

**«Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Каменская средняя школа»**

**Утверждено
Директором МКОУ
«Каменская средняя школа»**



О. В. Колмакова

**Программа внеурочной деятельности
художественно-эстетического направления
«Танцевальная мозаика»**

**для обучающихся 1-4 классов с ограниченными возможностями здоровья
(умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями))**

Возраст обучающихся: 7- 10 лет

Срок реализации: 4 года

**Автор: педагог-психолог,
Труш Татьяна Александровна**

с. Каменское

Содержание

Пояснительная записка	3-5
Планируемые результаты освоения программы	6-7
Формы и режим занятий	7
Учебно-тематический план (1 год обучения)	8-9
Содержание программы (1 год обучения)	9-12
Учебно-тематический план (2 год обучения)	13-14
Содержание программы (2 год обучения)	14-15
Учебно-тематический план (3 -4 год обучения)	16-17
Содержание программы (3-4 год обучения)	17
Методическое обеспечение программы	18-23
Рекомендации по организации образовательной деятельности	18-19
Система мониторинга достижения обучающимися планируемых результатов освоения программы	19-21
Материально-техническое обеспечение программы	22
Список используемой литературы	23

Пояснительная записка.

Актуальность программы

Программа внеурочной деятельности общекультурного направления «Танцевальная мозаика» разработана для обучающихся 1-4 классов с ограниченными возможностями здоровья (умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), 1 вариант) - далее - обучающиеся с умственной отсталостью.

В последние годы произошли значительные изменения в системе обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья. Государство уделяет огромное внимание обучению и воспитанию обучающихся с умственной отсталостью: разработаны федеральные государственные образовательные стандарты образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), расширены психолого-педагогические классификации, определены механизмы ранней дифференциальной диагностики и психолого-педагогического сопровождения, разрабатываются интегративные подходы к системе обучения и воспитания обучающихся данной категории. В связи с этим возросла актуальность внеурочной деятельности для обучающихся с умственной отсталостью.

Цель программы :

- развитие творческих способностей обучающихся с умственной отсталостью;
- всестороннее развитие обучающихся;
- физическое развитие обучающихся;
- укрепление и сохранение их здоровья,
- формирование правильного телосложения и красивой фигуры.

Задачи:

Обучающие:

- способствовать совершенствованию навыков танцевальных движений,
- развивать умения выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, передавая в танце эмоционально-образное содержание;

Коррекционно-развивающие:

- развивать у учащихся творческое отношение к музыке,
- самостоятельность и инициативу.
- умение творчески подходить к выполнению заданий,
- развивать в детях творческое мышление и воображение,
- танцевально - игровое творчество.

Познавательные: знакомить с особенностями национальных плясок.

Эстетические:

- приобщать обучающихся к культуре танца,
- формировать навыки художественного исполнения различных образов при исполнении танцев.

Мотивационные:

- укреплять здоровье,
- содействовать гармоническому физическому развитию и закаливанию организма,
- воспитывать восприимчивость, любовь, интерес к музыке, танцам;
- воспитывать у обучающихся доброжелательное отношение к окружающим,
- развивать эмоционально-активное восприятие;
- стимулировать формирование музыкальных способностей, мышление, фантазии, воображения,
- содействовать проявлению активности и самостоятельности.

Отличительные особенности программы

Данная программа внеурочной деятельности ориентирована на организацию коррекционно-развивающей работы, основанной на активном участии обучающихся с умственной отсталостью в танцевальной деятельности.

Программа создана для обучающихся 1-4 классов, имеющих легкую степень умственной отсталости. В планируемых результатах освоения программы предусмотрено два уровня освоения предметных результатов - минимальный и достаточный.

Общеизвестным фактом является то, что характерной особенностью дефекта при умственной отсталости является недоразвитие не только познавательной, но и других сторон психической деятельности, т.е. эмоционально-волевой сферы, речи, моторики. Речевые расстройства ограничивают их познавательные возможности. Одновременно с речевой сферой страдает эмоциональная и сенсорно-перцептивная сфера (ощущение, восприятие, представление и воображение). Обучающиеся с умственной отсталостью обычно пропускают в своем развитии очень важный этап обучения через подражание. В результате занятий танцами они начинают подражать действиям других людей, что создает новые возможности для их дальнейшего развития. Помимо этого, на фоне положительного эмоционального подкрепления, которое создается с помощью танца, у обучающихся формируется моторная и зрительно-моторная координация, развиваются пространственные представления, двигательная память, серийная организация действий. На занятиях танцами обучающиеся с умственной отсталостью учатся лучше осознавать свое тело и управлять им.

