|  |
| --- |
| **Санкт-Петербургское государственное бюджетное образовательное учреждение школа №663 Московского района»** |

**Методическая разработка урока по физической культуре**

**для детей с ЗПР младшего школьного возраста**

**Тема: « Тиниклинг»**

**Автор - Составитель: учитель физической культуры**

**Капитанова Екатерина Григорьевна**

**Санкт-Петербург**

**2022 год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Введение**

Вопросам качественного обучения людей с различными отклонениями в развитии в настоящее время уделяется значительное внимание, как в сфере науки, так и практики. Разработка специальных программ с учетом психо-физических особенностей каждого ребенка с ментальными нарушениями и создания оптимальных условий для развития и совершенствования интеллектуальной, сенсорной, эмоционально - волевой и двигательной сферы людей с отклонениями в развитии в период прохождения ими учебы и реабилитации, уделяется всё больше внимания. Новейшим и оригинальным средством для развития координационных способностей, а в частности чувства ритма у детей с ЗПР является тиниклинг - национальный танец, распространенный на Филиппинах, а также на уроках физической культуры в США. В области ФК в России данное направление авторами не рассматривалось.

**Направленность**

# Методическая разработка урока физической культуры на основе использования элементов танца «Тиниклинг» для детей с ЗПР, младшего школьного возраста является общеразвивающей программой и имеет *физкультурно-оздоровительную направленность*.

# Актуальность

Актуальностьданной разработки определяется необходимостью успешной социализации людей с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе. ФК является важнейшим компонентом всей системы обучения инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Программа по ФК на основе Тиниклинга, отлично развивает координацию и равновесие. Упражнения с элементами Тиниклинга — это развитие крупной моторики, которая по факту является основой любых движений. Из-за постоянной смены положения тела в пространстве организму приходится быстро реагировать и подстраиваться. Регулярные занятия Тиниклингом, способствуют развитию координации и улучшению равновесия, что положительно отражается и на всей остальной физической активности в повседневной жизни и позволит людям с ограниченными возможностями здоровья, улучшить состояние нарушенных функций и систем организма: сердечно-сосудистой, костно-мышечной, дыхательной, мочевыделительной и др. Всё это несомненно положительно скажется на качестве жизни, а также поможет детям с ЗПР научиться преодолевать психологические барьеры, развивать чувство ритма и ориентироваться в окружающем пространстве.

**Новизна**

В ходе анализа русскоязычной научно-методической литературы, мной на данный момент не выявлены теоретические и практические наработки в сфере ФК, где бы использовался «Тиниклинг». Исходя из анализа англоязычных источников, данный вид танца может способствовать развитию координационных способностей, т.к активные, новые танцевальные движения, совместно с интересным инвентарем и музыкальным сопровождением - вызовут удетей с ЗПР положительные эмоции и усилят все физиологические процессы.

**Цель программы**

# Цель настоящей программы –социальная реабилитация ребенка с ЗПР, имеющего врожденные или приобретенные нарушения физического или психического развития средствами ФК в частности «Тиниклинга»

**Задачи программы**

1. **Специальные**
2. ***Коррекционные***

* способствовать коррекции недостатков физического развития;
* способствовать развитию координационных способностей

1. ***Профилактические***

* формировать двигательный стереотип правильной осанки;
* корректировать вторичные функциональные нарушения при плоскостопии;
* противодействовать венозному застою;
* обучать приемам регулирования психического и эмоционального состояния.

1. **Общие**

***Обучающие:***

* обучать упражнениям танца «Тиниклинг»
* обучать танцевальным связкам с элементами Тиниклинга
* ***Развивающие:***
* развивать физические качества: силу, выносливость, координационные способности;
* содействовать развитию когнитивных способностей: памяти, внимания;
* развивать чувство ритма, музыкальный слух, умение согласовывать движения с музыкой;
* содействовать формированию эстетики движений;
* содействовать совершенствованию духовного мира человека.

***Воспитательные:***

* приобщать занимающихся к здоровому образу жизни и регулярным занятиям АФК;
* формировать умения действовать в коллективе;
* способствовать развитию личностных качеств: самостоятельности, упорства к достижению целей, дисциплинированности.

***Оздоровительные:***

* способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и других систем организма.

**Перечень используемого оборудования и материалов:** Бамбуковые шесты: длина 3 метра, диаметр 7 см; подставки под бамбуковые шесты: длина 1 м, ширина 10см, высота 6 см. Комплект рассчитан на 4 человек; музыкальное сопровождение.

