

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Зеленогорский дом детского творчества
Курортного района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА

Педагогическим советом

« 20 » 08 2018 г.

Протокол № 3

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБУ ДО ЗДТ
Курортного района СПб
А.Е. Пантелеева
« 20 » 08 2018 г.



Рабочая программа
адаптированной дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Хореографическая студия «Акварель»
(для детей с ОВЗ)
на 2018–2019 учебный год
для групп первого года обучения

Разработчик:
Болгарова Мария Николаевна,
педагог дополнительного образования

Ритмика является начальной ступенью танца. Занятия ритмикой развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, ловкость, координацию движений. Ритмика развивается в ребенке, в первую очередь, хорошее владение собственным телом, что является одной из приоритетных задач для детей с ОВЗ.

Задачи:

Обучающие:

- Сформировать интерес к хореографическому искусству;
- Ознакомить с основами хореографии;
- Научить ориентироваться в пространстве, исполнять движения в комбинации;
- Научить пользоваться своим мышечным аппаратом;
- Освоит работу в группе, в паре с партнером;
- Развитие памяти движений.

Развивающие:

- Развивать умения и навыки слышать и слушать музыку, передавать ее в движение;
- Развивать чувство ритма и музыкальность;
- Развивать танцевальную выразительность, выносливость, координацию, ловкость;
- Развивать и укреплять костно-мышечный аппарат;
- Развивать моторико-двигательную и музыкальную память учащихся;
- Развивать коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, сотрудничество, общение (способность адекватно оценивать различные мнения, оказывать помощь другим, разрешать конфликтные ситуации).

Воспитательные:

- Приобщить учащихся к искусству хореографии;
- Воспитать художественно-эстетический вкус и общую культуру учащихся;
- Сформировать у учащихся уверенность в себе, в своих силах и в завтрашнем дне;
- Воспитать необходимых психологических качеств танцора - актёра: внимания, быстроты реакции, воображения, чуткого и внимательного отношения к партнёру по сцене, друзьям и близким; свободы действий в обыгрывании танца на сцене;
- Воспитать у учащихся командный спортивный интерес.

Содержание:

Тема № 1. Знакомство. Прослушивание и отбор детей в группу

Теория

Знакомство с детьми и родителями. Знакомство с программой по ритмике.

Практика

Просмотр детей на основе элементарных движений, проверка на координацию, проверка слуха, природных данных.

Тема № 2. Вводное занятие

Теория

Познакомить с основными правилами. Привести в установленный порядок репетиционную форму. Инструктаж по технике безопасности.

Практика

Беседы с родителями, детьми, устное тестирование на выявление у детей способности к занятиям хореографией. Дать название, номер группы, символ, девиз, способствовать формированию коллектива детей.

Тема № 3. Знакомство с музыкальными длительностями. Развитие чувства ритма, темпа

Теория

Сильная и слабая доли, размер музыкальный. Знакомство с длительностями ($\frac{1}{4}$, $\frac{1}{8}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{6}{8}$). Умение чувствовать темп музыки. Прослушивание и прохлопывание в разных ритмах, темпах. Научиться определять ритм – быстро, медленно.

Практика

Прослушивание музыкальных произведений в заданных длительностях. Точное начало и окончание движения вместе с началом и концом музыкальной части и фразы. Умение чувствовать темп музыки. Упражнения на развитие чувства ритма. Упражнения на развитие темпа.

Тема № 4. Игры под музыку

Теория

Объяснение правил игры.

Практика

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.

Тема № 5. Ритмика: ориентация в пространстве

Теория

Объяснение и понятие пространства. Деление зала по точкам. Знакомство с различными танцевальными рисунками.

Практика

- упражнения и игры по ориентации в пространстве;
- построение в два круга (в процессе игры);
- построение в колонну;
- построение в шеренгу, две линии;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре;
- построение в шахматном порядке;
- перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их;
- ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол;
- сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.

Тема № 6. Ритмика: танцевальные элементы

Теория

Объяснение комплекса упражнений. Правила их исполнений. Четкости и правильности. Объяснения правил исполнения элементов танцевальных движений. Эмоциональное исполнение движений. Умение объяснить исполнение движений.

Практика

Упражнение «грустный – веселый»; упражнения для рук – «замочек»; упражнения для спины; упражнения для головы; упражнения для корпуса. Правильное исполнение упражнений. Выполнение следующих танцевальных элементов:

- ходьба: двойной шаг, шаги на пятках, носочках;
- бег в разных темпах, с вытянутыми ногами, бег «лошадки»;
- упражнение «воображаем» - выставление ноги на носок перед собой, нос наверх;
- хлопки в сочетании с хлопками в разных темпах;
- упражнения с предметами.

Выполнение проученных элементов танцевальных движений.

Тема № 7. Ритмико-гимнастические упражнения, корригирующая гимнастика

Теория

Объяснение правильного выполнения упражнения.

