

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр технического творчества Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга
Аннотация
к рабочей программе
адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы по ритмике: « Двигайся и танцуй»
на 2018-2019 учебный год**

Автор-педагог дополнительного образования Седаков М.А.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по ритмике: «Двигайся и танцуй» разработана для учащихся с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА) и направлена на воспитание у учащихся танцевальной культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Программа предполагает освоение азоров ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских ритмических танцев, спортивных бальных, современных и народных танцев и воспитание способностей к танцевально-музыкальной импровизации.

Цель программы:

Формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, готовой к активной реализации своих способностей посредством коррекции психических и физических недостатков, развития творческой самостоятельности через освоения двигательной деятельности.

Направленность программы- физкультурно-спортивная.

Программа предназначена для обучения основам танцевального искусства учащихся 7-18- летнего школьного возраста с ПОДА в режиме дополнительного образования. Программа предусматривает систематическое и последовательное обучение ритмике и всех ее компонентов с учетом особенностей учащихся с ПОДА.

В программу по ритмике включены упражнения и движения классического, современного, народного и бального танцев, обеспечивающие формирование осанки учащихся с ПОДА, правильную постановку корпуса, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

Программа состоит из следующих компонентов:

- 1.Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
2. Основы хореографии.
- 3.Ритмические танцы.
4. Ритмическая гимнастика.
5. Ритмические игры.

Планируемые результаты освоения программы 1-ого года обучения

Личностные результаты.

У учащихся должна быть сформирована внутренняя позиция, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении учащегося к образовательному процессу через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты:

- регулятивные:
 - способность учащегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
 - в сотрудничестве с педагогом ставить новые учебные задачи;

- накопление представлений о ритме, синхронном движении;
- наблюдать за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности.
 - познавательные:
- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью педагога;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции педагога;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.
 - коммуникативные:
- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Сроки реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: «Двигайся и танцуй» - 2 года. Количество часов-288, в течение года -144 ч.

Занятия с учащимися с ОВЗ проходят 2 раза в неделю по 1ч.10 минут с перерывом 10 минут между занятиями.

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Центр технического творчества
Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
ГБУ ДО ЦТТ
Протокол №1 от 31.08.2018 г.



Приказом № 18 от 31.08.2018 г.
Директор ГБУ ДО ЦТТ
Г.А. Тимофеева

Рабочая программа
адаптированной дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы по ритмике:
«Двигайся и танцуй»
на 2018-2019 учебный год
(первый год обучения)

Возраст учащихся: 7-18 лет
Группа №1

Разработчик:
Седаков Максим Александрович,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с целями, задачами, учебным планом адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по ритмике: «Двигайся и танцуй» для учащихся с ОВЗ 1-ого года обучения.

Характеристика группы. В составе группы 1-ого года обучения -5 учащихся разного возраста от 8 до 13 лет с различной степенью заболевания, но желающие заниматься ритмикой, укрепить своё здоровье, научиться исполнять ритмические танцы.

Задачи программы 1 –ого года обучения

Образовательные:

- введение в искусство танца; ритмика; овладение умениями и знаниями: «ритмичность движения», «ритмические игры», «точность, и четкость движения», «синкопированный ритм», «темп», «ритм», «выделение сильной и слабой доли», «метроритм», «тактирование»;
- овладение учащимися основ хореографического мастерства (основные понятия, шаги, названия фигур);
- осознанное восприятие танцевального материала, совершенствование танцевальной техники от простого к сложному;
- овладение эмоционально - ярким художественным исполнением танцевальных движений (работа над основами актерского мастерства);
- организация постановочной и концертной деятельности в соответствии с возрастом.

Развивающие:

- развитие фантазии и образной памяти;
- развитие мотивации на творческую деятельность.

Воспитательные:

- создание дружественной среды вокруг самоопределяющейся личности (окружение заботой и любовью каждого учащегося);
- создание условий для общения;
- формирование чувства этики, вежливости и такта.