**Условия реализации**

Методическая разработка рассчитана для детей с ЗПР младшего школьного возраста

Формирование групп для занятий Тиниклингом осуществляется на основе свободного набора, согласно санитарно-эпидемиологическим правилам и требованиям к наполняемости групп при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка и допуска к занятиям. Максимальный состав группы – 12 человек.

**Формы организации деятельности**

* групповая;
* коллективная;

**Методы обучения**

1. **методы формирования знаний:**

* методы слова;
* методы наглядности;

1. **методы обучения двигательным действиям:**

* метод расчлененного обучения;
* метод целостного обучения;

1. **методы развития физических качеств и способностей:**

* повторный;
* равномерный;
* интервальный;

1. **методы воспитания личности:**

* метод воспитывающей среды;
* метод воспитывающей деятельности;
* метод осмысления человеком себя в реальной жизни;

1. **методы педагогического воздействия:**

* метод убеждения;
* метод упражнения;
* метод педагогической оценки;

**Формы проведения занятий**

Занятия в рамках программы проводятся в форме

тренировок, контрольного тестирования, мониторинга.

**Используемые педагогические технологии**

Технология развивающего обучения;

Здоровьесберегающие технологии;

В данном конспекте педагог знакомит детей с коррекционными подвижными играми и танцем «Тиниклинг»

Тема урока: Коррекционные подвижные игры

Цель урока: познакомить с культурой восприятия нового.

Задачи:

* Образовательная (ые): разучить технику выполнения коррекционных подвижных игр
* Развивающая (ые): развивать дифференцировку мышечных усилий, чувство ритма
* Воспитательная: Знакомство с культурой народов мира
* Коррекционная (ые):: способствовать развитию подвижности в суставах нижних конечностей

Инвентарь: Цветные ленточки по количеству учеников, две бамбуковые палки, музыкальное сопровождение, большая кукла, разрисованная в русском стиле (высота 65 см), ложки, кубики, палочки, бубен.

