

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 2065»

ГБОУ Школа № 2065
Россия, 108811, г.Москва, г.Московский, 3-й микрорайон, дом 8.
ИНН 5003096290; КПП 775101001; ОГРН 1115003007790

тел. / факс: 8 (495)410-38-95;
email: 2065@edu.mos.ru;
web: www.sch2065tn.mskobr.ru

ПРИНЯТО
на педагогическом совете

протокол от 27.08.2018 года №10

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
ГБОУ Школа №2065

Урсегов К.Б.
приказ от 30.08.2018 года № 38/01-ВР



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

«Ритмика для детей с ОВЗ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: ознакомительный
Возраст обучающихся: 7-8 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: педагог дополнительного
образования Гришина Татьяна Викторовна

г. Москва, 2018

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана и составлена на основе авторской образовательной программы по курсу «Ритмопластика».

Программа по ритмике рассчитана на 37 часов в год (1 час в неделю), содержит 3 раздела:

- ритмико-гимнастические упражнения,
- пластический тренинг,
- импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку.

Цели и задачи курса ритмики

Цель – формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, готовой к активной реализации своих способностей. Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Рабочая программа по ритмике направлена на реализацию следующих задач:

- овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика);
- усвоение основ специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально-ритмические рисунки, импровизации);
- овладение различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;
- формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;
- приобщение к музыке, восприятие, различие и понимание специфических средств музыкального «языка»: высота звука, динамика, темп;
- усвоение несложных музыкальных форм, развитие чувства ритма, музыкального слуха и памяти;
- развитие мышления, творческого воображения и памяти;
- эстетическое, эмоциональное, физическое развитие школьника.

Учитывая психофизические особенности и особенности познавательной сферы учащихся, дополнительно поставлены следующие коррекционные задачи:

- коррекция имеющихся отклонений в физическом развитии: нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного напряжения мышц, формирование правильной осанки, формирование и развитие мышечной памяти;

- развитие умения согласовывать движения частей тела во времени и пространстве;

- развитие мелкой моторики;

- развитие подвижности суставов и силы мышц всего тела;

- развитие внимания;

- формирование положительной мотивации.

Общая характеристика курса «Ритмика»

Ритмика – гимнастические упражнения. Тренинг проводится в начале занятия, являясь организующим моментом. Эти упражнения включают гимнастическую ходьбу, легкий бег. Сюда входят упражнения на укрепление мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, специальные упражнения для формирования рефлекса правильной осанки, исправления таких недостатков, как плоскостопие, косолапость, шаркающая походка и т.д..

В этот раздел входят упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации.

Пластический тренинг.

В этот раздел входят упражнения для развития гибкости и подвижности рук, ног, тела. Служат в качестве общего тренажа взамен резких тренирующих элементов. Пластический тренинг используется как метод релаксации, как одна из форм ЛФК.

Импровизация движения на музыкальные темы, игры под музыку.

В этот раздел входят разнообразные упражнения, включающие движения подражательного характера, либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы. Сюда же относятся свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа. Ритмическая игра всегда ставит какую-нибудь учебную задачу музыкального или организующего порядка – ориентировку в строении музыкального примера, концентрацию внимания, быструю реакцию на сигнал. Эти задачи обличены в игровую форму.

Ценностные ориентиры содержания курса «Ритмика».

В процессе освоения курса ритмики у учащихся формируется позитивное эмоционально-ценностное отношение к двигательной деятельности.

Активное освоение данной деятельности позволяет совершенствовать физические качества, осваивать физические и двигательные действия, успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и элементарную самостоятельность.

Результаты освоения курса ритмики.

1. Двигательные.

В процессе освоения курса дети научатся:

- владеть основами базовых видов двигательных действий;
- развивать, разогревать, укреплять мышцы и связки;
- развивать координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на словесные и звуковые сигналы, согласование движений всех звеньев тела) способности;
- управлять своим телом, закреплять навык правильной осанки;
- владеть комплексами упражнений для развития гибкости и подвижности мышц и связок, суставов;
- владеть простейшими элементами танца;
- владеть умением выразительно передавать различные игровые образы, выполнять упражнения с предметами, придумывать варианты образных движений в играх;
- владеть техникой элементарной релаксации.

2. Социокультурные.

