

ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА
МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«МОЙ ОСОБЫЙ СЕМЕЙНЫЙ ЦЕНТР «ДОМ ДЕТЕЙ»
ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ
(«Мой особый семейный центр «Дом Детей»)

ПРИНЯТА

на заседании методического
объединения

Протокол № 4

« 20 » 12 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор «Мой особый семейный
центр «Дом Детей»

Е.Е. Цветкова

« 20 » 12 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

«Ритмика»

направленность- художественная

возраст обучающихся 5 - 18 лет

срок реализации – 1 год

уровень – ознакомительный

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Бычков Григорий Дмитриевич

Москва
2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» направлена на коррекцию нарушений психического и физического развития, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья средствами музыкально-ритмической деятельности.

На занятиях используются такие средства, как упражнения, игры со словом, элементы гимнастики под музыку, образные этюды. Основным принципом построения занятия по ритмике является тесная связь движений и музыки, где организующим началом выступают музыка, ритм.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (движения к определённой цели или между предметами) осуществляется развитие у обучающихся представлений о пространстве и умений ориентироваться в нём.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами и т. д. - развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движений рук.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать её характер (весёлая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приёмы движений и характер упражнений.

Движения под музыку не только оказывают положительное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, 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.

Направленность программы – художественная.

Актуальность программы Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» для детей с ОВЗ составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

Федеральный уровень:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации.
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Профессиональный стандарт "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021 г., регистрационный N 66403), действующим до 1 сентября 2028 года.

Региональный уровень:

Приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей» (в редакции приказов Департамента образования города Москвы от 7 августа 2015 г. № 1308, от 8 сентября 2015 г. № 2074, от 30 августа 2016 г. № 1035 и от 31 января 2017 г. № 30).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» разработана на основе авторской учебной программы по ритмике для 1-4 кл., под редакцией В. В. Воронковой (Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, подготовительный класс, 1-4 кл./под редакцией В. В. Воронковой. – М.: «Просвещение» 2013 г.)

Содержание программы подобрано с учетом возрастных, психологических и физических особенностей воспитанников.

Новизна программы состоит в создании больших возможностей для развития координации движений и формирования восприятия музыкальных произведений за счёт расширения музыкального репертуара, используемого на занятиях.

Педагогическая целесообразность определяется тем, что ориентирует обучающихся на приобщение к танцевально-музыкальной культуре, закладывает основу для развития психофизических качеств, укрепления здоровья детей.

Цель программы: развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

Задачи программы:

Обучающие:

-учить согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности,

-учить правильно и осмысленно двигаться в соответствии с музыкальным сопровождением,

- учить выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением и пением.

Развивающие:

-развивать чувства ритма, темпа,

-развивать общую моторику, пространственную ориентировку,

-развивать восприятие музыкальных образов и умение выражать их в движениях.

Воспитательные:

-воспитывать бережное отношение к музыкальным инструментам,

-воспитывать интерес к занятиям ритмикой.

Данная программа рассчитана на детей от 5 до 18 лет с особенностями в развитии.

Срок реализации программы: 1год.

Количество часов: 72 часа

Форма занятий: индивидуальная, подгрупповая.

Режим занятий - 2 раза в неделю.

Ожидаемые результаты:

Личностные:

Выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные.

Предметные:

Самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам,

Метапредметные:

Двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки.

Способы определения результативности.

Для оценки результативности применяется педагогическое наблюдение, включающее диагностику развития движений. Диагностика результатов освоения программы детьми проводится два раза в год (первичная и итоговая аттестация). На основе данных отслеживается динамика психомоторного развития и двигательных навыков ребенка.

Учебный план.

	Наименование раздела	Количество часов.		
		всего	теория	практика
1.	Ритмико-гимнастические упражнения	30	2	28
2.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	6	1	5
3.	Игры под музыку	8	2	6
4.	Танцевальные упражнения	28	2	26
Итого:		72	7	65

Содержание учебного плана.

Раздел I. Ритмико-гимнастические упражнения(30ч).

1.1. Упражнения на ориентировку в пространстве(8ч).

