

Утверждаю:



Муниципальное специальное (коррекционное) бюджетное
образовательное учреждение
«Школа-интернат» г. Кизела, Пермского края.

***Программа «Ритмика и танец» для учащихся
начальных классов МС(К)БОУ VIII вида.***

Разработала
педагог ритмики
В.В.Давыдова

Кизел 2013г.

Рецензия

на программу «Ритмика и танец» для учащихся начальных классов СКОУ VIII вида.

Разработана педагогом ЛФК, ритмики СКОУ- VIII вида г.Кизела.

Данная программа составлена для учащихся 1-2 классов. В пояснительной записке обоснована актуальность, доказана эффективность данного вида занятий для воспитания положительных качеств личности. Музыкально-ритмическое воспитание оказывает коррекционное воздействие на физическое развитие и создает благоприятную основу для развития таких психических функций как мышление, память, речь, внимание, воображение, восприятие.

Упражнения на пространственные построения, парные танцы помогают учащимся приобрести навыки организованных коллективных действий, дисциплинированности, формируют коммуникативные навыки.

В пояснительной записке дается четкое обоснование необходимости замены двух разделов старой программы на новые. В новой программе представлены три основных раздела, которые направлены на выполнение следующих целей: социальная адаптация, эстетическое воспитание, формирование духовно-нравственных ценностей, воспитание трудолюбия, укрепление здоровья.

Учебные занятия спланированы с учетом принципов коррекционно-развивающего обучения. Раздел хореографической азбуки расчитан в 1 классе на 79 часов, во 2 классе на 50 часов. Более сложный раздел «Музыка и танец» предусматривает в 1 классе 3 часа, во 2 классе 12 часов. Третий раздел «танцевальные композиции» предусматривают 42 часа в 1 классе, 50 часов во 2 классе. В соответствии с тематикой уроков разработаны программные требования для учащихся 1-2 классов.

Раздел «танцевальные композиции» позволяет отработать навыки общения в парных танцах, воспитывает уважительное отношение партнеров друг к другу, что имеет важное значение для коррекции и развития эмоционально-волевой сферы.

Сочетание физических упражнений с элементами классического и народного танца музыкальное сопровождение мотивирует деятельность учащихся, способствует развитию координации движений, укреплению здоровья, воспитывает трудолюбие и настойчивость.

Данная программа интересна по содержанию. Выдвигаемые требования к знаниям и умениям учащихся соответствуют возрастным особенностям и возможностям учащихся 1-2 классов.

По данной программе педагог работает с 2012 года. Положительные результаты работы позволяют сделать вывод-программа актуальна, методы работы эффективны. Можно рекомендовать программу для использования на уроках в коррекционных школах VIII вида.



Зам. директора по УВР

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Н.И. Пешехонова'.

Н.И. Пешехонова

Пояснительная записка

Преподавание ритмики в коррекционной школе обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья средствами музыкально-ритмической деятельности.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать её характер(весёлая, грустная), эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить движения и характер упражнений. Музыкально-ритмическое воспитание оказывает не только коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создаёт благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, речь, внимание, воображение, восприятие. Организующее начало музыки, её ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных коллективных действий, дисциплинированности, учатся вежливо общаться друг с другом.

Музыкально-ритмическое воспитание занимает важное место в системе художественно-эстетического образования.

Хореография - это средство эстетического воспитания широкого профиля, её специфика оказывает многообразное воздействие на человека. Ритмика даёт детям возможность физического развития, что становится особенно важным при существующем положении со здоровьем подрастающего поколения. Тренировка тончайших двигательных навыков, которая проводится в процессе занятий ритмикой, связана с мобилизацией и активным развитием многих физиологических функций человеческого организма: кровообращения, дыхания, нервно-мышечной деятельности.

Понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов. Органическое соединение движения, музыки,

игр формирует атмосферу положительных эмоций, которые раскрепощают ребёнка.

Ритмика учит детей понимать красоту и выразительность движений, развивает физическую силу, выносливость, лёгкость, смелость.

Дисциплина "Ритмика" способствует формированию общей культуры детей, развивает музыкальный слух, оказывает благотворное влияние на физическое развитие, совершенствует и помогает развитию индивидуальных способностей детей.

Программные требования дисциплины "Ритмика" 90-х годов предусматривали пять разделов:

- упражнения на ориентировку в пространстве;
- ритмико-гимнастические;
- упражнения с детскими музыкальными инструментами;
- игры под музыку;
- танцевальные упражнения.

