

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Протокол № 2
от «27» 08. 2021г.
 Н.Н.Нелин

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по
УВР Е.Р.Онучина

«30» 08. 2021г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Танцевально-ритмическая гимнастика»
для 1(дополнительного) – 12 классов
Государственного общеобразовательного казённого учреждения
Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа города Усть-Илимска»

Составлена учителем
Щербиной Ларисой Анатольевной

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Танцевально-ритмическая гимнастика» составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР (вариант 2).

Преподавание курса обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия оказывают положительное влияние на психофизиологические процессы, познавательную, эмоционально-волевою сферу ребенка, обеспечивает коррекцию психомоторики. На занятиях происходит коррекция деятельности и развитие ребенка на основе музыкального, физического и эмоционального аспекта, позволяющее выражать свое видение мира через музыкально-игровую деятельность, занятия направлены на преодоление отклонений в физическом развитии, познавательной деятельности, на восстановление, формирование и развитие двигательных функций воспитанников. Танцевально-ритмическая гимнастика помогает привить ребенку необходимые двигательные навыки, культуру общения между собой и окружающими, чувствовать и ощущать музыкальный ритм.

Цель программы обучения: необходимость осуществления коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Задачи программы обучения:

- формирование временных, пространственных представлений, исправление недостатков физического развития;
- развитие познавательной деятельности и общего развития учащихся;
- воспитание положительных качеств личности: настойчивость, самостоятельность, любознательность, дисциплинированность, дружелюбие, коллективизм.

Обучающиеся научатся владеть своим телом, координируя простые и сложные движения, согласовывать движения с музыкой, свои действия с действиями других, дифференцировать движения по степени мышечных усилий, выполнять координированные движения, совершенствовать навыки зрительно-моторной координации.

Общая характеристика коррекционного курса

Занятия построены на сочетании музыки, движения, речи. Содержанием работы на занятиях ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, танцевать, играть. В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов) осуществляется развитие представления учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нем. Упражнения с предметами (обручами, мячами, шарами, лентами и т. д.) развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений. Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание,

восприятие. Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у ребенка активность и воображение. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая движения, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо общаться друг с другом. Принципы данной программы: «от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «осмысли и выполни». Дети осваивают движения, повторяя за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающемуся считывать движения. Педагог, общаясь с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует на восприятие обучающихся, поддерживая атмосферу радости, побуждает их к творчеству. Занятие танцевально-ритмической гимнастикой способствует общему развитию школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

Методы ведения курса различны, это могут быть словесные: рассказ, объяснение, пояснения, указание, разъяснения, оценка. Практические: показ учителя, совместное выполнение данного движения, индивидуальная работа учащихся, коллективная работа всем классом. Интегрированные: сочетание восприятия с музыкой и художественным словом; использование аудио-, кино-, фотоматериалов. Заучивание считалок, проговаривание отдельных слов и предложений. Игровые ситуации, имитационные движения, упражнения. Формы организации занятий могут быть разнообразны: ритмическая гимнастика; корригирующие игры с проговариванием; коррекционные подвижные и пальчиковые игры; хореографические этюды с предметами и без предметов; импровизация. Во время проведения занятий используются здоровьесберегающие технологии: уровневая дифференциация и индивидуализация, системность, рациональное дыхание, соотношение статического и динамического компонента занятия, рациональность использования оптимального времени, размещение учащихся в зале с учетом их особенностей здоровья (нарушения зрения, осанки, рост).

Описание курса в учебном плане

Программа «Танцевально-ритмическая гимнастика» является частью АООП образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР (вариант 2). Программа реализуется через внеурочную деятельность спортивно-оздоровительного направления.

Объем учебного времени отводимого на изучение программы «Танцевально-ритмическая гимнастика» с 1 (дополнительного) по 12 класс – 1 час в неделю. Общий объем учебного времени составляет 440 часов.

	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	год
1(дополнительный)-1 класс	8 час.	8 час.	9 час.	8 час.	33 час.
2-12 класс	8 час.	8 час.	10 час.	8 час.	34 час.