Учащийся должен знать:

- правила техники безопасности в зале;
- отличительные характеристики изученных ритмических танцев;
- правила выполнения упражнений общефизической подготовки;
- порядок и правильность исполнения движений танцевальной разминки;
- элементы музыкальной ритмической грамоты,
- названия и методику исполнения танцевальных движений, изученных с педагогом;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям.

Учащийся должен уметь:

- передавать характер музыки через движение;
- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
- исполнять изученные ритмические танцы;
- правильно выполнять задания общефизической подготовки;
- методически и музыкально точно исполнять танцевальную разминку;
- уметь слушать и анализировать танцевальную музыку, двигаться под музыку;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении;
- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- уметь распознать и передать движением характер музыки (грустный, торжественный, веселый и т. д.), определить размер незнакомого музыкального произведения и передать хлопками его ритмический рисунок.

**Содержание адаптированной дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы по ритмике: «Двигайся и танцуй»
1-ого года обучения**

1. Вводное занятие.

Теория. Организационное занятие. Комплектование группы. Работа с родителями. Беседа по технике безопасности. Цели и задачи программы. Инструменты и материалы, необходимые для работы.

Практика. Знакомство с понятиями: шеренга, колонна, интервал, дистанция. Понятие линии танца, как проходит линия танца.

2. Музыкальная азбука

Теория. Введение. Элементы музыкальной грамоты: характер музыки (веселая, спокойная, грустная); темп (медленный, умеренный, быстрый); строение музыкального произведения (музыкальное вступление, части); динамические оттенки (форте – пиано, стакато – легато); акцент. Понятия динамические оттенки музыки, строение музыкальной речи, метроритм. Музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4. Ракурс.

Практика. Уметь определять начало и окончание движения под музыку, уметь различать музыкальные части. Исполнять движения в различных темпах. Определять характер танцевальной музыки словами и передавать музыкальный характер музыкального произведения в движении. Выполнение упражнений для развития музыкального слуха – тактирование, дирижирование. Хлопки на каждый счёт и через счёт. Хлопки в такт музыке.

3. Основы хореографии.

Теория. Поклон. Знакомство с хореографическими терминами. Упражнения у станка (шведской стенке). Основные правила движений у станка. Введение понятий точность, четкость, синхронность движений.

Практика. Постановка головы, корпуса и рук (в позиции, лицом к станку). Подготовительное движение руки (препарасьон). Позиции рук — подготовительная 1, 2, 3 у станка, на середине под музыкальное сопровождение и под счет. Закрывание руки в подготовительное положение на два заключительных аккорда. Координация движения рук, корпуса и головы в движении. Формирование правильной осанки, элемент классического экзерсиса для рук и кистей у станка. Виды поворотов на спортивных колясках. Хореографические комбинации.

4. Ритмические танцы.

Теория. Ознакомление с происхождением детского танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. Выделение сильной доли в композиции. Ознакомление с понятием ритмический рисунок танца. Обучение умению в танцах определённой композиции отмечать количество фигур, частей и количество тактов. Усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности и разучивание элементов танца, составление единой композиции.

Практика. Уметь исполнять танцевальные этюды под музыкальное сопровождение с предметами и без. Знать и уметь ориентироваться в зале, знать точки плана зала 1, 2, 3, 4. Перестроение в диагонали, колонну, круг. Исполнение детских танцев.

5. Ритмическая гимнастика.

Теория. Понятие о правильной осанке, основные позиции рук, позиции корпуса относительно спортивной коляске. Обучение к нормализации двигательной деятельности, способствуя, ускорению социальной реабилитации учащихся.

Практика. Умение выполнять упражнения на улучшение координированной деятельности анализаторных систем (зрение, вестибулярный аппарат, мышечное чувство), содействие нормализации функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

6. Ритмические игры.

Теория. Понятия импровизация. Привила ритмических и музыкально-ритмических игр.

Практика. Игры на импровизацию. Этюды для развития выразительности движений. Стихоритмика. Инсценирование песен.