Практика

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами. Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

Примерный комплекс корригирующей гимнастики для спортсменов-инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

1 И.п. – лежа на спине, ноги разведены, руки в стороны. Закрыв глаза максимально расслабиться, дыхание свободное. 15сек.

2 И.п. – лежа на спине, руки положить на живот. Выполнять вдохи и выдохи сначала без сопротивления рук, затем с небольшим сопротивлением рук на вдохе. Дышать максимально редко, преднамеренно замедляя дыхание. 30 сек.

3 И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки в стороны, ладонями вверх. На 1 – не отрывая правой руки от пола, левой рукой коснуться ладони правой руки. На 2 – и.п., на 3 – то же, в другую сторону, 4 – и.п. Темп средний, 8-10 раз.

4 И.п. – лежа на спине, руки подняты вверх. На 1 - при помощи маха рук принять положение, сидя, выполнив при этом резкий выдох. Если не хватает силы пресса для выполнения этого упражнения, можно взять в руки гантели (0,5 – 2 кг) вес гантелей постепенно уменьшать. Темп средний, 5-8 раз.

5 И.п. - лежа на спине, руки согнуты в локтях. На 1-3 - свести лопатки и приподнять и удерживать спину над полом. Упор в это время приходится на локти и голову. На 4 – и.п. Темп медленный, 8-10 раз.

6 И.п. – упор, сидя, ноги выпрямлены. На 1-3 - пружинящие наклоны вперед, руками пытаться достать до стоп. На 4 – и.п. Темп медленный, 8-10 раз.

7 И.п. - то же. На 1 – скручивающим движением вправо, поставить обе руки на пол справа от ног, 2-3 - выполнить пружинящие покачивания, на 4 – и.п. То же выполнить в левую сторону. Темп медленный, 8-10 раз.

8 И.п. – сидя, скрестив ноги. На 1 – поднять правую руку вверх, потянуться, на 2-3 – выполнить наклон вперед, при этом руку держать строго вверх по отношению к позвоночнику, спину держать прямо, смотреть перед собой. То же сделать левой рукой. Упражнение можно выполнять, одновременно поднимая обе руки. Следить за положением спины и головы, не допуская округления спины. Темп медленный, 5-6 раз.

9 И.п. – то же. На 1-3 – сделать пружинящие наклоны в правую сторону, рука прямая над головой. 4 – и.п. То же выполнить в левую сторону. Следить за осанкой. Темп средний, 8 - 10 раз.

10 И.п. – лежа на животе. Руки и ноги разведены, голова повернута в сторону. Максимально расслабиться. Сделать глубокий вдох, должно быть видно, как приподнимается поясница, затем - произвольный выдох. 15 сек.

11 И.п. – лежа на животе, руки согнуты в упоре, кисти направлены вперед. На 1 – прогнуть спину и выпрямить руки. Голову поднять вверх, посмотреть на потолок; бедра при этом не отрывать от пола. Темп медленный, 8 -10 раз.

12 И.п. – то же. Перенести вес тела на левую сторону и попытаться подтянуть правую ногу к животу, то же выполнить в другую сторону. Темп медленный, 8 -10 раз.

13 И.п. – то же. На 1-3 - отжимаясь на руках, принять положение, сидя на пятках, при этом руки не должны отрывать от пола. Спина прогнута, голову держать прямо. На 4- и.п. Темп медленный, 5 - 6 раз.

14 И.п. – стоя на четвереньках. На 1 - 4 - прогнуться в пояснице, и удерживать это положение (вдох), на 5 – 8 – выгнуть поясницу вверх, втягивая при этом живот, голову наклонить максимально вниз (выдох). Темп медленный, 5 - 6 раз.

15 И.п. лежа на животе - левая рука выпрямлена, правая рука согнута в локте в упоре. Приподнимая плечи оторвать выпрямленную левую руку от пола, голову приподнять, смотреть перед собой. То же выполнить правой рукой. Темп медленный, 5 – 6 раз.

16 И.п. – лежа на спине, руки лежат расслабленно на полу. На 1-3 поднять руки вверх сделать свободный вдох, на 4 – и.п.

Тема № 8. Постановочная и индивидуальная работа

Теория

Объяснение последовательности и исполнения движений.

Практика

Разучивание простых танцевально-ритмических комбинаций и танцевальных этюдов на основе пройденных движений. Музыкальное сопровождение должно соответствовать детской тематике и иметь четко выраженное квадратное построение.

Тема № 9. Контрольное занятие

Практика

Подготовка к открытому уроку. Отработка правильного исполнения и точной последовательности движений и упражнений.