Программа предполагает освоение простейших танцевальных элементов, воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации у детей с интеллектуальной недостаточностью.

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной программы.

Программа рассчитана на обучающихся от 7 до 10 лет с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). В программу включены упражнения, доступные детям 7-10 летнего возраста. Данные упражнения обеспечивают формирование осанки, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивают физические данные, координацию движений, мелкую и крупную моторику, тренируют дыхание, воспитывают эмоции, вырабатывают навык ориентации в пространстве. Содержание программы разработано в соответствии с психофизическими особенностями обучающихся с умственной отсталостью.

Формы и режим занятий, объём учебных часов.

Занятия проводятся в свободное от уроков время. Четыре раза в неделю по 40 минут, во второй половине дня. При выборе форм и методов реализации данной программы учтены психофизиологические особенности обучающихся с умственной отсталостью.

Год обучения	Количество часов в год	Количество часов в неделю	Периодичность занятий в неделю
1-ый год	136	4	4 раза по 1 часу
2-ой год	136	4	4 раза по 1 часу
3-ий год	136	4	4 раза по 1 часу
4-ый год	136	4	4 раза по 1 часу
итого			544часа

1 год обучения

Тема курса	Кол-во часов	Теория	Практика
Азбука музыкального движения	21	1	21
Упражнения на ориентировку в пространстве.	30	3	30
Ритмико – гимнастические упражнения	35	3	35
Игры под музыку.	20	1	20
Детские сюжетные танцы	20	2	
итого			136

2 год обучения

Тема курса	Кол-во часов	Теория	Практика
Ритмика, музыкальная грамота и танцевальная азбука.	21		21
Танец (народный, историко-бытовой, бальный).	38		38
Игровая и творческая деятельность.	1		1
Беседы, презентации.	9	9	
Всего часов:	68	9	59
итого			136 часов

3 год обучения

Тема курса	Кол-во часов	Теория	Практика
Ритмика, музыкальная грамота и Танцевальная азбука.	3		3
Аэробика. Гимнастика. Игропластика.	29		29
Игровая и творческая деятельность.	8		8
Танцы (детские, народные)	16		16
Беседы, презентации.	12	12	
Всего часов:	68	12	56
итого			136 часов

4 год обучения

Тема курса	Кол-во часов	Теория	Практика
Ритмика, музыкальная грамота и танцевальная азбука.	10		10
Танец (народный, историко-бытовой, бальный).	46		46
Игровая и творческая деятельность.	2		2
Беседы, презентации.	10	10	
Всего часов:	68	10	58
итого			136 часов

Педагогическая целесообразность программы (описание ценностных ориентиров).

Реализация данной программы органично вписывается в образовательное пространство и в систему комплексного сопровождения обучающихся с умственной отсталостью в учреждении. Занятия танцами благоприятно влияют на развитие творческих способностей и становление личности обучающихся с умственной отсталостью. Навыки творческой активности и самостоятельности в хореографической деятельности

постепенно переходят на все другие сферы деятельности обучающихся, что в дальнейшем способствует их более успешной социализации.

Тематическая направленность программы способствует развитию целого комплекса умений, усвоению простейших танцевальных навыков, помогает удовлетворять индивидуальные потребности обучающихся в интеллектуальном и нравственном развитии, потребности в общении.

Особенности реализации программы.

Реализация цели предусматривает решение следующих задач:

1. Обучающие:

- научить выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, передавая в танце эмоционально-образное содержание;
- научить действовать по подражанию, образцу, инструкции;
- научить ориентироваться в пространстве.

2. Воспитательные:

- сформировать чувство сопричастности общему делу;
- сформировать нравственные качества: доброжелательность, взаимопомощь, сопереживание;
- сформировать готовность к общественной творческой деятельности;
- сформировать опыт взаимодействия друг с другом и с педагогом.

