, 2006.
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г., «Танцевально – игровая гимнастика для детей», «Детство-пресс», 2000.
6. Юматова Д.Б., «Культура здоровья дошкольника», «Детство-пресс», 2017.
- «ритм», «такт», «музыкальная фраза»;

способствовать эстетическому и нравственному развитию дошкольников. Привить детям основные навыки умения слушать музыку и передавать в движении ее многообразие и красоту.

Развивать

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Танцевальный калейдоскоп»

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Танцевальный калейдоскоп» для учащихся 1-5 классов школы разработана в соответствии:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт обучающихся с умственной отсталостью;
2. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО вариант 1), (Приказ №1026 от 24 ноября 2022 г.)
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа школы;
4. Учебный план образовательного учреждения.

Дополнительная общеразвивающая программа спортивно- оздоровительной направленности «Танцевальный калейдоскоп» предназначена для всестороннего, гармоничного развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее обучающиеся с ОВЗ (УО)) с учётом возможностей и состояния здоровья детей, расширения функциональных возможностей развивающегося организма, овладения ребёнком базовыми умениями и навыками в разных упражнениях.

Дополнительная общеразвивающая программа «Танцевальный калейдоскоп» реализуется в рамках внеурочной деятельности спортивно- оздоровительной направленности. Программа разработана с учетом возможностей контингента детей и условий физкультурно-оздоровительного оснащения учебного заведения и вводится параллельно с проведением традиционных физкультурных занятий для детей с 7-12 лет, не дублируя содержания основной адаптированной образовательной программы школы.

Оригинальность программы состоит:

- в продуктивном внедрении в образовательный процесс здоровые формирующих технологий;
- в комплексном воздействии различных видов двигательной активности, осуществляемом с целью развития у детей мотивации к занятиям спортом и совершенствованию физических и спортивных навыков и умений;
- в раскрытии творческого потенциала детей;
- в социализации ребенка в коллективе и развития гармоничной личности в условиях сотворчества.

Особенностью данной программы заключается в адаптации ее содержания с учетом специфики познавательного и физического развития детей с ОВЗ УО, расширением круга решаемых задач и методов их осуществления. Это вызвано целым рядом объективных причин: слабое здоровье детей; малоподвижный образ жизни семей воспитанников, отсутствие положительного примера по соблюдению здорового образа жизни для детей со стороны родителей; в условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей.

Одной из эффективных форм повышения двигательной активности детей являются спортивные танцы. Занятия спортивными танцами развивают у детей двигательную координацию, что является одной из приоритетных задач для детей с ОВЗ УО.

Актуальность использования занятий спортивными танцами заключается в следующем:

1. Обеспечение оптимального уровня физической активности.
2. Обеспечение двигательной и психологической разгрузки, повышение эмоционального фона.
3. Обеспечивают развитие творческого мышления и художественно-эстетического вкуса.

4. Занятия спортивными танцами, органично соединяющими в себе танцевальные, акробатические и игровые упражнения, повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем; развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движения, подготавливают к здоровому образу жизни.

Цели и задачи программы.

Цель: Содействие самореализации воспитанников в творческих видах деятельности, развитие физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности в доступной для них форме.

Задачи:

- обучение акробатическим упражнениям («бабочка», «матрешка», «змея», «черепаха» и т.д.;
- овладение элементами основных движений танцевально-ритмической гимнастики;
- обогащать двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями, использовать их в качестве средств укрепления здоровья;
- формирование двигательных навыков и совершенствование двигательных способностей – ловкости, силы, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, вестибулярного аппарата;
- формирование познавательного интереса, желания заниматься спортом и радоваться своим достижениям;
- формировать привычку к здоровому образу жизни; воспитывать командный дух.

Оздоровительные задачи - содействовать укреплению и сохранению здоровья детей, нормального физического и психического развития; укреплять опорно-двигательный аппарат (формирование правильной осанки, укрепление мышц стопы и голени); формировать ценностное отношение к своему здоровью.

Образовательные задачи - формировать технику выполнения упражнений, пластичности, грациозности движений; формировать умение согласовывать свои движения с музыкой; развивать чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания; развивать индивидуальные способности.

Воспитательные задачи - воспитывать потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями; содействовать воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях, умению анализировать свои действия и действия товарищей; развивать позитивное отношение к движению, привлечение дошкольников к увлекательному миру фитнеса, музыки и здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения программы.