Планируемые результаты освоения курса Система оценки планируемых результатов

В соответствии с требованиями ФГОС результативность обучения школьников с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) оценивается с

учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения программ внеурочной деятельности представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся. Предполагается достижение обучающимися следующих личностных результатов (жизненных компетенций):

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Оценка личностных результатов (жизненных компетенций)

0 баллов – нет продвижения;

1 балл – минимальное продвижение;

2 балла – среднее продвижение;

3 балла – значительное продвижение.

Критерии и индикаторы оценки задач развития жизненных компетенций представлены в АООП образования (2 вариант) ГОКУ СКШ г. Усть-Илимска.

Оценка личностных результатов проводится в процессе наблюдения за обучающимися в практической деятельности, в ситуации выполнения ритмико-гимнастических упражнений.

Содержание коррекционного курса

Содержание коррекционного курса «Танцевально-ритмическая гимнастика» представлено следующими разделами: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения. На каждом занятии осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач занятия учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение. Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве: правильное исходное положение, перестроение из шеренги в круг, цепочка, наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Направления движений вперед, назад, направо, налево. Направления движений в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений. Основная цель данных упражнений — научить детей, согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы. Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку, перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения, например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко. Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Ускорение и замедление темпа движений. Широкий, высокий бег; элементы движений и танца. Передаче игровых образов. Смена ролей в импровизации. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с речевым сопровождением.

Разучивая танцевальные движения, учащиеся знакомятся с их названиями (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.). Элементы хороводного танца. Шаг на носках. Шаг польки. Сильные поскоки, боковой галоп. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Элементы русской пляски. Основные движения народных танцев.

Тематическое планирование

1 (дополнительный) класс

№	Тема занятия	Содержание	Кол-во ч.
1.	Инструктаж по ТБ. Вводный урок (понятие громко, тихо, быстро).	Знакомство. Построение. Разминка	1
2.	Формирование правильной осанки	Постановка корпуса: положение головы, плеч, поясницы	2
3	Развитие гибкости спины	Выполнение упражнений: «мост», «лодочка», наклоны из положения стоя	1
4	Виды ходьбы	Шаг в различных ритмах и темпах	2
5	Равновесие	Выполнение упражнений на развитие чувства равновесия. Упражнения: «ласточка», «цапля»	2
6	Дыхание	Выполнение упражнений дыхательной гимнастики	2
7	Упражнения для релаксации	Выполнение упражнений на расслабление и напряжение отдельных групп мышц	2
8	Гимнастические упражнения	Упражнения: «мост», «полушпагат»	2
9	Контрольный урок	Выполнение комплекса упражнений	1
10	Игры на построение	Строевые упражнения на месте, в движении	2

11	Подражание животным	Игра – подражание животным, развитие навыка импровизации. Классическая музыка для детей	3
12	Упражнения с предметами	Изучение движений с предметом	3
13	Знакомство с танцем	Знакомство с танцевальными шагами	2
14	Темп и ритм	Разучивание разминки под музыкальный материал	2
15	Танцевальные шаги	Изучение основных танцевальных шагов, мена шагов по команде под музыку	3
16	Обобщающий урок	Выполнение комплекса дыхательных и расслабляющих упражнений в сочетании с гимнастическими упражнениями	2
17	Итоговый урок	Показ нескольких игр из каждого раздела	1