7. Заключительное занятие.

Теория. Подведение итогов.

Практика. Открытое занятие, выступление.

**Календарно-тематический план
адаптированной дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы по ритмике: «Двигайся и танцуй»
1-ого года обучения**

№	Дата	Наименование разделов и тем	Количество часов		
			Всего часов	Теория	Практика
1		<u>Вводное занятие (2 часа; Т.-2ч.)</u> Организационное занятие. Комплектование группы. Работа с родителями. Беседа по технике безопасности. Цели и задачи программы. Инструменты и материалы, необходимые для работы. Становление и развитие танцевального движения. Беседа.	1	Т.-1ч.	-
2		Знакомство с понятиями: шеренга, колонна, интервал, дистанция. Понятие линии танца, как проходит линия танца. Становление и развитие танцевального движения. Просмотр видеоматериалов.	1	Т.-1ч.	-
3		<u>Музыкальная азбука (23 часа; Т.- 2ч., П.- 21ч.)</u> Введение. Знакомство с понятием музыкальный размер. Понятие долей в музыке. Понятие такта в музыке.	1	Т.-1ч.	-
4		Музыкальный размер 2/4. Хлопки в такт музыке.	2	-	П.- 2ч.
5		Музыкальный размер 3/4. Хлопки в такт музыке.	2	-	П.- 2ч.
6		Музыкальный размер 4/4. Хлопки в такт музыке.	2	-	П.- 2ч.
7		Знакомство с понятием ритм в музыке. Понятие ритмический рисунок.	2	-	П.- 2ч.
8		Знакомство с понятием музыкальные фразы, акценты.	2	-	П.- 2ч.
9		Обучение анализу музыкального произведения.	1	Т.-1ч.	-
10		Основные танцевальные правила. Понятие общий характер	2	-	П.- 2ч.

		музыки темп движения.			
11		Обучение отмечать в движении музыкальные фразы, акценты.	1	-	П.- 1ч.
12		Обучение отмечать в движении несложный ритмический рисунок.	1	-	П.- 1ч.
13		Понятие динамические оттенки музыки.	2	-	П.- 2ч.
14		Понятие строение музыкальной речи.	1	-	П.- 1ч.
15		Понятие метроритм. Повторение пройденного материала.	2	-	П.- 2ч.
16		Знакомство с основными движениями дирижирования.	2	-	П.- 2ч.
17		<u>Основы хореографии (23 часа; Т.- 1ч., П.- 22ч.)</u> Введение. Знакомство с хореографическими терминами. Постановка корпуса, рук и головы.	1	Т.-1ч.	-
18		Подготовительное движение руки (препарасьон). Закрывание руки в подготовительное положение на два заключительных аккорда.	2	-	П.- 2ч.
19		Обучение позиции рук — подготовительная 1, 2, 3 Подготовительное движение руки (препарасьон). Закрывание руки в подготовительное положение на два заключительных аккорда.	2	-	П.- 2ч.
20		Постановка корпуса. Продолжение обучению позициям рук — подготовительная 1, 2, 3. Изучение I пор-де-бра.	2	-	П.- 2ч.
21		Повторение I пор-де-бра. Подготовительное движение руки (препарасьон). Закрывание руки в подготовительное положение на два заключительных аккорда.	2	-	П.- 2ч.
22		Постановка корпуса. Продолжение обучению позициям рук — подготовительная 1, 2, 3. Изучение II пор-де-бра.	2	-	П.- 2ч.
23		Повторение II пор-де-бра. Подготовительное движение руки (препарасьон). Закрывание руки в подготовительное положение на два заключительных аккорда.	2	-	П.- 2ч.
24		Постановка корпуса. Продолжение обучению позициям рук — подготовительная 1, 2, 3. Изучение III пор-де-бра.	2	-	П.- 2ч.
25		Повторение III пор-де-бра. Подготовительное движение руки (препарасьон). Закрывание руки в подготовительное положение на два заключительных аккорда.	2	-	П.- 2ч.
26		Постановка корпуса. Продолжение обучению позициям рук — подготовительная 1, 2, 3. Слитное выполнение I, II и III пор-де-бра. Подготовительное движение руки (препарасьон). Закрывание руки в подготовительное положение на два заключительных аккорда.	2	-	П.- 2ч.
27		Понятие точки зала, положения анфас, эпольман.	1	-	П.- 1ч.
28		Ориентировка в пространстве зала, «точки» зала (8 точек). Упражнения для развития координации.	1	-	П.- 1ч.
29		Координация рук и головы в движении- I, II, III пор-де-бра	1	-	П.- 1ч.
30		Выполнение I, II, III пор-де-бра в положение анфас, эпольман. Упражнения для развития координации.	1	-	П.- 1ч.