1. Улучшение физического развития.
2. Повышение устойчивости к утомлению, повышение работоспособности.
3. Улучшение осанки, гибкости суставов.
4. Будут выполнять уверенно под музыку комплексы акробатических упражнений и танцевально-ритмической гимнастики.
5. Научатся хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр и представлять различные образы.

Учебный план.

№	Наименование образовательного модуля	Кол-во часов в неделю	Форма промежуточной аттестации
1.	«Игровая и танцевально-ритмическая гимнастика»	1	Ритмический танец «Веселые салюттики»
Итого		34	

Срок реализации программы: 1 год.

Периодичность организации образовательного процесса: 1 раза в неделю.

Количество часов в год - 34 часа.

Содержание программы.

Программа имеет три основных направления:

Первое направление - обучению упражнению (отдельному движению).

Второе направление - углубленного разучивания упражнения.

Третье направление - закрепления и совершенствования упражнения.

Программное содержание модулей включает в себя следующие разделы:

«Танцевально - ритмическая гимнастика» - в этом разделе представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывают определенное воздействие на занимающихся, способствуют решению конкретных задач.

«Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе. Сюда относят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, дыхательные, упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.

«Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений, выполняемые в игровой сюжетной форме. Сюда относятся также специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях, и заданиях.

«Пальчиковая гимнастика» служит для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. Сюда относят общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.

«Музыкально – подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально – игровой гимнастике.

«Игры - путешествия» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, при этом используются средства предыдущих разделов. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать, кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть, что пожелаешь.

Тематическое планирование

Расшифровка сокращений:

ОРУ – общеразвивающие упражнения.

П\и – подвижная игра.

«Игровая и танцевально-ритмическая гимнастика»

1. Тема: «Акробатические упражнения «Бабочка-Матрешка»

Разминка.

ОРУ без предмета (Комплекс №1)

Разучить Акробатические упражнения: «Бабочка», «Матрешка», «Змея», «Черепашка», «Полуберезка». П\и «Художник»- профилактика плоскостопия.

Упражнение на расслабление мышц.

2. Тема: «Часики».

Строевые упражнения в образно-двигательных действиях.

ОРУ (без предмета).

Разучить комплекс танцевально - ритмической гимнастики «Часики»

Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

3. Тема: «Акробатические упражнения «Змея-Черепашка»».

Разминка.

ОРУ без предмета (Комплекс №1)

Акробатические упражнения: «Бабочка», «Матрешка», «Змея», «Черепашка», «Полуберезка».

Пд «Кошечка» - с элементами акробатики.

Упражнение на расслабление мышц и на укрепление и осанки с речитативом.

4. Тема: «Путешествие на поезде».

Строевые упражнения «змейка», «хоровод».

ОРУ (без предмета).

Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики».

Пд «Поезд» - с элементами звуковой гимнастики.

Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

5. Тема: «Акробатические упражнения «Полуберезка».

Разминка.

ОРУ без предмета (Комплекс №1)

Закреплять акробатические упражнения акробатические упражнения: «Бабочка», «Матрешка», «Змея», «Черепашка», «Полуберезка».

Пд «Паровоз» - с элементами звуковой гимнастики. Расслабление.

6. Тема: «Дружно, весело шагаем».

Строевые упражнения «змейка», «хоровод».

ОРУ (без предмета).

Танцевально-ритмическая гимнастика «Часики».

Пд «Поезд» с элементами звуковой гимнастики.

Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

7. Тема: «Веселые животные».

Разминка.

ОРУ без предмета (Комплекс №1)

Акробатические упражнения: «Бабочка», «Матрешка», «Змея», «Черепашка», «Полуберезка».

Пд «Сделай фигуру».

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (Комплекс №1)

Расслабление.

8. Тема: «Карусельные лошадки».

Строевые упражнения.

ОРУ (без предмета).

Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки».

Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

9. Тема: «Веселые фигурки».

Разминка.

ОРУ без предмета (Комплекс №1)

Акробатические упражнения: «Бабочка», «Матрешка», «Змея», «Черепашка», «Полуберезка».

Пд «Ловишки с ленточками».

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (Комплекс №1)

Расслабление.

10. Тема: «Карусельные лошадки».

Строевые упражнения «Лыжник».