1 класс

№	Тема занятия	Содержание	Кол-во ч.
1.	Инструктаж по ТБ. Вводное занятие (понятие громко, тихо, быстро).	Разучивание детской игры - разминки	1
2.	Формирование правильной осанки	Правильное исходное положение: положение головы, плеч, поясницы	2
3	Виды ходьбы на месте и в движении	Ходьба на месте: на носках, на пятках,	3
4	Ориентировка в направлении движений	Движение вперед, назад, направо, налево; перестроение в круг из шеренги, цепочки	3
5	Общеразвивающие упражнения	Наклоны головы,; движения рук в разных направлениях; наклоны и повороты туловища	3
6	Дыхание	Выполнение упражнений дыхательной гимнастики	2
7	Упражнения на координацию движений	Перекрестное поднятие и опускание рук; провожать движение руки головой, взглядом	3
8	Расслабление - напряжение	Упражнения на расслабление и напряжение отдельных групп мышц, круговые движения рук	3
9	Движения под музыку	Ритмичные движения по музыку, выполнение имитационных упражнений	3
10	Игры на построение	Строевые упражнения на месте	2
11	Подражание животным	Импровизационные игры на подражание животным. Классическая музыка для детей	3
12	Упражнения с предметами	Изучение движений с предметом	2
13	Итоговое занятие	Показ игр из каждого раздела	2

2 класс

№	Тема урока	Содержание	Кол-во ч.
1.	Инструктаж по ТБ. Вводный урок (понятие громко, тихо, быстро).	Знакомство. Построение. Разминка Личностные учебные действия: осознание себя как ученика	1
2.	Формирование правильной осанки	Постановка корпуса: положение головы, плеч, поясницы	2
3	Развитие гибкости спины	Выполнение упражнений: «мост», «лодочка», наклоны из положения стоя	1

4	Виды ходьбы	Шаг в различных ритмах и темпах Регулятивные учебные действия: ориентирование в пространстве, внимательное отношение к заданиям педагога	2
5	Равновесие	Выполнение упражнений на развитие чувства равновесия. Упражнения: «ласточка», «цапля» Коммуникативные учебные действия: использование принятых ритуалов взаимодействия с учениками	2
6	Дыхание	Выполнение упражнений дыхательной гимнастики Регулятивные учебные действия: использование ритуалов школьного поведения, взаимодействия со сверстниками	2
7	Упражнения для релаксации	Выполнение упражнений на расслабление и напряжение отдельных групп мышц Познавательные учебные действия: обобщение знаний о различии напряженного тела и расслабленного	2
8	Гимнастические упражнения	Упражнения: «мост», «полушпагат» Познавательные учебные действия: выполнение упражнений, применение накопленных знаний для выполнения задания	2
9	Контрольный урок	Выполнение комплекса упражнений Личностные учебные действия: самостоятельное выполнение действий, самоконтроль	1
10	Игры на построение	Строевые упражнения на месте, в движении Познавательные учебные действия: использование знаков и символов тела	2
11	Подражание животным	Игра – подражание животным, развитие навыка импровизации. Классическая музыка для детей Личностные учебные действия: способность к осмыслению социального окружения и своего места в нем	3
12	Упражнения с предметами	Изучение движений с предметом Регулятивные учебные действия: построение хода действия предмета координации с координацией в пространстве	3
13	Знакомство с танцем	Знакомство с танцевальными шагами Личностные учебные действия: осознание себя как ученика, заинтересованного в изучении танцев	2
14	Темп и ритм	Разучивание разминки под музыкальный материал Регулятивные учебные действия: ориентирование в пространстве и музыке, внимательное отношение к заданиям педагога	2
15	Танцевальные шаги	Изучение основных танцевальных шагов, мена шагов по команде под музыку Познавательные учебные действия: выделение свойств действия, обобщение и классификация знаний	3
16	Обобщающий урок	Выполнение комплекса дыхательных и расслабляющих упражнений в сочетании с гимнастическими упражнениями Личностные учебные действия: самостоятельное выполнение учебных заданий	2
17	Итоговый урок	Показ нескольких игр из каждого раздела Личностные учебные действия: осознанно	2

		относиться к школе и урокам, осознание себя, как самостоятельную единицу учебного процесса	
--	--	--	--