Программа по ритмике 90 - х годов требует пересмотра и корректировки, современных подходов к преподаванию данной дисциплины,

в частности:

из старой программы необходимо исключить следующие разделы

1) «упражнения с детскими музыкальными инструментами» по следующим причинам:

- приобретение игрушечных музыкальных инструментов (пианино, аккордеон, духовая гармоника, металлофон и.т.) требует немалых дополнительных финансовых затрат; данные затраты неэффективны, если педагог не обладает профессиональными навыками игры на этих инструментах;

- обучение игре на музыкальных инструментах потребует много сил и времени, так как данный вид деятельности очень сложен для детей с ОВЗ.

2) раздел программы « упражнения на ориентировку в пространстве» нецелесообразно выделять отдельным направлением, так как в новой программе данные упражнения входят в раздел « Ритмико-гимнастические упражнения».

3) в программе 90 – х годов отсутствует подробное и последовательное описание танцевальных композиций, названы танцы и пляски для разучивания, но не указана хореография. Поэтому в новой программе пришлось уделить самое большое внимание репертуару, композиции, подбору музыки и более подробному изучению танцевального материала, включив все эти изменения в календарно-тематическое планирование, а также дополнить учебный материал элементами «фитнес - аэробики».

Новая программа включает в себя три раздела:

1. Хореографическая азбука.
2. Музыка и танец.
3. Танцевальные композиции.

Цель программы:

- социальная адаптация детей;
- эстетическое воспитание;
- формирование духовно-нравственных ценностей;
- воспитание трудолюбия;
- укрепление здоровья.

Задачи программы:

- воспитание музыкальных способностей;
- развитие координации движений;
- овладение свободой движения;
- воспитание любви и интереса к искусству;
- психологическое раскрепощение учащихся.

Первый раздел предусматривает приобретение учащимися двигательных умений и навыков, овладение большим объёмом новых движений, развитие координации, формирование осанки и физических данных.

Второй раздел предусматривает изучение средств музыкальной выразительности на основе танцевального движения, воспитание чувства ритма, музыкального слуха посредством ритмических упражнений и музыкальных игр.

Третий раздел предполагает изучение разноплановых танцев: образных, классических больших (польки), танцев в современных ритмах и массовых композициях.

Содержание разделов программы предполагает вариативность использования предлагаемого материала, (т.е. на каждом уроке используются задания всех разделов), выбор которого направлен на раскрытие способностей учащихся, формирование культуры поведения и общения.

Формы и методы работы

Основной формой учебной работы является урок (состав группы в среднем 10-12 человек).

Вовремя проведения урока возможна индивидуальная форма работы преподавателя с учащимся.

Основные методы работы:

- наглядный метод - практический качественный показ;
- словесный метод - объяснение, желательно образное;
- игровой метод - учебный материал в игровой форме.

Методические рекомендации

На уроках ритмики учащиеся приобретают навыки музыкально-двигательной деятельности, осваивают простейшие танцевальные элементы.

Урок делится на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

Первая подготовительная часть, включает в себя маршировку и разминку, построенные на простейших движениях, способствующих разогреву мышц, суставов и связок, желательно с элементами образности.

Вторая основная часть, включает изучение элементов классического и народного танцев, танцевальных движений, их комбинирование, работу по развитию физических данных.

Третья заключительная часть, включает закрепление музыкально-ритмического материала в игре, танцевально-игровые упражнения.

У каждой части урока свои задачи.

Главная задача подготовительной части - организовать внимание учащихся, подготовить мышцы, суставы, связки к интенсивной физической работе.

Задачами основной части являются: формирование осанки (постановка корпуса, рук, ног, головы); развитие силы, выносливости, начальных элементов координации посредством освоения тренировочных и танцевальных движений, их музыкального и выразительного исполнения.

Задача заключительной части - снятие физического и нервного напряжения, подъём эмоционального тонуса посредством игры.

При проведении урока необходимо постепенно увеличивать нагрузку: от простых упражнений к более сложным, расчленяя каждое упражнение на элементы. При этом следить за свободным, правильным дыханием и общим самочувствием учащихся.

Не следует ставить задачу разучить большое количество движений за урок. Важно добиваться осмысленного, правильного музыкального исполнения каждого задания урока. С первых уроков важна работа над культурой исполнения движений.

Основные педагогические принципы в работе с детьми:

доступность, системность, последовательность, учёт возрастных особенностей, заинтересованность.

Требования к музыкальному оформлению урока.

Музыкальное оформление урока является основой музыкально-ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры учащихся. Музыкальное оформление должно быть разнообразным, с доступными, но не примитивными и монотонными мелодиями.

