

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РК  
«СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА – ИНТЕРНАТ № 7» г. Воркуты

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Решение заседания МО № 1 от «30» августа 2023 г.	Решение заседания МС № 1 от «31» августа 2023 г.	Приказ ГОУ РК «С(К)ШИ № 7» г. Воркуты № 298 от «01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
танцевально-оздоровительного кружка «Фантазия»  
на 2023- 2024 учебный год

Программа разработана  
воспитателем  
Сычёвой Ю.С.  
Высшая категория

г. Воркута, 2023 г.

## Программа

### Пояснительная записка

С рождением ребенка возникает ряд вопросов: как воспитать ребенка, что лежит в основе воспитания, как выработать положительные навыки поведения и не допустить возникновения отрицательных привычек. Возникают также медицинские вопросы: как повысить сопротивляемость организма ребенка, какой ребенок считается здоровым, что такое акселерация, как справиться с заболеваниями и т.д.

Чтобы ответить на эти вопросы, необходимо учитывать следующие факторы. Ребенок – это миниатюра взрослого, и, говоря о болезни ребенка, всегда надо учитывать возрастные особенности. Ребенок находится в процессе развития, совершенствования органов и систем. Все органы и системы организма в отличие от взрослого нежны, легко ранимы, работают с напряжением, чтобы обеспечить относительно большие потребности организма. Детская психика отличается обостренной ранимостью, определенной беззащитностью и неспособностью противостоять влияниям окружающей среды. Поэтому воздействие на детей различных неблагоприятных факторов (стрессовых ситуаций, отрицательных эмоций, вирусов, бактерий, неправильного питания и множества других) нередко приводит к нарушению равновесия в организме и возникновению болезней. И тогда обеспокоенные родители пытаются исправить положение с помощью всевозможных лекарств, не понимая, что главное не в том, чтобы тратить все силы на лечение больного ребенка, главное – создать условия, при которых он будет расти здоровым и счастливым.

Ребенок находится наиболее близко к природным ритмам, физиологические изгибы позвоночника, двигательные координации, своды стопы ребенка формируются в процессе его развития постепенно.

Предлагаемая оздоровительно-коррекционная гимнастика-пластика включает в себя базовые факторы развития и укрепления позвоночника, правильной осанки, нервной системы и оптимального двигательного стереотипа. Задачи, решаемые на занятиях в начальных классах направлены на решение следующих проблем в области телесно-спортивного развития. Уникальность программы состоит в том, что в ней собран лучший опыт существующих методик оздоровлений, включает упражнения, способствующие укреплению не только тела, но и духа, коррекции психо-эмоционального состояния ребенка.

1. Формирование оптимального двигательного стереотипа статики и динамики напряжения и расслабления мышечного корсета и отдельных мышц, пространственное движение в кинесфере.

2. Нормализация мышечного тонуса, исправление конкретного нарушения осанки, если таковое имеется у ребенка.

3. Содействие нервно-мышечному развитию, отработка сбалансированности работы обоих полушарий головного мозга, вестибуломоторная координация.

4. Оздоровительно-коррекционная программа включает в себя формирование осанки, и мышечного корсета тела, осмысление и развития у ребенка определенных физических качеств, умений, тренировок, но и позволит улучшить способность адаптации в пространстве, кинесфере (верхней-средней-нижней составляющих) и увереннее ощущать свое тело, быть готовым к взаимодействию с окружающими предметами, к общению с людьми в социуме, к обучению точных наук, музыке, рисованию, вибропластике, творчеству, пению...

### **Основная цель программы:**

содействовать всестороннему развитию личности школьника средствами танцевально-ритмических заданий.

### **Основные задачи:**

#### **1. Укрепление здоровья:**

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма.

#### **2. Совершенствование психомоторных способностей школьников:**

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев;
- ручную умелость и мелкую моторику.

#### **3. Развитие творческих и созидательных способностей, занимающихся:**

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор,
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку,
- развивать умение эмоционально выражать свои чувства,
- способствовать раскрепощённости и проявлению творчества в движениях,
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

### **Принципы построения программы:**

Программа составлена на основе традиционных дидактических принципов:

- наглядность – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;
- доступность – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- систематичность – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;
- индивидуальный подход – учет особенностей восприятия каждого ребенка;
- увлеченность – каждый должен в полной мере участвовать в работе;
- сознательность – понимание выполняемых действий, активность.