3 класс

№	Тема занятия	Содержание	Кол-во ч.
1.	Инструктаж по ТБ. Вводное занятие (понятие громко, тихо, быстро).	Разучивание детской игры - разминки	1
2.	Формирование правильной осанки	Правильное исходное положение: положение головы, плеч, поясницы	2
3	Виды ходьбы на месте и в движении	Ходьба на месте: на носках, на пятках, Ходьба с движением рук; ходьба с небольшим продвижением в разных направлениях	3
4	Ориентировка в направлении движений	Движение вперед, назад, направо, налево; перестроение в круг из шеренги, цепочки	3
5	Общеразвивающие упражнения	Наклоны, повороты головы, круговые движения плечами; движения рук в разных направлениях; наклоны и повороты туловища	3
6	Дыхание	Выполнение упражнений дыхательной гимнастики	2
7	Упражнения на координацию движений	Перекрестное поднятие и опускание рук; выставление ног вперед; провожать движение руки головой, взглядом	3
8	Расслабление - напряжение	Упражнения на расслабление и напряжение отдельных групп мышц, круговые движения рук	3
9	Движения под музыку	Ритмичные движения по музыку, выполнение имитационных упражнений	3
10	Игры на построение	Строевые упражнения на месте, в движении	2
11	Подражание животным	Импровизационные игры на подражание животным. Классическая музыка для детей	3
12	Упражнения с предметами	Изучение движений с предметом	3
13	Итоговое занятие	Показ игр из каждого раздела	3

4 класс

№	Тема занятия	Содержание	Кол-во ч.
1.	Инструктаж по ТБ. Вводное занятие (понятие громко, тихо, быстро).	Разучивание детской игры - разминки	1
2.	Формирование правильной осанки	Правильное исходное положение: положение головы, плеч, поясницы	2
3	Виды ходьбы на месте и в движении	Ходьба на месте: на носках, на пятках, Ходьба с движением рук; ходьба с небольшим продвижением в разных направлениях	3

4	Ориентировка в направлении движений	Движение вперед, назад, направо, налево; перестроение в круг из шеренги, цепочки	3
5	Общеразвивающие упражнения	Наклоны, повороты головы, круговые движения плечами; движения рук в разных направлениях; наклоны и повороты туловища	3
6	Дыхание	Выполнение упражнений дыхательной гимнастики	2
7	Упражнения на координацию движений	Перекрестное поднятие и опускание рук; выставление ног вперед; провожать движение руки головой, взглядом	3
8	Расслабление - напряжение	Упражнения на расслабление и напряжение отдельных групп мышц, круговые движения рук	3
9	Движения под музыку	Ритмичные движения по музыку, выполнение имитационных упражнений	3
10	Игры на построение	Строевые упражнения на месте, в движении	2
11	Подражание животным	Импровизационные игры на подражание животным. Классическая музыка для детей	3
12	Упражнения с предметами	Изучение движений с предметом	3
13	Итоговое занятие	Показ игр из каждого раздела	3

5 класс

№ п/п	Тема урока	Содержание	Кол-во часов
1	Разговор о танце. Беседа о технике безопасности на уроке при выполнении упражнений	Знакомство с танцевальными направлениями, повторение танцевальных шагов, рисунков танца;	1
2	Гимнастические упражнения.	Упражнения на растяжку Сохранение правильной осанки	3
3	Танцевальные шаги.	Изучение различных танцевальных шагов, бега	3
4	Рисунок танца.	Изучение основных рисунков: круг, линия, колонна, звездочка, улитка, ручеек.	3
5	Движение, построения в основных рисунках танца.	Повторение изученного материала; работа в группах. Выполнение упражнений на развитие чувства равновесия	3
6	Композиционный переход	Беседа; изучение переходов из одного рисунка в другой.	2
7	Комбинации шагов с движением в рисунках танца	Выполнение изученной комбинации шагов Выполнение движений во время ходьбы	2
8	Положение рук и ног в танце	Основные положения рук и ног в танце с движениями формы ходьбы, бега, танцевальных движений	3
9	Рисунок танца	Изучение основных рисунков: круг, линия, колонна, звездочка, улитка, ручеек	3
10	Выполнение движений под музыку	Повторение изученного материала	3
11	Танцевальные упражнения	Изучение основных танцевальных шагов	2