У детей будут сформированы и развиты:

- представления о физической и эстетической культуре личности и приемах самоконтроля и самоанализа;
- лидерские качества;
- научатся управлять своими эмоциями, взаимодействовать со сверстниками, владеть культурой общения, быть дисциплинированными, проявлять инициативность, ответственность.

3. Учебно-познавательные.

Младшие школьники научатся:

- действовать по образцу и по аналогии при выполнении упражнений;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в организации собственного досуга (моделировать танцевальные рисунки);
- анализировать и творчески применять полученные знания во внеурочное и урочное время под руководством учителя и самостоятельно;
- оценивать адекватно собственные физические и творческие возможности.

4. Компенсаторные.

В процессе занятий дети:

- разовьют умения в процессе двигательной активности выходить из затруднительного положения, вызванного психо-физическими нарушениями;
- освоят индивидуальные комплексы упражнений лечебной и корригирующей гимнастики;
- научатся формировать положительные мотивации;
- научатся оценивать и распределять физическую и эмоциональную нагрузку в соответствии со своими возможностями.

Содержание курса «Ритмика».

Учебные и коррекционные задачи реализуются с учетом возраста, уровня восприятия учебного материала, уровня физических возможностей ребенка.

1. Первый год обучения.

Возраст: от 7 до 9 лет.

а). Ритмико-гимнастические упражнения.

Задачи:

Сформировать умение детей выразительно ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами, передавать несложный музыкально-ритмический рисунок, самостоятельно начинать упражнения после музыкального вступления.

б). Пластический тренинг.

Задачи:

Освоить и закрепить элементарный комплекс упражнений по пластике.

в). Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку.

Задачи:

Научиться выразительно, передавать различные игровые образы, выполнять упражнения с предметами, инсценировать игровые песни, придумывать варианты образных движений в играх. Сюжетные игры на распознавание ритма.

Главной целью и задачей в работе с этой группой является создание благоприятного психо - эмоционального фона с помощью средств ритмики, пластики и музыки для ритмико – интонационной стимуляции коры головного мозга. Это позволяет использовать возможности остаточного слуха для формирования рече – двигательной кинестезии (речевые и двигательные навыки после неоднократных тренировок).

На занятиях в основном используется:

1. Пальчиковая гимнастика.
2. Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами и игрушками.
3. Гимнастические упражнения элементарного уровня.
4. Изображение птиц, животных по показу педагога, с помощью игрушек, детских картинок.
5. Освоение свободного движения под четко ритмически доступную музыку.
6. Свободная передача сильных и слабых долей такта притопами, хлопками и другими формами движения.

В конце учебного года проводится открытый урок для родителей, который включает в себя:

- ритмико-гимнастические упражнения;
- пластический тренинг;
- игры под музыку, импровизации, движения на музыкальную и словесную темы.

Учебно-тематический план

Название разделов, тем	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1. Знакомство обучающихся друг с другом и с педагогом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1ч	1ч	-
2. Инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие.	1ч	1ч.	-
3. « что такое ритмика?».	4ч	40мин	3ч20мин
-гимнастика	1ч	10мин	50мин
-игра «эстафета»	1ч	10мин	50мин
-ритмичный шаг под музыку	1ч	10мин	50мин
-разогрев под музыку	1ч	10мин	50мин
4.«повтор. пройден. материала»	5ч	50мин	4ч10мин
- гимнастика и игра «эстафета»	1ч	10мин	50мин
-ритмичный шаг и разогрев под музыку	1ч	10мин	50мин
- Тренировка слухового внимания.	1ч	10мин	50мин
- Осваивать упражнения для разогрева мышц.	1ч	10мин	50мин
- Выполнять команды учителя.	1ч	10мин	50мин
5. «Музыка в ритмике»	4ч	40мин	3ч20мин
- Гимнастика.	1ч	10мин	50мин
- Определение характера музыкальных фраз	1ч	10мин	50мин
- Разогрев, тренировка.	1ч	10мин	50мин
- Осваивание технику гимнастических	1ч	10мин	50мин
6. «Пластика тела»	6ч	1ч	5ч
- Пластика движения.	1ч	10мин	50мин
- Закрепление навыка выразительно повтор.упражнение.	1ч	10мин	50мин
- Разучить упражнения для рук.	1ч	10мин	50мин
- Пластика – гимнастика рук.	1ч	10мин	50мин
- Работа над гибкостью суставов.	1ч	10мин	50мин
- Закрепление навыка выразительно выполнять упражнения.	1ч	10мин	50мин
7. «Повторение пройденного материала»	4ч	30мин	3ч30мин
8. «Ритмичное движение в характере музыкальной темы».	4ч	40мин	3ч20мин
-Пластика – гимнастика рук.	1ч	10мин	50мин
- Игра «Курочка».	1ч	10мин	50мин
- Разогрев мышц, наработка гибкости.	1ч	10мин	50мин