31	Ритмические танцы (32 часа: Т.- 2ч., П.- 29ч.) Ознакомление с происхождением танца. Отличительные особенности детского танца.	1	Т.- 1ч.	-
32	Разучивание специфических движений. Хлопки, хлопки прямыми руками, хлопки по коленям и плечам, движение «моторчик», «моторчик с открыванием».	2	-	П.- 2ч.
33	Обучение выполнять специфические движения по точкам зала.	2	-	П.- 2ч.
34	Обучение перестроения в шеренгу и колонну. Выполнение танцевальных движений в шеренге и колонне.	2	-	П.- 2ч.
35	Обучение перестроения в диагональ. Движение в диагонали.	2	-	П.- 2ч.
36	Обучение перестроения из диагонали в шеренгу и колону.	2	-	П.- 2ч.
37	Обучение построения в круг.	2	-	П.- 2ч.
38	Обучение перестроения в круг из шеренги колонны и диагонали. Движение по кругу с сохранением дистанции.	2	-	П.- 2ч.
39	Обучение перестроению из круга в шеренгу, колону и диагональ.	2	-	П.- 2ч.
40	Детский танец «Веселые фантазии»- знакомство с музыкальной композицией, выделение сильной доли в композиции, выполнение движений, под счет и под музыкальное сопровождение.	2	-	П.- 2ч.
41	Детский танец « Веселые фантазии». Развитие точности и четкости движения.	2	-	П.- 2ч.
	Детский танец « Веселые фантазии». Развитие точности и четкости движения.	2	-	П.- 2ч.
42	Детский танец «Валенки»- знакомство с музыкальной композицией, выделение сильной доли в композиции, выполнение движений, под счет и под музыкальное сопровождение.	2	-	П.- 2ч.
43	Детский танец « Валенки». Развитие точности и четкости движения.	1	Т-1ч.	-
44	Детский танец « Валенки». Развитие точности и четкости движения.	2	-	П.-2ч.
45	Детский танец «Мы маленькие дети»- знакомство с музыкальной композицией, выделение сильной доли в композиции, выполнение движений, под счет и под музыкальное сопровождение.	2	-	П.- 2ч.
46	Детский танец « Мы маленькие дети». Развитие точности и четкости движения.	1	-	П.- 1ч.
47	Детский танец « Мы маленькие дети». Развитие точности и четкости движения.	2	-	П.- 2ч.