Ходьба под музыку. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги. Бег с высоким подниманием колен. Перестроение в круг из цепочки. Ориентировка в направлении движения вперед, назад. Ориентировка в направлении движения направо, налево; в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

1.2. Общеразвивающие упражнения(8ч).

Упражнения, направленные на выработку осанки. Наклоны, повороты головы. Круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях. Движения рук в разных направлениях с предметами. Наклоны и повороты туловища вправо, влево (с предметами и без). Приседание с опорой и без опоры. Приседание с предметами. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, круговые

движения стопой, отведение стопы наружу, приведение стопы вовнутрь. Выставление ноги на носок вперед и в стороны. Вставание на полу пальцы.

1.3. Упражнения на координацию движений (8ч).

Перекрестное поднимание и опускание рук. Одновременные движения рук: правая — вверх, левая — в сторону; правая рука — вперед, левая — вверх. Прохлопывание простых ритмических рисунков. Выставление левой ноги вперед, правой руки перед собой. Выставление левой ноги в сторону, правой руки в сторону. Изучение позиций рук. Смена позиций рук одновременно. Смена позиций рук отдельно каждой. Проводить движение руки головой. Проводить движение руки взглядом. Протопывание простых ритмических рисунков.

1.4. Упражнения на расслабление мышц (6ч).

Поднять руки в стороны, уронить руки вниз, быстрым движением потрясти кистями. Поднять плечи выше и свободно опустить. Свободные круговые движения рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно. Перенесение тяжести тела с одной ноги на другую.

Раздел II. Упражнения с детскими музыкальными инструментами (6ч).

Движения кистей в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук в зависимости от изменения темпа музыки. Выделение пальцев рук. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабанах, бубне отдельно каждой палочкой. Отстукивание простых ритмических рисунков с проговариванием стихов, подпевок.

Раздел III. Игры под музыку (8ч).

Выполнение ритмичных движений в соответствии с характером музыки (веселый, грустный), с динамикой (громко, тихо), с регистром (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы в соответствии с изменениями в музыке. Изменение направления и формы бега в соответствии с изменениями в музыке. Прыжки. Передача прыжками, хлопками акцентов в музыке. Игра с погремушками. Выполнение имитационных упражнений и игр. Игра с флажками. Игра с пением. Игра с речевым сопровождением.

Раздел IV. Танцевальные упражнения (28ч).

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый шаг. Топаящий шаг. Легкий бег. Бег на полу пальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской народной пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне (для девочек-с платочком). Прыжки одной ногой и поочередно. Выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, кружение на месте, ходьба

Календарный учебный график

Дата	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
09- 10.01	2	Первичная аттестация.	Театральная студия	Педагогическое наблюдение
13- 17.01	2	ТБ на занятиях ритмикой.	Театральная студия	Педагогическое наблюдение
20- 24.01	2	Виды ходьбы	Театральная студия	Педагогическое наблюдение
27- 31.01	2	Движения с предметами во время ходьбы	Театральная студия	Педагогическое наблюдение
03- 07.02	2	Ориентировка в направлении вперед- назад, направо-налево	Театральная студия	Педагогическое наблюдение
10- 14.02	2	Направление движения в круг, из круга	Театральная студия	Педагогическое наблюдение
17- 21.02	1	Наклоны. Повороты.	Театральная студия	Педагогическое наблюдение
24- 28.02	2	Движения рук в разные направления	Театральная студия	Педагогическое наблюдение
03- 07.03	1	Приседание с опорой	Театральная студия	Педагогическое наблюдение
10- 14.03	2	Приседание без опоры.	Театральная студия	Педагогическое наблюдение
17- 21.03	2	Приседание с предметами	Театральная студия	Педагогическое наблюдение
24- 28.03	2	Движение стопы	Театральная студия	Педагогическое наблюдение
31.03- 4.04	2	Одновременные движения рук	Театральная студия	Педагогическое наблюдение
07- 11.04	2	Общеразвивающие упражнения	Театральная студия	Педагогическое наблюдение
14- 18.04	2	Одновременные движения рук и ног	Театральная студия	Педагогическое наблюдение
21- 25.04	2	Смена позиций рук одновременно	Театральная студия	Педагогическое наблюдение