Танцевально-ритмическая гимнастика «Карусельные лошадки».

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (контрастные движения руками на напряжение и расслабление).

11. Тема: «Акробатические упражнения «Матрешка»».

Разминка.

ОРУ без предмета (Комплекс №1)

Акробатические упражнения: «Бабочка», «Матрешка», «Змея», «Черепашка», «Полуберезка».

Пд «Паровоз» - с элементами звуковой гимнастики.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (Комплекс №1)

Расслабление.

12. Тема: «Песня короля».

Строевые упражнения.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля».

Упражнения на расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки (имитационные, образные упражнения на дыхание в положении лежа).

13. Тема: «Акробатические упражнения «Ласточка»»

Разминка.

ОРУ (Комплекс №2).

Акробатические упражнения: «Птичка», «Ласточка», «Улитка», «Выпад», «Березка».

П/и «Ловишки» на фитболках.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (Комплекс №2).

14. Тема: «Веселая разминка».

Строевые упражнения.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Песня Короля».

Упражнения на расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки (имитационные, образные упражнения на дыхание в положении лежа).

15. Тема: «Веселые фигурки».

Разминка.

ОРУ (Комплекс №2).

Акробатические упражнения: «Птичка», «Ласточка», «Улитка», «Выпад», «Березка».

П/и «Ловишки» на фитболках.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (Комплекс №2).

16. Тема: «Воробьиная дискотека».

Разучить комплекс упражнений танцевально-ритмической гимнастики «Воробьиная дискотека»

Упражнения на расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки (имитационные, образные упражнения на дыхание в положении сидя).

17. Тема: «Акробатические упражнения «Улитка»».

Повторить акробатические упражнения под музыку. Разминка.

ОРУ (Комплекс №3).

Акробатические упражнения: «Птичка», «Ласточка», «Улитка», «Выпад», «Березка».

П/и «Волейбол с воздушными шарами».

Расслабление.

18. Тема: «Воробьиная дискотека».

Строевые упражнения.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека»

Упражнения на расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки (имитационные, образные упражнения на дыхание в положении сидя).

19. Тема: «Акробатические упражнения «Березка»».

Разминка.

ОРУ (Комплекс №3).

Совершенствовать акробатические упражнения «Птичка», «Ласточка», «Улитка», «Выпад», «Березка».

П/и «Догонялки».

Расслабление.

20. Тема: «Воробьиная разминка».

Строевые упражнения.

ОРУ (без предмета)

Закреплять комплекс упражнений танцевально-ритмической гимнастики «Воробьиная дискотека»

Упражнения на расслабления мышц, дыхательные и на укрепление осанки (имитационные, образные упражнения на дыхание в положении сидя).

21. Тема: «Акробаты».

Разминка.

ОРУ (Комплекс №3).

Совершенствовать акробатические упражнения: «Птичка», «Ласточка», «Улитка», «Выпад», «Березка».

П\и «Самолеты».

Расслабление.

22. Тема: «Веселая гимнастика».

Закрепление комплексов «Часики», «Карусельные лошадки», «Воробьиная дискотека».

Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки с речитативом (упражнение на укрепление осанки в стойке руки за спину с захватом локтей).

23. Тема: «Циркачи».

Разминка.

ОРУ (Комплекс №3).

Совершенствовать акробатические упражнения: «Птичка», «Ласточка», «Улитка», «Выпад», «Березка».

П\и «Ловишки» на фитбулах.

Расслабление.

24. Тема: «Магазин игрушек»

Строевые упражнения.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Сосулька»

Упражнение на расслабление мышц, на укрепление осанки речитативом.

25. Тема: «Акробатика».

Разминка.

ОРУ (Комплекс №4).

Акробатические упражнения: «Самолет», «Корзинка», «Кольцо лежа», «Верблюды», «Мостик».

П\и «Совушка».

Расслабление.

26. Тема: «Будь здоров».

Строевые упражнения.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Сосулька».

Содействовать развитию выразительности в движениях на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (имитационные, образные упражнения).

27. Тема: «Акробатическое упражнения «Самолет»».

Разминка.

ОРУ (Комплекс №4).

Акробатические упражнения: «Самолет», «Корзинка», «Кольцо лежа», «Верблюды», «Мостик».

П\и «Ловишки с ленточкой».