В оформлении урока можно использовать:

- классическую музыку русских и зарубежных композиторов;
- народную музыку;
- музыку в современных ритмах.

Музыкальный материал должен быть доступным по жанру, стилю и характеру для восприятия детьми младшего школьного возраста, иметь выразительную мелодию и чёткую фразировку, быть близким по содержанию детским интересам.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование разделов и тем	Количество часов		
	Всего	1 класс	2 класс
Введение	1	1	
Раздел 1. Хореографическая азбука			
1.1. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	22	12	10
1.2. Фигурная маршировка	18	10	8
1.3. Элементы классического танца	22	12	10
1.4. Элементы народного танца	22	12	10
1.5. Балетная гимнастика	24	12	12
Итого по разделу:	109	79	50
Раздел 2. Музыка и танец			
2.1. Связь музыки и движения	5	3	2

2.2. Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях	10	-	10
Итого по разделу:	15	3	12
Раздел 3. Танцевальные композиции			
3.1. Парные композиции	38	18	20
3.2. Массовые композиции	54	24	30
Итого по разделу:	92	42	50
Всего:	216	124	112

Содержание курса

Введение

Представление о хореографии, её многообразии. Цели и задачи курса. Систематичность занятий, дисциплинированность на уроке. Значение специальной одежды для занятий танцем. Развитие музыкальности, координации, свободы движения, ловкости, выносливости и физической силы.

Раздел 1. Хореографическая азбука

Тема: 1.1 Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.

Развитие опорно-двигательного аппарата. Упражнения для различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног. Подбор упражнений, способствующих разогреву мышц, развитию координации, быстроты мышечных реакций. Ритмическая основа движений должна соответствовать музыкальному материалу.

Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:

- наклоны головы вперёд, назад, в стороны;
- повороты головы вправо, влево;
- вытягивание шеи вперёд, в стороны;
- подъём и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочерёдно.

Упражнения для рук:

- подъём и опускание вверх-вниз;
- разведение в стороны;
- сгибание рук в локтях;
- круговые движения "мельница";
- круговые махи одной рукой и двумя;
- отведение согнутых в локтях рук в стороны.

для кистей рук:

- сгибание кистей вверх-вниз;
- отведение вправо, влево;
- вращение кистей наружу, внутрь.

Упражнения для корпуса:

- наклоны вперёд, в стороны;
- перегибы назад;
- круговые движения в пояссе (по полукругу и по целому кругу);
- повороты корпуса "пилка";
- смещение корпуса от талии в стороны;
- расслабление мышц и напряжение мышц корпуса (ронять корпус).

Упражнения для ног:

- полуприседания;
- подъём на полупальцы;
- подъём согнутой в колене ноги;
- разгибание и сгибание ноги в коленном суставе;
- отведение ноги вперёд, в сторону, назад (на носок, на пятку);

-выпады вперёд, в стороны.

дл ступней ног:

-сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе;

-круговые вращения стопой.

Прыжки:

-на обеих ногах;

-на одной (по два, по четыре, по восемь);

-перескок с одной ноги на другую;

-подскоки;

-лёгкий бег.

Тема: 1.2. Фигурная маршировка.

Различные построения рисунков и фигур. Приёмы перестроения из одной фигуры в другую. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие чувства ритма и ритмичности движения. Использование различных видов шагов.

Виды рисунков танца:

-круг;

-змейка;

-квадрат;

-колонна;

-шеренга;

-диагональ.

Виды фигур:

- круг в круге;

- сужение и расширение круга;

- "воротца".

Виды шагов:

-танцевальный шаг с носка;

-шаг с пятки;

-шаг на полупальцах;

- приставной шаг;
- маршевый шаг;
- шаги на внутренних и внешних сводах стоп;
- подскок;
- бег "лошадки";
- бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях.

Тема 1.3. Элементы классического танца.

Изучаются на середине зала при неполной выворотности ног. Постановка корпуса, ног, рук, головы.

- позиции ног: 1,2,3;
- постановка стоп;
- позиции рук: постановка кисти.

Тема 1.4. Элементы народного танца.

- положение рук на поясе;
- положения рук в паре;
- шаг с приставкой;
- шаг с подскоком;
- притоп одинарный, двойной, тройной;
- галоп;
- подскок;
- ковырялочка;
- гармошка;
- хлопки в ладоши;
- полька;
- простые (одинарные хлопушки);

-вращение по точкам класса на месте.

Тема 1.5. Балетная гимнастика.

Упражнения для развития тела, физических данных. Упражнения предполагается выполнять на полу, на ковриках (портер). Задачи портера: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить мышечную силу.