Целевая аудитория: Дети с ЗПР 3 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ЧАСТЬ УРОКА | ЧАСТНЫЕ ЗАДАЧИ | СОДЕРЖАНИЕ | ДОЗИРОВКА | ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ |
| Вводная часть  (5 минут) | Организовать учащихся к началу урока, создать позитивный настрой на урок. | «В одну шеренгу… становись!  «Равняйсь! Смирно!  Здравствуйте, меня зовут Екатерина Григорьевна Тема нашего урока: коррекционные подвижные игры  Задача на урок: разучить технику выполнения коррекционных подвижных игр | 5 мин | Познакомиться с каждым ребенком лично.  Напомнить о ТБ. Обратить внимание на внешний вид  Проверить самочувствие детей: осведомиться как они себя чувствуют, готовы ли они к уроку.  Построение проходит на боковой линии, дети становятся в одну шеренгу. |
| Активизировать работу ССС | И.П. стойка ноги врозь, руки вниз  1 – вдох, руки в стороны  2 – выдох, руки вниз | 6 раз | Для начала работы, нам необходимо активизировать работу ССС, поэтому выполним дыхательные упражнения, чтобы в дальнейшем у нас не возникло трудностей, ведь дыхание играет важнейшую роль при выполнении упражнений!  Спина прямая.  Взгляд вперед  Глубокий вдох носом  Медленный, продолжительный, полный выдох ртом  Руки прямые |
| Повышать эластичность широчайшей мышцы спины, трапециевидной мышцы спины, мышцы, поднимающие лопатку, трехглавой мышцы плеча, дельтовидной1 мышцы и передней зубчатой | ОРУ  И.П. – то же  1 – руки вперед  2 – руки в стороны  3 – руки вверх  4 – И.П. | 6 раз | Руки прямые. Взгляд вперед. Спина прямая  Руки параллельно полу (не опускать).  Руки четко в стороны.  Тянемся выше. Дышим ровно. |
| Повышать эластичность мышц шеи: грудино-ключично-сосцевидной, лестничной и трапециевидной | И.П. – то же, руки на пояс  1, 3 – наклон головы вниз  2,4 – И.П. | 6 раз | Спина прямая. Подбородком пытаемся коснуться груди.  Упражнение выполняем медленно. |
| Повышать эластичность мышц шеи: трапециевидной, широчайшей подкожной и грудино-ключично-сосцевидной | И.П. – то же, руки на пояс  1 – поворот головы вправо  2 – И.П.  3 – поворот головы влево  4 – И.П. | 6 раз | Наклон выполняем точно в сторону.  Амплитуда больше. Стараемся увидеть стену сзади вас. Спина прямая. Упражнение выполняется под счет. |
| Повышать эластичность мышц: дельтовидной, надостной, большой грудной, широчайшей мышца спины, подлопаточной. | И.П. - то же, руки вдоль туловища  1 – поднимаем плечи вверх  2 – И.П. | 6 раз | Спина прямая. Плечи поднимаем как можно выше. Взгляд вперед. |
| Повышать эластичность широчайшей мышцы спины, трапециевидной мышцы спины, мышцы, поднимающие лопатку, трехглавой мышцы плеча | И.П. - то же, руки вдоль туловища  1-плечи вперед  2-плечи назад | 6 раз | Представьте, что вам нужно спрятаться.  Выполняем упражнение под счёт |
| Повышать подвижность в локтевом суставе | И.П – то же, руки в стороны  1-4 4 круга в локтевом суставе внутрь  5-8 4 круга в локтевом суставе наружу | 6 раз | Спина прямая. Амплитуда больше. Взгляд вперед. Локти не опускать. Плечи не поднимаем |
| Повышать эластичность дельтовидной мышцы, плечевой, трехглавой, двуглавой мышцы, трапециевидной мышцы спины, большой круглой мышцы | И.П. – то же, руки в стороны  1-4 4 круга руками внутрь  5-8 4 круга руками наружу | 6 раз | Руки прямые. Амплитуда больше. Рукой описывать полный круг. Спина прямая. |
| Повышать подвижность лучезапястных суставов | И.П. – то же, руки вперед  1-4- 4 круга кистями внутрь  5-8- 4 круга кистями наружу | 6 раз | Амплитуда больше. Рисуем кистями круг. Руки прямые, вниз не опускать. Спина прямая. Взгляд вперед. |
| Повышать эластичность широчайшей мышцы спины, трапециевидной мышцы спины, мышц, поднимающих лопатку, трехглавой мышцы плеча | И.П. – то же,  правая рука вверху, левая вниз  1-смена положения рук  2-И.П. | 6 раз | Руки прямые  Упражнение выполняем строго под счёт  В конце упражнения хорошо встряхнуть кисти  В конце упражнения раздать  гимнастические палки(ГП) |
| Повышать эластичность внутренней и наружной косой мышц живота, прямой мышцы живота, поперечной мышцы живота, передней зубчатой мышцы живота и широчайшей мышцы спины | И.П – то же, руки с ГП вверх  1 – наклон туловища вправо  2 – И.П.  3 – наклон туловища влево  4 – И.П | 6 раз | Наклон делать точно в сторону. Руки прямые |
| Повышать эластичность мышц спины: трапециевидной, ромбовидной, широчайшей; выпрямляющей позвоночник | И.П. – то же, руки с ГП перед грудью  1 – наклон туловища вперед, руки вперед  2– И.П | 6 раз | Спина прямая. Голову вниз не опускать.  Руки прямые. Наклон ниже |
| Укрепление прямой мышцы бедра, гребенчатой мышцы, длинной приводящей мышцы, напрягателей широкой фасции бедра, латеральной широкой мышцы, двуглавой мышцы бедра, большой приводящей мышцы | И.П. – то же, руки с ГП перед грудью  1 – поднять правую ногу вперед, руки вверх  2 – И.П.  3 – Поднять левую ногу вперед, руки вверх  4 – И.П | 6 раз | Спина прямая.  Ногу поднимаем как можно выше.  Руки с ГП прямые |
| Основная часть (25 минут) | Развивать быстроту, ловкость, глазомер; совершенствовать ориентировку в пространстве, бег врассыпную. | Коррекционная подвижная игра «Ловишки с ленточками»  Дети стоят в кругу, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу дети разбегаются в разные стороны, а ловишка старается вытянуть у них ленточки. На сигнал остановки дети собираются в круг, водящий подсчитывает ленточки. | 7 мин | Игру можно проводить с усложнением: - в кругу стоят двое ловишек. - ловишки нет, мальчики собирают ленточки у девочек, а девочки у мальчиков. |
| Развивать чувство ритма | Коррекционная подвижная игра «Юленька учит танцевать»  «Сегодня, ребята, я познакомлю вас с удивительной куколкой Юленькой. Ох, и плясать-то она искусница! Сама умеет и вас научит! Как она похлопает, так вы и повторяйте (звучит русская народная мелодия «Ах, ты береза»).  Дети повторяют ритмический рисунок хлопками, ногами. | 5 мин | Демонстрационный материал: большая кукла, разрисованная в русском  стиле (высота 65 см). Одна рука прикреплена так, что может двигаться  вправо-влево. Внизу у кисти приделан кубик так, чтобы он стучал по  краю сарафана.  Можно взять в  руки ложки, кубики, палочки, бубен. Если разделить детей по подгруппам и дать разные предметы, то получится оркестр.  После завершения игры, построить всех детей возле проектора. |
| Рассказать технику выполнения танца | Продемонстрировать презентацию, содержащую видеофайлы с основами танца «Тиниклинг» | 6 мин | Объяснить историю возникновения танца, его особенности, заинтересовать обучающихся  В конце презентации ознакомить обучающихся с инвентарем(две бамбуковые палки) |
| Ознакомить с техникой выполнения танца | Демонстрация танца «тиниклинг» | 7 мин | Пригласить 2-х тьюторов для демонстрации танца  Танец демонстрирует педагог АФК под музыку  В конце упражнений дать возможность каждому ученику попробовать свои силы в прыжках через бамбуковые палки без музыкального сопровождения  Считалочкой выбрать двух водящих  В конце упражнения перестроить обучающихся в круг |
|  | Нормализовать работу дыхательной и ССС. | Йогические дыхательные упражнения | 8 раз | Медленный, продолжительный, полный вдох носом, при выдохе произносить звук «ш-ш-ш» |
| Осуществить релаксацию организма обучающихся, повысить настроение и мотивацию | Воздушные шарики»  Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают, и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик …(пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик …, ласкает шарик … Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться. Вы снова в нашем спортивном зале. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарику. | 2 мин | Голос учителя спокойный и ровный  Глаза обучающихся плотно закрыты, Дыхание свободное |
| Повторить изучаемый материал, осознать и осмыслить его в более обобщенной форме | Подведение итогов  Провести рефлексию:  «Чем мы сегодня занимались на уроке?»  «Что понравилось больше всего?  «С какими трудностями столкнулись на уроке?» | 1мин | Отметить недочёты и успехи каждого занимающегося  Брать на заметку, трудности, с которыми сталкивались дети, чтобы подобрать оптимальные упражнения и задания на следующий урок. |