48	Ритмическая гимнастика (32 часа: Т.- 2ч., П.- 30ч.) Укрепление мышц спины. (Комплекс ОУУ под счет и музыкальное сопровождение).	1	Т.-1ч.	-
49	Укрепление мышц груди. (Комплекс ОУУ под счет и музыкальное сопровождение).	2	-	П.- 2ч.
50	Укрепление мышц живота. (Комплекс ОУУ под счет и музыкальное сопровождение).	2	-	П.- 2ч.
51	Коррекция осанки. (Комплексы ОРУ с предметами под счет и музыкальное сопровождение).	2	-	П.- 2ч.
52	Простые ритмические танцы.	2	-	П.- 2ч.
53	Укрепление мышечного корсета. Дыхательная гимнастика.	1	-	П.- 1ч.
54	Укрепление мышц верхнего плечевого пояса. Дыхательная гимнастика.	1	-	П.- 1ч.
55	Укрепление мышц верхнего плечевого пояса. Дыхательная гимнастика.	1	-	П.- 1ч.
56	Развитие мелкой моторики рук. Дыхательная гимнастика.	1	-	П.- 1ч.
57	Развитие силы мышц туловища. Дыхательная гимнастика.	1	-	П.- 1ч.
58	Развитие силы мышц туловища. Дыхательная гимнастика.	1	-	П.- 1ч.
59	Основы положения корпуса. Дыхательная гимнастика	1	-	П.- 1ч.
60	Развитие силы мышц туловища. Дыхательная гимнастика.	1	-	П.- 1ч.
61	Развитие силы мышц туловища. Дыхательная гимнастика.	1	-	П.- 1ч.
62	Основы положения рук. Дыхательная гимнастика.	2	-	П.-2ч.
63	Развитие силы мышц туловища. Дыхательная гимнастика.	2	-	П.- 2ч.
64	Основы положения головы. Дыхательная гимнастика.	2	-	П.- 2ч.
65	Тренировочный комплекс для развития координации и равновесия.	1	-	П.- 1ч.
66	Обучение сложно-координированному комплексу упражнений.	2	-	П.- 2ч.
67	Обучение простому хореографическому этюду.	1	Т.-1ч.	-
68	Обучение простому хореографическому этюду.	2	-	П.- 2ч.
69	Просты танцы с предметами (гимнастические лены, обручи, мячи).	2	-	П.- 2ч.

	4)Дыхательная гимнастика.			
70	Ритмические игры (30 часов: П.-30ч) Ритмическое упражнение «Ритм».	1	-	П.- 1ч.
71	Ритмическое упражнение «Ритм». Дыхательная гимнастика.	2	-	П.- 2ч.
72	Ритмическая игра «Пианино».	1	-	П.- 1ч.
73	Ритмическая игра «Пианино». Дыхательная гимнастика.	2	-	П.- 2ч.
74	Музыкально-ритмическая игра «Угадай музыкальный инструмент».	1	-	П.- 1ч.
75	Музыкально-ритмическая игра «Угадай музыкальный инструмент». Дыхательная гимнастика.	2	-	П.- 2ч.
76	Музыкально-ритмическая игра «Погода».	1	-	П.- 1ч.
77	Музыкально-ритмическая игра «Погода». Дыхательная гимнастика.	2	-	П.- 2ч.
78	Музыкально-ритмическая игра «Повторяй-ка».	1	-	П.- 1ч.
79	Музыкально-ритмическая игра «Повторяй-ка». Дыхательная гимнастика.	2	-	П.- 2ч.
80	Музыкально-ритмическая игра «Ручеек».	1	-	П.- 1ч.
81	Музыкально-ритмическая игра «Ручеек». Дыхательная гимнастика.	2	-	П.- 2ч.
82	Музыкально-ритмическая игра «Модный рок».	1	-	П.- 1ч.
83	Музыкально-ритмическая игра «Модный рок». Дыхательная гимнастика.	2	-	П.- 2ч.
84	Музыкально-ритмическая игра «Запрещенное движение».	1	-	П.- 1ч.
85	Музыкально-ритмическая игра «Запрещенное движение». Дыхательная гимнастика.	2	-	П.- 2ч.
86	Музыкально-ритмическая игра «День и ночь».	1	-	П.- 1ч.
87	Музыкально-ритмическая игра «День и ночь». Дыхательная гимнастика.	2	-	П.- 2ч.
88	Музыкально-ритмическая игра «Зонтик».	1	-	П.- 1ч.
89	Музыкально-ритмическая игра «Зонтик». Дыхательная гимнастика.	2	-	П.- 2ч.
	Заключительное занятие (2 часа: П.- 2 ч.)			
91	Открытое занятие	1	-	П.- 1ч.
92	Подведение итогов.	1	-	П.- 1ч.
	Итого:	144	9	135