- Тренировка внимания и наблюдательности.	1ч	10мин	50мин
9. «Ритмика – шагистика»	5ч	50мин	4ч10мин
- Пластика рук.	1ч	10мин	50мин
- Игры: изображение птиц.	1ч	10мин	50мин
- Шагистика в различных ритмах и темпах	1ч	10мин	50мин
- Самостоятельный выбор формы движения.	1ч	10мин	50мин
- Разучить приставные шаги	1ч	10мин	50мин
10. «закрепление урока ритмики»	3ч	30мин	2ч10мин
- Игра на внимание.	1ч	10мин	50мин
-открытый урок.	2ч	20мин	1ч20мин
Итого:	37ч	7ч40мин	29ч20мин

Календарно-тематическое планирование

1. Знакомство обучающихся друг с другом и с педагогом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

2. Инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие.

3. «Что такое ритмика?».

-гимнастика

-игра «эстафета»

-ритмичный шаг под музыку

-разогрев под музыку

4.«Повторение пройденного материала»

- гимнастика и игра «эстафета»

-ритмичный шаг и разогрев под музыку

- Тренировка слухового внимания.

- Осваивать упражнения для разогрева мышц.

- Выполнять команды учителя.

5. «Музыка в ритмике»

- Гимнастика.

- Определение характера музыкальных фраз воплощение в движение.
- Разогрев, тренировка.
- Осваивание технику гимнастических упражнений.

6. «Пластика тела»

- Пластика движения
- Закрепление навыка выразительно повтор.упражнение.
- Разучить упражнения для рук.
- Пластика – гимнастика рук.
- Работа над гибкостью суставов.
- Закрепление навыка выразительно выполнять упражнения.

7. «Повторение пройденного материала»

8. «Ритмичное движение в характере музыкальной темы».

- Пластика – гимнастика рук.
- Игра «Курочка».
- Разогрев мышц, наработка гибкости.
- Тренировка внимания и наблюдательности.

9. «Ритмика – шагистика»

- Пластика рук.
- Игры: изображение птиц.
- Шагистика в различных ритмах и темпах
- Самостоятельный выбор формы движения.
- Разучить приставные шаги

10. «закрепление урока ритмики»

- Игра на внимание.
- открытый урок.

№ занятия	Содержание	Кол-во часов	Сроки (дата проведения)	
			планируем	скорректирован
1	Знакомство обучающихся друг с другом и с педагогом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1ч	7.09.18г	
2	Инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие.	1ч	14.09.18.	
3	«Что такое ритмика?».	4ч	21.09.18- 12.10.18г.	
4	«Повторение пройденного материала»	5ч	19.10.18г.- 16.11.18г.	
5	«Музыка в ритмике»	4ч	23.11.18г- 14.12.18г.	
6	«Пластика тела»	6ч	21.12.19г.- 1.02.19г	
7	«Повторение пройденного материала»	4ч	8.02.19г- 1.03.19г.	
8	«Ритмичное движение в характере музыкальной темы»	4ч	15.03.19г- 5.04.19г	
9	«Ритмика – шагистика»	5ч	12.04.19г- 10.05.18г	
10	«Закрепление урока ритмики»	3ч	17.05.19г.- 31.05.19г	

Учебно-методическое обеспечение

- магнитофон;
- фонотека;
- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений.

Список литературы

1. Преображенская-Николаенко Т. С. Авторская система пластики «Школа гармоничной Пластики и Танца» [Текст] / составитель Т. С. Преображенская-Николаенко // Журнал «Танец». - 1997. - № 1. – с. 5 – 10

2. Руднева, С., Фиш, Э. Музыкальное движение [Текст]: методическое пособие для педагогов музыкально-двигательного воспитания, работающих с детьми дошкольного и младшего школьного возраста / С. Руднева, Э. Фиш. - СПб: 2000

3. Станиславский, К. С. Работа актера над собой [Текст]: НР. соч./ К. С. Станиславский. – М.: 1989. – т. 2.