Ожидаемые результаты:

Личностные:

- знать единые требования по правилам поведения в хореографическом классе, на сцене;
- требования к внешнему виду на занятиях;
- учащиеся приобретут общую эстетическую и танцевальную культуру;

Предметные:

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- знать музыкальные размеры, темп и характер музыки;
- знать классические позиции рук и ног (1,2,4) и их названия;
- ориентироваться в пространстве, координировать движения, исполнить хореографический этюд в группе;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз;

Метапредметные:

- у учащихся сформируется определенная нравственная культура;
- выработается социальная адаптация, помогающая им преодолевать сложные жизненные ситуации;
- укрепится здоровье и физическая выносливость.

Календарно-тематическое планирование

Группы № 2, первый год обучения

№ п/п	Дата	№ раздела, темы	Тема занятия	Количество часов			Примечание
				Всего	Теория	Практика	
1	06.09	1	Знакомство. Прослушивание и отбор детей в группу. Просмотр детей на основе элементарных движений, проверка на координацию, проверка слуха, природных данных	2	1	1	
2	13.09	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2		
3	20.09	7	Поклон. Общеразвивающие упражнения. Поклон	2	1	1	
4	27.09	3	Поклон. Сильная и слабая доли. Знакомство с длительностями. Поклон	2	1	1	
			Итого часов в сентябре	8	5	3	
5	04.10	5	Поклон. Деление зала по точкам. Поклон	2	1	1	
6	11.10	3	Поклон. Разминка. Изучение упражнения на развитие чувства ритма. Поклон	2	1	1	
7	18.10	7	Поклон. Комплекс упражнений на работу стоп. Растяжка. Поклон	2	1	1	
8	25.10	6	Поклон. Разучивание танцевальных элементов. Поклон	2	1	1	
			Итого часов в октябре	8	4	4	
9	01.11	8	Поклон. Разминка. Комбинация к танцевальному номеру. Поклон	2	1	1	
10	08.11	3	Поклон. Упражнения на развитие чувства ритма. Упражнения на развитие темпа. Поклон	2	1	1	
11	15.11	5	Поклон. Построение в колонну; в шеренгу, две линии; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре; построение в шахматном порядке. Поклон	2	1	1	

12	22.11	6	Поклон. Разминка. Приставной шаг с plie, вынос ноги на каблук в сторону, притоп. Повторение комбинации к танцевальному номеру. Поклон	2	1	1	
13	29.11	8	Поклон. Повторение и продолжение разучивания танцевального номера. Поклон	2	1	1	
			Итого часов в ноябре	10	5	5	
14	06.12	3	Поклон. Разминка. Повторение упражнения на развитие чувства ритма. Поклон	2		2	
15	13.12	7	Поклон. Комплекс упражнений на полу. Поклон	2		2	
16	20.12	8	Поклон. Повторение изученного материала для танцевального номера. Поклон	2	1	1	
17	27.12	4	Поклон. Игры под музыку. Поклон	2	1	1	
			Итого часов в декабре	8	2	6	
18	10.01	5	Инструктаж по технике безопасности. Отработка умения держать линию, колонну, интервалы во время движения. Поклон	2		2	
19	17.01	6	Поклон. Разминка. Ходьба, бег. Поклон.	2		2	
20	24.01	3	Поклон. Разминка. Изучение нового упражнения на развитие чувства ритма. Поклон	2	1	1	
21	31.01	5	Поклон. Разминка. Работа с предметами. Поклон	2		2	
			Итого часов в январе	8	1	7	
22	07.02	6	Поклон. Упражнения для рук – «замочек»; упражнения для головы; упражнения для корпуса. Поклон	2	1	1	
23	14.02	7	Поклон. Упражнения на координацию движений. Поклон	2		2	
24	21.02	8	Поклон. Повторение изученного материала для танцевального номера. Поклон	2	1	1	

25	28.02	6	Поклон. Упражнения для рук – «замочек»; упражнения для головы; упражнения для корпуса. Поклон	2		2	
			Итого часов в феврале	8	2	6	
26	07.03	7	Поклон. Разминка. Работа с предметами. Поклон.	2		2	
27	14.03	8	Поклон. Повторение изученного материала для танцевального номера. Поклон	2	1	1	
28	21.03	6	Поклон. Отработка эмоционального исполнения движений. Поклон	2	1	1	
29	28.03	7	Поклон. Упражнение на расслабление мышц. Поклон	2		2	
			Итого часов в марте	8	2	6	
30	04.04	8	Поклон. Повторение изученного материала для танцевального номера. Поклон	2	1	1	
31	11.04	6	Поклон. Изучение новой комбинации. Поклон	2		2	
32	18.04	7	Поклон. Упражнение на расслабление мышц. Поклон	2		2	
33	25.04	8	Поклон. Повторение изученного материала для танцевального номера. Поклон	2	1	1	
			Итого часов в апреле	8	2	6	
34	02.05	4	Поклон. Игры под музыку. Поклон	2		2	
35	16.05	8	Поклон. Повторение изученного материала для танцевального номера. Поклон	2	1	1	
36	23.05	9	Контрольное занятие	2		2	
			Итого часов в мае	6	1	5	
			Итого часов в год	72	24	48	