### **Методы работы:**

- Наглядный.
- Групповой.
- Индивидуальный.

### **Структура занятия:**

Каждое занятие строится по определенной схеме: начинается занятие с *разминки* (гимнастические упражнения, выполненные в небольшом объеме с малой интенсивностью). *Основная часть* выполняется в высоком темпе, но обязательно соответствующему возрасту детей. *Заключительная часть* состоит из упражнений на развитие фантазии, творчество, умение слышать музыку и передавать её в заключительном танце.

На каждом занятии детям предлагаются элементы игры, психогимнастики, творческие задания.

Программа дополнительного образования по танцевально-оздоровительным заданиям рассчитана на 1 год.

**Продолжительность занятия** составляет 30-40 мин

**Формы занятия:** групповые, подгрупповые

В реализации данной дополнительной образовательной программы участвуют дети с ОВЗ 9-12 лет. Сроки реализации дополнительной образовательной программы: 1 год.

### Расписание занятий

Год обучения	Дни недели	Время
2023 - 2024	четверг	14.00-14.40

### Ожидаемые результаты:

- Должны знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами.
- Владеть навыками по различным видам передвижений по залу и приобрести определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях.
- Уметь передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.) и владеть основными хореографическими упражнениями по данной программе.
- Должны свободно исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике.

**Контроль** знаний и умений учащихся проводится по результатам диагностики 2 раза в год (Автор диагностики А. И. Буренина). Также для подведения результатов работы в конце учебного года готовится музыкальный номер индивидуально или коллективно (по желанию детей подбирается тема и музыка)

### Диагностика навыков и умений учащихся, посещающих кружок «Фантазия» на каждый возраст

Фамилия, имя Ребенка, возраст.	Гибкость, пластичность (0 – 5 б.)	Музыкальность (0 – 5 б.)	Внимание (0 – 5 б.)	Координация, ловкость движений (0-5 б.)	Уровень развития
--------------------------------	-----------------------------------	--------------------------	---------------------	---	------------------

#### 1. Гибкость, пластичность.

**5 баллов** – движения очень гибкие, пластичные в течение всего выполнения задания, полностью соответствуют характеру звучащей музыки и игровому образу.

**4-2 балла** – движения не всегда гибкие и пластичные, лишь временами соответствуют характеру музыки и образу (трудность в постоянном выполнении гибких, пластичных движений)

**1-0 баллов** – в движениях отсутствует гибкость, пластичность, нет соответствия характеру музыки и игровому образу.

## **2. Музыкальность.**

**5 баллов** – умеет передавать характер музыки, самостоятельно начинает и заканчивает движение вместе с музыкой, меняет движения на каждую часть музыки.

**4-2 балла** – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадает не всегда.

**1-0 баллов** – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, с началом и концом произведения.

## **3. Внимание.**

**5 баллов** – правильно выполняет танцевальную композицию от начала до конца самостоятельно.

**4-2 балла** – выполняет танцевальную композицию с некоторыми подсказками.

**1-0 баллов** – затрудняется в выполнении танцевальной композиции из-за рассеянности внимания.

## **4. Координация движений**

**5 баллов** – правильное и точное исполнение ритмических и танцевальных композиций, упражнений, правильное сочетание рук и ног при ходьбе.

**4-2 балла** – не всегда точное и правильное исполнение движений в композициях и упражнениях, некоторая раскоординированность рук и ног при ходьбе.

**1-0 баллов** – затрудняется в выполнении упражнений, отсутствие координации рук и ног при выполнении упражнений и танцевальных композиций

# **УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

(занятий всего 35ч, 1раз в неделю)

	<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество занятий</b>
<b>1 четверть</b>			
<i><b>Животные</b></i>			
<b>07.09</b>	1.	Занятие «Кошечка»	1
	2.	«Смелый заяц»	
<b>14.09</b>	3.	«Мудрый тигр»	1
	4.	«Быстрый волк»	
<b>21.09</b>	5.	«Игривая лошадка»	1
	6.	«Добрый мишка»	
<b>28.09</b>	7.	«Хитрая лисичка»	1
	8.	«Свинка»	
<b>05.10</b>	9.	«Голосистый петушок»	1
	10.	«Хозяйственная курочка»	
<b>12.10</b>	11.	«Собака»	1
	12.	«Мышка»	