3. Развивающие:

- развивать общую и мелкую моторику;
- развивать внимание, память, наблюдательность.

4. Коррекционные:

- корректировать нарушения эмоционально-волевой сферы.

Планируемые результаты освоения программы.

Предметные и личностные результаты освоения программы включают следующие умения:

Год обучения	Личностные результаты	Предметные результаты
1 год	1. Включаться в общение и взаимодействие со сверстниками с помощью учителя. 2. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить. 3. Управлять своими эмоциями. 4. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей.	Минимальный уровень 1. Действовать по подражанию педагогу. 2. Ориентироваться в пространстве с помощью педагога.
		Достаточный уровень 1. Выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки. 2. Действовать по подражанию, образцу педагога. 3. Ориентироваться в пространстве.
2 год	1. Включаться в общение и взаимодействие со сверстниками с помощью учителя. 2. Общение со сверстниками строить на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. 3. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить. 4. Управлять своими эмоциями. 5. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей.	Минимальный уровень 1. Действовать по образцу педагога. 2. Ориентироваться в пространстве по образцу педагога. 3. Двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки по образцу педагога.
		Достаточный уровень 1. Выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, передавая в танце эмоционально-образное содержание; 2. Действовать по подражанию, образцу педагога. 3. Ориентироваться в пространстве.

3 год	1. Включаться в общение и взаимодействие со сверстниками. 2. Общение со сверстниками строить на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. 3. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить. 4. Управлять своими эмоциями. 5. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. 6. Участвовать в паре 7. Участвовать в работе группы, договариваясь друг с другом и выполняя различные роли.	Минимальный уровень 1. Действовать по инструкции педагога. 2. Ориентироваться в пространстве по инструкции педагога. 3. Двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки.	по с
		Достаточный уровень 1. Выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, передавая в танце эмоционально-образное содержание; 2. Действовать по инструкции педагога. 3. Ориентироваться в пространстве.	
4 год	1. Включаться в общение и взаимодействие со сверстниками. 2. Общение со сверстниками строить на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. 3. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить. 4. Управлять своими эмоциями. 5. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. 6. Участвовать в паре 7. Участвовать в работе группы, договариваясь друг с другом и выполняя различные роли.	Минимальный уровень 1. Действовать по инструкции педагога. 2. Ориентироваться в пространстве по инструкции педагога. 3. Двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки.	по с
		Достаточный уровень 1. Выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, передавая в танце эмоционально-образное содержание; 2. Действовать по инструкции педагога. 3. Ориентироваться в пространстве.	

Результативность:

Работа над развитием творческих способностей обучающихся неразрывно связана с овладением основных умений и навыков, необходимых им для качественного выступления на сцене.

К концу года обучения обучающиеся приобретают координацию слуховых и двигательных навыков, постепенно их осознают. Без труда определяют темп и музыкальный размер мелодии, знают положения рук, ног. Тренируется суставно-мышечный аппарат. Происходит выработка осанки, опоры, эластичности и крепости голеностопного и тазобедренного суставов. Во время учебного процесса развивается не только творческий потенциал обучающихся, но и волевые их качества: выносливость, ловкость, сила.

Коммуникативная активность обучающихся увеличивается благодаря игровой деятельности на занятиях – это служит основой для усвоения у обучающихся различных движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых в дальнейшей работе при разучивании танцев, снимает комплексы и коммуникативные барьеры, также прекрасно сплачивает коллектив.

Обучающиеся более полно разбираются в разновидности танцев, расширено понимают понятия танцевального образа. Идёт подготовка к растяжкам – батманы и гранд батманы. Подготовка к прыжкам по всем позициям. Исполняют небольшие танцевальные композиции под музыку. Разбирают танец по основным элементам. Овладевают техникой танцевальных движений, связок и переходов. Во время учебного процесса значительно обогащается культура общения обучающихся.

Владеют техникой показа настроения и характера танца, свободно чувствуют себя на сценической площадке.

Усваивают весь репертуарный план на учебный год.

Благодаря коммуникативным навыкам, полученных на занятиях, обучающиеся легко и быстро находят выход из создавшейся конфликтной ситуации и не боятся выступать публично.