Упражнения в портере:

- упражнения на расслабление и напряжение мышц;
- упражнения для исправления осанки;
- упражнения для укрепления мышц спины;
- упражнения для развития танцевального шага;
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

Раздел 2. Музыка и танец

Тема 2.1. Связь движения и музыки.

Взаимосвязь танцевального движения с музыкой. Понятие о музыкальном вступлении и исходном положении танцующего.

Тема 2.2. Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях.

Понятие о характере музыки (радостная, печальная, торжественная и др.)

Раздел 3. Танцевальные композиции.

Тема: 3.1. Парные композиции.

Знакомство с основными правилами поведения в парном танце:

- приглашение на танец;
- постановка исполнителей в паре;
- положение корпуса: лицом друг к другу, по линии танца, лицом против линии танца, в повороте парой, и др.;

- положение рук: взявшись за руки, за одну, "крест-накрест", "воротца", "под руки" и др.;
- ведущая роль партнёра.

Воспитание уважительного отношения партнёров друг к другу. Развитие навыков исполнения парного танца.

Изучение образных танцев: "Весёлая прогулка", "Мяу", "Дождя не боимся", "Топотки", "Лебёдушка", "Танец цыплят", и др. (по выбору преподавателя)

Изучение классических больных танцев:

-полька: "Ладошки", "Забава", "Школьная", "Вертушка", "Перевёртыши", "Встреча", "Круговая". и др.

-вальс: "Качели", "Школьный", "Бабочка" и др.

-марш: "Обедать", "Буратино и Мальвина", "Весёлый марш".

(по выбору преподавателя)

Изучение танцев в современных ритмах:

диско-танцев: "Паровозик", "Чики-рики", "Ёжики", "Стирка", "Буратино", "Кенгуру", "Ква-ква", "Элефан", "Мим", "Чарли", "Комарики", "Эврика", "Музыканты", "Футбол", "Баскетбол", "Тутси".

(по выбору преподавателя)

Тема 3.2. Массовые композиции.

Освоение композиционного пространства. Навыки коллективного исполнительства. Обогащение исполнительской выразительности.

Изучение массовых композиций: "Вальс шаров", "Марш друзей", "Цирковые лошадки", полька "Шепотки" и др. (по выбору преподавателя)

Программные требования

1 класс

1 раздел:

- иметь представление о двигательных функциях отдельных частей тела (головы, плеч, рук, ног, корпуса);
- иметь первоначальные навыки движеческой координации, мышечной памяти;
- знать простейшие фигуры;
- владеть различными танцевальными шагами.

2 раздел:

- иметь представление о темпах музыкальных произведений;
- знать понятия вступление, начало и конец предложения, уметь своевременно начинать движение по окончании вступления;
- иметь навыки воспроизведения простейших ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши и притопов ног.

3 раздел:

- иметь представление о танцевальной композиции, выразительности и исполнения образных танцев;
- уметь ориентироваться на площадке танцевального зала;
- иметь навыки танцевальных композиций.

2 класс

1 раздел:

- иметь навыки комбинирования движения;
- уметь перестраиваться из одной фигуры в другую;
- Владеть различными танцевальными движениями, упражнениями на развитие физических данных.

2 раздел:

-владеть навыками воспроизведения разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши и притопов ног в сочетании с простыми танцевальными движениями.

3 раздел:

-иметь представление о массовой композиции, сценической площадке, рисунка танца, культуре исполнения танца;

-уметь ориентироваться на танцевальной площадке.

Используемая литература

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. (Внимание: дети). - М.: Ральф, 2000.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. - Л.: Искусство, 1983
3. Бекина С. и др., Музыка и движение - М.: Просвещение, 1984.
4. Вахромеев В.А. Элементарная теория музыки. - М.: Музыка, 1983.
5. Васильева Т. Балетная осанка. Методическое пособие. - М.: Высшая школа изящных искусств.
6. Пинаева Е. Новые детские диско-танцы. Учебно-методическое пособие. - М.: ПБОЮЛ Монастырская М.В., 2003.
7. Пинаева Е. Образные танцы для детей. Учебно-методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ "Росток", 2005.
8. Пинаева Е. Польки, вальсы, марши для детей. Учебно-методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ "Росток", 2005.
9. Пинаева Е. Танцы современных ритмов для детей. Учебно-методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ "Росток", 2005.
10. Пинаева Е. Массовые композиции для детей. Учебно-методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ "Росток", 2006.
11. Сиротина Т. Ритмическая азбука: Муз.пособ. - М., 1994.