<b>19.10</b>	13.	«Бегемот»	1
	14.	«Белка»	
<b>26.10</b>	15.	«Обезьяна»	1
	16.	«Ёжик»	
			<b>Всего в четверти 8ч</b>
<b>2 четверть</b>		<i><b>Птицы</b></i>	
<b>09.11</b>	17.	«Воробушек»	1
	18.	«Сова»	
<b>16.11</b>	19.	«Орел»	1
	20.	«Лебедь»	
<b>23.11</b>	21.	«Дятел»	1
	22.	«Ворон»	
		<i><b>Водные жители</b></i>	
<b>30.11</b>	23.	«Веселые пингвинчики»	1
	24.	«Тюлени»	
<b>07.12</b>	25.	«Рыбки»	1
	26.	«Русалка»	
<b>14.12</b>	27.	«Осьминог»	1
	28.	«Крокодил»	
<b>21.12</b>	29.	«Дельфин»	1
	30.	«Кит»	
<b>28.12</b>	31.	«Утка»	1
	32.	«Медуза»	
			<b>Всего в четверти 8ч</b>
<b>3 четверть</b>		<i><b>Игрушки</b></i>	
<b>11.01</b>	33.	«Любимая игрушка»	1
	34.	«Кукла»	
<b>18.01</b>	35.	«Машина»	1
	36.	«Слон»	
<b>25.01</b>	37.	«Погремушка»	1
	38.	«Робот»	
		<i><b>Насекомые</b></i>	
<b>01.02</b>	39.	«Весенние бабочки»	1
	40.	«Жуки»	
<b>08.02</b>	41.	«Стрекоза»	1

	42.	«Гусеница»	
<b>15.02</b>	43.	«Муха»	1
	44.	«Комар»	
		<i>Цветы, растения, деревья</i>	
<b>22.02</b>	45.	«Ромашка»	1
	46.	«Роза»	
<b>29.02</b>	47.	«Вьюнок»	1
	48.	«Берёза»	
<b>07.03</b>	49.	«Водоросли»	1
		<i>Времена года</i>	
<b>14.03</b>	50.	«Осень»	1
	51.	«Зима»	
	52.	«Весна»	
		«Лето»	
			<b>Всего в четверти 10ч</b>
<b>4 четверть</b>		<i>Стихии</i>	
<b>28.03</b>	53.	«Огонь»	4
<b>04.04.</b>	54.	«Вода»	
<b>11.04</b>	55.	«Земля»	
<b>18.04</b>	56.	«Воздух»	
		<i>Музыкальные инструменты</i>	
<b>25.04</b>	57.	«Скрипка»	1
	58.	«Гитара»	
<b>02.05</b>	59.	«Пианино»	1
	60.	«Труба»	
<b>16.05</b>	61.	«Барабан»	1
		<i>Волшебство</i>	
<b>23.05</b>	62.	«Сказка»	1
	63.	«Фокусы»	
<b>30.05</b>	64.	«Волшебники»	1
			<b>Всего в четверти 9ч</b>
		Всего занятий в год	35 часов

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста- 2-е изд., испр. и доп. – СПб.:ЛОИРО,2000-220с.
- 2 Л.Г. Верховина, Л.А.Заикина.- Волгоград : Учитель, 2013.- 126с. Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты, рекомендации.
- 3 Е.Н. Вавилова; Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость - М.: Просвещение, 1981.-96с.:ил; 20см.
- 4 М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков; Гимнастика-учебное пособие М.: Академия 2002г. – 448с.
- 5 В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров; Развивающая педагогика оздоровления (школьный возраст) программно-методическое пособие.- М.:ЛИНКА- ПРЕСС, 2000.- 296с.:илл.
- 6 Л. И. Латохина; Хатха-йога для детей/ М.: Просвещение, 1993.-160с.: ил.
- 7 Т.А. Тарасова; контроль физического состояния детей дошкольного возраста: методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ/ М.: Творческий центр «Сфера»,2006г. – 176с. – (Приложение к журналу «Управление ДОУ»)
- 8 Шарманова С.Б. «Морское царство». Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Учебн.НОС./ Под ред.А.И. Фёдорова. – Челябинск:УралГАФК,1996.-89с.