Программа творческого развития личности в танцевальном коллективе позволяет каждому обучающемуся достаточно хорошо освоить навыки хореографии: овладеть техникой исполнения различных постановочных танцев. Проработать заданный репертуарный план; уметь чувствовать, себя на сцене раскрепощено и артистично

Учебно-тематический план первый год обучения

№п/п	Тематическое содержание	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Азбука музыкального движения			21
1.1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1		
1.2.	Движения в характере и темпе музыки (быстро, медленно).		5	
1.3.	Начало и конец движений одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы.		10	
1.4.	Музыкальные игры организующего характера с элементами соревнования.		5	
2.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	3		30

2.1.	Ориентировка в направлениях движений по залу. (направо, влево, из круга, в круг, диагональ и т.д.)		7	
2.2.	Упражнения на ориентировку в пространстве с усложнённой формой: Ходьба и бег: - с высоким подниманием колен; - с отбрасыванием прямой ноги; - с оттягиванием носка вперёд; - чередование ходьбы с приседанием; - со сгибанием колен; - на носках; - широким и мелким шагом; - на пятках держа ровно спину. Рисунки танцев: - колонна (по двое, трое, четверо); - цепочка; - круг (из одного два круга); - шеренга; - звёздочка; - карусель и т.д. Упражнения с предметами: - зонтики; - венки; - обручи; - мячи; - ленты и т.д.		20	
3.	Ритмико – гимнастические упражнения	3	35	35
3.1.	Общеразвивающие упражнения. - наклоны, повороты головы, плеч, туловища, ног - движение рук в разных направлениях.		17	
3.2.	Упражнения на координацию движений. - изучение позиций ног; - разнообразные перекрестные движения рук и ног; - отстукивание, похлопывание, притопывание простых ритмических рисунков; - упражнения на координацию движений с предметами; - самостоятельное составление простых ритмических рисунков.		10	
3.3.	Упражнения на расслабление мышц.		5	

	- движения на расслабления и напряжения мышц; - раскачивание рук, головы, корпуса в стороны; - перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.			
4	Игры под музыку.	1		20
4.1	Разучивание ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки: - динамика (громко, тихо);- регистры (высокий, низкий)		5	
4.2	Имитационные упражнения и игры: - подражательные образы (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека); - музыкальные игры: «Любопытная Варвара», «Укушу», «Бычок», «Зайчик», «Антошка», «Гром» и т.д.		14	
5.	Детские сюжетные танцы	2	30	30
5.1	Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный шаг. Бег лёгкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу с притопами, кружением, хлопками.		8	
5.2	Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок). Разучивание танцев «Танец с листьями», «Танец Новогодний», «Танец для мамы», «Матрешки».		20	
	Итого	10		136

Содержание программы:

Раздел 1. Азбука музыкального движения.

Вводное занятие. Правила техники безопасности. Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Контрастная музыка: быстрая, медленная, веселая, грустная. Правила перестроения из одних рисунков в другие. Логика поворотов вправо и влево.

Маршировка в темпе и ритме музыки – шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Фигурные перестроения из колонны в шеренгу и обратно. Из одного круга в два и обратно. Продвижение по внешнему кругу. Звездочка. Танцевальные шаги с носка на пятку в образах: оленя, журавля, лисы и т.д.

Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперёд и оттягивание носка. Перестроение в круг из шеренги, из цепочки. Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, налево, направо, в круг, из круга, выполнение движений с предметами во время ходьбы.

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен чёткими поворотами в углах зала. Построение в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

Ходьба в соответствие с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием колен, на носках, широким и мелким шагом, держа ровно спину. Построение в колонну по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путём отступления одной группы детей на шаг вперёд, другой - на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кружков, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построения с использованием лент, обручей, зонтиков и т.д. Упражнения с предметами, более усложнённые.

Раздел 3. Ритмико – гимнастические упражнения .

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседая с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъёме, отведение стопы наружу и приведение её внутрь, круговые движения стопой, выставление на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх,

в стороны, на затылок, на пояс. Поворот туловища с передачей предмета. Выставление правой и левой ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя.

Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивания их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; поворот туловища вперед, в стороны с движением рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Всевозможные сочетания движений ног вперед, назад. В сторону, сгибанием в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп.