28.04-02.05	1	Смена позиций рук отдельно каждой	Театральная студия	Педагогическое наблюдение
05-09.05	2	Протопывание ритмических рисунков	Театральная студия	Педагогическое наблюдение
12-16.05	2	Круговые движения рук	Театральная студия	Педагогическое наблюдение
19-23.05	2	Перенос тяжести тела с одной ноги на другую	Театральная студия	Педагогическое наблюдение
26.05-30.05	2	Перенос тяжести тела с пяток на носки и обратно	Театральная студия	Педагогическое наблюдение
02-06.06	2	Знакомство с музыкальными инструментами	Театральная студия	Педагогическое наблюдение
09-13.06	2	Упражнения для пальцев рук на детском пианино	Театральная студия	Педагогическое наблюдение
16-20.06	2	Игра на барабанах отдельно каждой палочкой	Театральная студия	Педагогическое наблюдение
23-27.06	2	Отстукивание на барабанах ритмических рисунков с проговариванием стихов	Театральная студия	Педагогическое наблюдение
30.06-04.07	2	Отстукивание на бубне ритмических рисунков с проговариванием стихов	Театральная студия	Педагогическое наблюдение
07-11.07	2	Игра с погремушками	Театральная студия	Педагогическое наблюдение
14.-18.07	2	Игра с речевым сопровождением	Театральная студия	Педагогическое наблюдение
21-25.07	2	Игра с пением Бодрый шаг, Топальный шаг	Театральная студия	Педагогическое наблюдение
28.07-01.08	2	Изменение формы и направления ходьбы	Театральная студия	Педагогическое наблюдение
04-08.08	2	Изменение формы и направления бега	Театральная студия	Педагогическое наблюдение
11-15.08	2	Прямой галоп	Театральная студия	Педагогическое наблюдение
18-22.08	2	Выставление ноги с носка на пятку	Театральная студия	Педагогическое наблюдение
25-29.08	2	Элементы русской народной пляски	Театральная студия	Педагогическое наблюдение
01.09-05.09	2	Движения в парах	Театральная студия	Педагогическое наблюдение

08-12.09	2	Простой хороводный шаг	Театральная студия	Педагогическое наблюдение
15-19.09	2	Притопы одной ногой и поочередно	Театральная студия	Педагогическое наблюдение
22-26.09	2	Шаг на всей ступне.	Театральная студия	Педагогическое наблюдение
29.09-03.10	2	Движения с платочком	Театральная студия	Педагогическое наблюдение
06-10.10	2	Упражнения на разучивание элементов народных танцев	Театральная студия	Педагогическое наблюдение

Материально-техническое обеспечение.

Занятия проводятся в просторном зале, оснащённом всем необходимым инвентарем:

музыкальный центр;
ноутбук;
колонки;
аудио материал;
коврики для выполнения упражнений;
мячи, гимнастические палки, обручи, флажки;
музыкальные инструменты: ксилофон, металлофон, бубны, маракасы, погремушки, свистульки, деревянные ложки.

Методическое обеспечение.

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный класс. 1-4 классы / [А. А. Айдарбекова, В. М. Белов, В. В. Воронкова и др.]. - 8-е изд. - М.: Просвещение, 2013г.

2. Агапова И.А. Давыдова, М.А. Лучшие музыкальные игры [Текст] / И. А. Агапова, М.А. Давыдова. - Москва.: Издательство «Лада», 2006. - 220с.

3. Давыдова, М.А. Музыкальное воспитание [Текст] / М.А. Давыдова. - Москва.: «Вако», 2006. - 237с.

4. Левина, С.А. Физкультминутки [Текст] / С. А. Левина. - Волгоград,

5. Медведева, Е.А. Коррекционная ритмика [Текст] / Е.А. Медведева. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 224с.

6. Новиковская, О.А. Логоритмика [Текст] / О.А. Новиковская. - Санкт-Петербург, «Корона», 2005. - 270с.

7. Яхнина, Е.З. Методика музыкально-ритмических занятий [Текст] / Е.З. Яхнина. - Москва, «Владос», 2003. - 271с.

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ДИРЕКТОРА
С.А. МАТЕЙ