Продолжить прививать навык правильного дыхания в упражнении «Перышко».

28. Тема: «Весенняя прогулка».

Строевые упражнения.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди!».

Игровой самомассаж (поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме с речевкой).

29. Тема: «Акробатическое упражнения «Корзинка».

Разминка.

ОРУ (Комплекс №4).

Акробатические упражнения: «Самолет», «Корзинка», «Кольцо лежа», «Верблюды», «Мостик».

П\и «Хитрая лиса».

Упражнение на дыхание «Перышко».

30. Тема: «Весенняя прогулка».

Строевые упражнения.

ОРУ с платочком.

Танцевально-ритмическая гимнастика «Ну, погоди!», «Сосулька».

Игровой самомассаж (поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме с речевкой).

31. Тема: «Акробаты».

Разминка.

ОРУ (Комплекс №4).

Акробатические упражнения: «Самолет», «Корзинка», «Кольцо лежа», «Верблюды», «Мостик».

П/и «Хитрая лиса».

Дыхательная гимнастика.

Расслабление.

32. Тема: «Веселая гимнастика».

Строевые упражнения.

Комплексы танцевально-ритмической гимнастика:

«Часики», «Карусельные лошадки», «Песня короля».

Упражнение на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки (имитационные, образные упражнения).

33. Тема: «Веселая гимнастика».

Повторить все комплексы танцевально-ритмической гимнастика «Ну, погоди!», «Сосулька».

34. Промежуточная аттестация – ритмический танец «Веселые салюты».

Формы работы с детьми.

- фронтальная – работа со всей группой;
- в малых группах – работа в парах, тройках;
- индивидуальная.

В процессе работы также используются: игры в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами, подвижные игры, эстафеты, сюжетные занятия, фотовыставки, открытые занятия для родителей, участие в отчетных концертах.

Материально-техническое оснащение программы.

Для эффективной реализации программы выполняются следующие условия:

- наличие специально оборудованного зала;
- обязательная специальная одежда и обувь ребенка на занятии;
- использование технических средств обучения (*аудио - детский сборник музыкальных композиций*);
- предварительная влажная уборка зала;

В зависимости от формы организации образовательного процесса в работе используются различные оборудования:

1. Музыкальный центр.
2. Магнитофон.
3. Ноутбук.
4. Гимнастические маты.
5. Гантели.
6. Фитбол-мячи диаметром 50-65 см.
7. Скакалки.
8. Обручи.
9. Гимнастические палки.
10. Резиновые мячи.
11. Массажные мячи.
12. Помпоны для акробатики.

Инвентарь: платочки, ленты, флажки, цветные кубики.

Учебно - методическое обеспечение программы.

7. Деева Н.А., «Игровые здоровьесберегающие технологии», Учитель, 2018.
8. Картушина М.Ю., Сюжетные физкультурные занятия, «Скрипторий 2003, 2013.
9. Новиковская О.А., «Логоритмика для дошкольников в играх и упражнениях», Корона. Век, 2018.

10. Утробина К.К. , «Занимательная физкультура в саду, для детей», ГНОМ и Д, 2006.
11. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г., «Танцевально – игровая гимнастика для детей», «Детство-пресс», 2000.
12. Юматова Д.Б., «Культура здоровья дошкольника», «Детство-пресс», 2017.
- «ритм», «такт», «музыкальная фраза»;

Оценочные материалы по промежуточной аттестации.

1. Ритмический танец «Веселые салютики».

Обучающиеся выполняют акробатические и танцевальные упражнения под музыку.

Педагог наблюдает и оценивает:

- выполнение упражнений четко, ритмично, согласованно с темпом музыки.
- выразительность движений и двигательную раскрепощенность, умение начинать и заканчивать движения с музыкой.

2. Сюжетно-игровое занятие «В стране чудес».

В процессе сюжетно-игрового занятия обучающиеся показывают свои навыки и умения в музыкально-подвижных играх.

Педагог наблюдает и оценивает:

Музыкально-подвижная игра «Найди свое место» - умение выполнять построения в колонну, шеренгу, круг.

Музыкально-подвижные игры:

«Карлики и великаны» – умение имитировать, подражать различным образам; «Найди предмет», «Птица без гнезда» – умение ориентироваться в пространстве, координированность действий, слышать и выполнять инструкции педагога.

«Гимнастика» - умение сочетать движения со словами.