Упражнения на координацию движений. Перекрёстное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперёд, левой вверх. Выставление левой ноги вперёд, правой руки перед собой, правой ноги в сторону, левой руки в сторону и т.д. Изучение позиции рук: смена позиции рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движения рук головой, взглядом.

Отстукивание, похлопывание, притопывание простых ритмических рисунков.

Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т.д. Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движения в заданном темпе и после остановки музыки.

Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на координацию движений с предметами. Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Притопывание того, что учитель прохлопал и наоборот.

Упражнения на расслабления мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперёд, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями; подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движения рук. Перенесение тяжести с пяток на носок и обратно, с одной ноги на другую.

Раскачивание рук поочерёдно, вместе во всех направлениях в положении стоя и наклонившись вперёд. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд (как при игре в футбол).

Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться. Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус – стойко на полу пальцах, быстрым движением согнуться и сесть, на корточки (большие, маленькие). Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

Раздел 4. Игры под музыку.

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо). Регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, подскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями музыки (лёгкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; лёгкое, игривое подпрыгивание тяжёлым, комичным и т.д.). Выполнение имитационных упражнений и игр построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определённым эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов музыке. Музыкальные игры как «Любопытная Варвара», «Укушу», «Бычок», «Зайчик», «Антошка», «Гром» и т.д.

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмичного рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Составление несложных танцевальных композиций.

Раздел 5. Детские сюжетные танцы

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный шаг. Бег лёгкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу с притопами, кружением, хлопками. Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок). Разучивание танцев «Танец с листьями», «Танец Новогодний», «Танец для мамы», «Матрешки».

Учебно-тематический план второй год обучения

№ п/п	Тематическое содержание	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Игры под музыку			45

1.1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1		
1.2.	Игротластика - Этюды (животных, характер людей). Игры: «Карусель», «Гусеница», «Повторялка», «Музыкальные змейки»		9	
1.3.	Игроджимнастика - Перегибы корпуса. - Упражнения для исправления осанки и улучшения гибкости шеи. - Растяжка. - Равновесие. - Упражнения для выворотности ног. - Повороты и вращения. - Упражнения на расслабление и напряжение мышц тела. - Прыжки.		10	
	Игры – миниатюры: «Ручеёк», «Карусель», «Качели».		10	
	Игры – превращения: «Кукловоды», «Мельница», «Цветочный сад».		10	
	Музыкально- ритмические упражнения с детскими музыкальными инструментами. Игра «Оркестр».		5	
2.	Детские сюжетные танцы		30	30
2.1.	Краткое содержание танцевальных упражнений. Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок). Работа над техникой исполнения и стилем.		10	
2.2.	Разучивание танцевальных композиций: новогодние танцы, танцы-игры		20	
3.	Элементы народного танца			40
3.1.	Позиции рук и ног. Положения рук в паре. Основные движения в танце. Разновидность шагов		10	

3.2.	-Подготовка к ковырялочке (в характере украинского танца). -Простейшие дроби (подготовительное упражнение – ударить ступней одной ноги о пол и повторить другой). -Элементы движений и танцевальные этюды русского народного танцев. -Движения и танцевальные композиции, запланированные к постановке.		10	
3.3.	Разучивание танцевальных композиций		20	
5.	Постановочная работа.		21	21
5.1.	Прослушивание музыкального сопровождения. Разбор танца по основным элементам. Отработка танцевальных движений, связок и переходов.		21	
6	Итого:	1	135	136

Содержание программы:

Раздел 1. Игры под музыку

Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Игропластика

- Этюды (животных, характер людей).
- Развитие творческой способности детей.

Игрогимнастика

- Перегибы корпуса.
- Упражнения для исправления осанки и улучшения гибкости шеи.
- Растяжка.
- Равновесие.
- Повороты и вращения.
- Упражнения на расслабление и напряжение мышц тела.
- Прыжки.

Раздел 2. Детские сюжетные танцы

Краткое содержание танцевальных упражнений. Разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов, отработка и соединение в рисунок). Работа над техникой исполнения и стилем. Примерные танцевальные композиции: «Прадедушка», «В ритме польки», «Поздравлю тебя», «Катюша», новогодние танцы, танцы-игры

Раздел 3. Элементы народного танца

Особенности музыки: марши, вальсы. Медленные хороводные и быстрые плясовые русские и белорусские танцы. Вступительные аккорды.