12	Игры под музыку	Создание образа выбранного персонажа.	2
13	Репетиционная работа	Объяснение; работа в группах; развитие умения выполнения движений в соответствии с характером музыки	2
14	Импровизация	Импровизационные игры. Игра «Иголка, нитка, узелок», «Море волнуется»	3
			Итого 34

6 класс

№ п/п	Тема урока	Содержание	Кол-во часов
1	Разговор о танце. Беседа о технике безопасности на уроке при выполнении упражнений.	Знакомство с танцевальными направлениями, повторение танцевальных шагов, рисунков танца;	1
2	Гимнастические упражнения.	Упражнения на растяжку Сохранение правильной осанки	3
3	Танцевальные шаги.	Изучение различных танцевальных шагов, бега	3
4	Рисунок танца.	Изучение основных рисунков: круг, линия, колонна, звездочка, улитка, ручеек.	3
5	Движение, построения в основных рисунках танца.	Повторение изученного материала; работа в группах. Выполнение упражнений на развитие чувства равновесия	3
6	Композиционный переход	Беседа; изучение переходов из одного рисунка в другой.	2
7	Комбинации шагов с движением в рисунках танца	Выполнение изученной комбинации шагов Выполнение движений во время ходьбы	2
8	Положение рук и ног в танце	Основные положения рук и ног в танце с движениями формы ходьбы, бега, танцевальных движений	3
9	Рисунок танца	Изучение основных рисунков: круг, линия, колонна, звездочка, улитка, ручеек	3
10	Выполнение движений под музыку	Повторение изученного материала	3
11	Танцевальные упражнения	Изучение основных танцевальных шагов	2
12	Игры под музыку	Создание образа выбранного персонажа.	2
13	Репетиционная работа	Объяснение; работа в группах; развитие умения выполнения движений в соответствии с характером музыки	2
14	Импровизация	Импровизационные игры. Игра «Иголка, нитка, узелок», «Море волнуется»	3
			Итого 34

7 класс

№ п/п	Тема урока	Содержание	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	Разучивание детской игры -разминки	1
2.	Сохранение правильной осанки	Постановка корпуса: положение головы, плеч,поясницы	2
3	Развитие гибкости спины Общеразвивающие упражнения.	Выполнение упражнений дляразвития гибкости	2
4	Гимнастические упражнения	Выполнение гимнастическихупражнений, работа в парах	2
5	Ритмико – гимнастические упражнения	Выполнение упражнений наразвитие чувства равновесия	3
6	Упражнения наразвитие координации движений	Выполнение упражнений в движении, изменение направления и формы ходьбы, бега, танцевальныхдвижений	2
7	Упражнения на ориентировку в пространстве	Выполнение движений вовремя ходьбы	2
8	Разговор о танце	Знакомство с танцевальныминаправлениями, повторение танцевальных шагов	1
9	Выполнение движений под музыку	Повторение изученного материала	2
10	Игры под музыку	Беседа. Индивидуальная работа.	2
11	Импровизация	Импровизационные игры. Игра «Иголка, нитка, узелок», «Море волнуется»	3
12	Ритмичные движения	Повторение изученного комплекса	2
13	Танцевальные упражнения	Знакомство с танцевальными шагами	2
14	Темп и ритм	Разучивание разминки под музыкальный материал	2
15	Исполнение элементов танцев	Изучение основных танцевальных шагов	2
16	Обобщающий урок	Выполнение комплекса расслабляющих упражненийв сочетании с гимнастическими упражнениями	2
17	Итоговый урок	Показ нескольких игр изкаждого раздела	2

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Для реализации курса используется специальное материально-техническое оснащение, включающее:

- технические средства обучения (магнитофон, компьютер, мультимедийная установка);
- музыкально-дидактические пособия (аудио и видеозаписи, звучащие игрушки, музыкально-дидактические игры)
- дидактическое оборудование: обручи, мячи, флажки, скакалки, ленты; дождевики, шары, обручи, коврики для занятий гимнастикой.