Акцентировка на сильную долю такта в шагах, жестах. Заключительные аккорды. Прослушивание народных мелодий в исполнении оркестров народных инструментов. Позиции рук и ног. Положения рук в паре. Основные движения в танце. Разновидность шагов.

Раздел 5. Постановочная работа.

Прослушивание музыкального сопровождения. Разбор танца по основным элементам. Отработка танцевальных движений, связок и переходов.

Учебно-тематический план третий -четвертый год обучения

№ п/п	Тематическое содержание	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Игры под музыку.			20
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1		
1.2.	Имитационные упражнения и игры: - подражательные образы (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека); - музыкальные игры: «Ветерок», «Было весело», «Славно пошумели», «Ах, какой красивый шар» и т.д. Прыжки на середине зала.		19	
2.	Элементы народного танца		30	30
2.1.	Танцы хороводного плана (все виды хороводов): -Орнаментарные хороводы; -Игровые хороводы; -Основные фигуры хороводов Разновидности кадрили: -Русская кадриль; -Квадратная кадриль; -Линейная кадриль; -Круговая кадриль. Разучивание элементов и этюдов, более сложных композиций, а также отдельных движений и комбинаций, входящие к запланированным танцам (постановкам).		30	
3	Упражнения на ориентировку в пространстве.		20	20

3.1	Упражнения на ориентировку в пространстве с усложнённой формой: Ходьба и бег: - на носках; - широким и мелким шагом; - на пятках держа ровно спину. Рисунки танцев: - шеренга; - звёздочка; - карусель и т.д. Упражнения с предметами: - венки; - обручи; - ленты и т.д.		20	
4.	Элементы современного танца.		30	30
4.1.	Упражнения на контракцию. Пластические движения, специальные упражнения на полу.		15	
4.2.	Подготовка к растяжкам, прыжкам. Танцевальные комбинации.		15	
5.	Постановочная работа.			36
5.1.	Прослушивание музыкального сопровождения. Разбор танца по основным элементам. Отработка танцевальных движений, связок и переходов.		36	
	Итого		135	136

Содержание программы:

Раздел 1. Игры под музыку.

Вводное занятие. Правила техники безопасности. Выполнение имитационных упражнений и игр построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых обучающимся (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определённым эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов музыке. Музыкальные игры как «Ветерок», «Было весело», «Славно пошумели», «Ах, какой красивый шар» и т.д.

Раздел 2. Элементы народного танца.

Открытые свободные позиции ног. Дробные движения русского танца, настроение и характер (задорный, озорной дух соревнований, удаль). Хороводы. Кадрили.

Раздел 3. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием колен, на носках, широким и мелким шагом, держа ровно спину. Построение в колонну по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путём отступления одной группы детей на шаг вперёд, другой - на шаг назад.

Раздел 4. Элементы современного танца.

Упражнения на дыхание. Скольжение из стороны в сторону. Подготовка к прыжкам по всем позициям. Движение по диагоналям (различные варианты шагов, повороты и вращения с продвижением и комбинации прыжков). Танцевальные комбинации под музыку.

Раздел 5. Постановочная работа.

Прослушивание музыкального сопровождения. Разбор танца по основным элементам. Отработка танцевальных движений, связок и переходов. Постановка танцевальных комбинаций из репертуарного плана.

Методическое обеспечение программы

Рекомендации по организации образовательной деятельности

При реализации программы используются следующие методы работы:

1. Наглядно-слуховой метод, используется при ознакомлении обучающихся с музыкальным произведением, с помощью которого в дальнейшем будет строиться музыкально-ритмическая композиция.
2. Наглядно-зрительный, двигательный метод, применяется при показе игр, плясок, отдельных танцевальных элементов.
3. Словесный метод используется в танцах, музыкальных играх, при пояснении хода выполнения движений, многократном повторении.

При работе над разучиванием танцев, необходимо постепенное, поэтапное разучивание движений, объединяя их в единое целое. В процессе освоения танцевального материала можно выделить три этапа.

На первом этапе - необходимо научить обучающихся подражать педагогу.

На втором этапе опираясь на умение обучающихся, педагог показывает движения и исполняет их вместе с обучающимися. На третьем этапе в процессе совместного исполнения, необходимо постепенно прекращать показ, подсказывая движения определёнными жестами, понятными обучающимся.

После многократных повторений обучающиеся, которые осваивают достаточный уровень освоения программы могут исполнить всю

композицию самостоятельно от начала до конца с минимальными подсказами педагога. Например, при кружении еле заметно крутить пальчик перед собой, а при выполнении лодочки складывать ладони перед собой гнездышком.

При выполнении упражнений на ориентировку в пространстве используются следующие игровые приемы:

Игровой прием «Спокойный шаг». Обучающимся предлагается просто «погулять» (свободным, естественным, неспешным шагом обучающиеся «гуляют» по залу, при этом педагог предлагает им рассмотреть во время ходьбы зал).

Игровой прием «Мягкий шаг» или «кошечка». Проводится ассоциация с мягкими шажками и движениями кошки, которая мягко и изящно двигается.

Игровой прием «Бодрый шаг». Обучающимся дается установка «шагаем, как солдаты».

Игровой прием «Стремительный шаг». Обучающимся дается установка «шагаем, как спортсмены - колени не сгибаем, выносим прямую ножку стремительно вперед, носочек тянем».

Игровой прием «Рисуем цветочек». Этот прием очень эффективен, потому что просто добиться вытягивания носка у обучающихся сложно. В процессе игры в «карандашик», который рисует цветочек, это упражнение выполняется легко. Цвет карандашика может определяться по цвету колготок, носочек, гольф.

Система мониторинга достижения обучающимися планируемых результатов освоения программы.

Мониторинг достижения обучающимися планируемых личностных результатов освоения программы проводится на каждом занятии с использованием методики «Цветодиагностики эмоционального состояния». Методика разработана Е. Ф. Бажиным и А. М. Эткинсом, на основе метода цветовых выборов М. Люшера. Показателем достижения обучающимися планируемых личностных результатов служить эмоциональное состояние обучающихся во время внеурочной деятельности.

Теоретической основой данной методики является представление о том, что отношение к тем или иным людям, событиям, объектам или явлениям отражается в цветовых ассоциациях к ним. То есть каждый цвет спектра является условным знаком определенного настроения:

- красный – восторженное;
- оранжевый – радостное, теплое;
- желтый – светлое, приятное;
- зеленый – спокойное, уравновешенное;
- синий – неудовлетворительное, грустное;
- фиолетовый – тревожное, напряженное;
- черный – полный упадок, уныние;
- белый – символизирует ответ типа: «трудно сказать».

Основным методическим инструментом цветодиагностики является дневник настроений, рабочая часть которого демонстрирует их цветовой диапазон. Цветоматрица заполняется в конце каждого занятия. В инструкции ребенку предлагается выбрать и приклеить напротив своего имени полоску, того цвета, которая похожа на его настроение в настоящее время.

Цветоматрица отражается в таблице:

Моё настроение

№п/п	Ф.И. обучающегося	Даты проведения занятий					Общий итог за четверть

В конце каждого полугодия (по результатам цветоматриц) интерпретация результатов производится по представленности и соотношению цветов. Выделяются общие цветовые синдромы, дающие картину настроений во всей группе, и зональные (групповые) цветовые синдромы. По своему содержанию синдромы могут оцениваться следующим образом:

- позитивно-стимулирующие (цвета верхней части спектра);
- умеренные, стабилизирующие (цвета средней части спектра);
- негативные, астеничные (нижняя часть спектра);
- напряженные (представлены противоположные по значению цвета);
- «ковровые» (пестрота цветов, отсутствие единства в настроениях).

Оценка предметных результатов представляют собой оценку качества освоения содержания программы и проходят в форме диагностики.

Диагностика танцевальных представлений.

Отслеживание уровня сформированности танцевальных представлений и соответствующих навыков обучающихся проводится с помощью диагностики по следующим критериям, согласно минимальному и достаточному уровням освоения программы два раза в год:

Ритм

Минимальный уровень:

- 1- не может повторить ритмический рисунок по образцу педагога;
- 2- повторяет ритмический рисунок с ошибками по образцу педагога.

Достаточный уровень:

- 1- точно повторяет ритмический рисунок по инструкции педагога;
- 2- передает в ритмическом рисунке эмоционально-образное содержание.

Движение под музыку

Минимальный уровень:

- 1- движения не согласованы с музыкой;
- 2- не все движения согласованы с музыкой.

Достаточный уровень:

- 1- движения согласованы с музыкой;
- 2- хорошая координация, свобода движений;
- 3- импровизирует.

Уровень развития танцевальных представлений и соответствующих навыков обучающихся оценивается по пятибалльной системе в ходе наблюдения.

Диагностика по определению уровня развития танцевальных представлений и соответствующих навыков учащихся проводится в конце первого полугодия, в конце учебного года по результатам реализации программы и заполняется в таблице.

Диагностика по определению уровня развития танцевальных представлений

№ п/п	Фамилия, имя	Ритм		Движение под музыку		Итоговый балл
		I	II	I	II	
1.						

По результатам набранных баллов рассчитывается уровень усвоения программы:

Минимальный уровень освоения программы: 0-5 баллов

Достаточный уровень освоения программы: 10-15 баллов

Материально-техническое обеспечение программы

- дидактический материал: флажки, ленты, обручи, а также игрушки-куклы, игрушки-животные и др.; музыкальные инструменты: погремушки, колокольчики, бубенцы;

- технические средства: ноутбук, колонка, проектор;

- аудио и видеоматериалы, презентации, тексты песен.

Программа реализуется с использованием следующего оборудования, полученного в рамках государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» на 2025/206 годы:

№ п/п	Название оборудования	Цель использования оборудования
1	Дорожка «Шагайка»	Развитие навыка удерживания равновесия, развитие тактильной чувствительности рук
2	Массажный коврик	Восстановление двигательной активности рук и ног, координации, точности и ловкости движений
3	Сенсорная дорожка	Способствует развитию рецепторов стопы; Развивает координацию движений; Способствует профилактике плоскостопия; Стимулирует работу внутренних органов;

4	Дорожка «Координационная Зиг-Заг»	Развивает координацию движений; Способствует профилактике плоскостопия;
5	Кресло «Капля»	Развитие тактильной ощущений, моторики, трени-ровки памяти и развития восприятия. Способствует лучшему расслаблению за счёт точечного массажа.
6	Напольный коврик ОРТО (камушки)	Развивает ориентировку в пространстве и коор-динацию движений; оказывает стимулирующее воздействие на мышцы стоп; способствует профилактике плоскостопия и нарушение осанки в раннем возрасте; служит отличным средством для повышения детского иммунитета, т.к. на подошве стоп расположено большое количество активных точек, связанных с внутренними органами человека.
7	Напольный коврик ОРТО (травка)	Укрепляет мышцы стопы, создаёт массажный эффект, способствует профилактике плоскостопия и других заболеваний опорно-двигательного аппарата; развивает мышечную активность; тренирует ловкость и выносливость; снижает утомляемость, повышает иммунитет.

Танцевальный репертуар программы:

«Танец с листьями», «Танец Новогодний», «Танец для мамы», танец «Матрешки», танец «Весёлая стирка», танец «Прадедушка», «В ритме польки», «Поздравлю тебя», «Катюша».

Список используемой литературы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

3. «Об утверждении 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».

4. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 вариант МБОУ «ОШ №23 для обучающихся с ОВЗ».

5. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А. П., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью.— СПб.: Издательство «СОЮЗ», 2003. — 320 с. — (Коррекционная педагогика).

6. Бин Дж., Оулдфилд А. Волшебная дудочка. 78 развивающих музыкальных игр / Пер. с англ. О.Ю.Поповой. - М.: Тервинф, 2002. -112 с. - (Особый ребенок)
7. Громова О.Н., Прокопенко Т.А. Игры - забавы по развитию мелкой моторики у детей. 50 упражнений с музыкальным сопровождением. /
8. Учебно-практическое пособие. - М.: Издательство ГНОМ и Д, 2002. - 64 с. (Музыка для дошкольников и младших школьников)
9. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы / под ред. И.М. Бгажноковой. — М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2007. — 181 с. — (Коррекционная педагогика).
10. Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика: Учеб. Пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / Е.А.Медведева, Л.Н.Комиссарова, Г.Р.Шашкина, О.Л.Сергеева; Под ред. Е.А.Медведевой. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.