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Подводя итоги к вышесказанному, необходимо отметить, что при подготовке уроков физической культуры необходимо культивировать художественно- творческие способности, уметь импровизировать, чтобы они могли в дальнейшем побуждать к творческой активности детей с ЗПР. В современном мире наиболее интересные открытия и проявления разнообразных форм интеграции происходят на стыках или пересечениях различных наук и специальностей. Это не чуждо и физической культуре, где на слиянии и интеграции музыки, пластики и ритмики, хореографии, гимнастики и психогимнастики, аутотренинге и т.п. рождаются современные идеи формирования физкультурно-ритмических приемов реабилитационной деятельности, такие как тиниклинг. Данные рекомендации можно определить так: рекомендуется применение содержательных занятий, разнообразие тематик и методов работы; ежедневное включение упражнений на развитие координационных способностей и чувства ритма во все формы организации реабилитационного процесса; сотрудничество детей друг с другом и с учителями. Все игры и упражнения на занятии должны быть подобраны таким образом, чтобы удачно сочетать работу с различными средствами адаптивной физической культуры в различных вариациях. При этом полезно выделять для детей отдельные уроки физической культуры с элементами тиниклинга на которых особенное значение имеет соотношение физических и духовных возможностей. При помощи таких знаний личность формируется целостно и гармонично. Таким образом, мы предполагаем, что использование элементов тиниклинга во время занятий по физической культуре будет эффективно, т.к преобразования детей с ЗПР в различные музыкально - ритмические образы, помогает равить согласованность действий, наладить взаимодействие в паре и координационные способности, а также раскрыть им свою индивидуальность, творческие возможности, целенаправленно влиять на эмоциональную сферу. Занятия с элементами тиниклинга становятся средством снятия нервного напряжения, стрессов, депрессий, позитивно влияя на состояние здоровья и общую трудоспособность, что несомненно приведет к улучшению качества жизни и социальной интеграции Детей с ЗПР в общество. Без всяких сомнений: активные, новые движения, совместно с музыкальным сопровождением вызовут у детей положительные эмоции и усилят все физиологические процессы.

**Список литературы**

1. Коджаспирова Г.М., Коджаспиров А.Ю. Педагогический словарь для студ. высш. и сред. пед. учеб. Заведений: учебный словарь. — М.: Издательский центр «Академия», 2005. —148 с.
2. Холопова В.Н. Проблемы музыкального ритма. – М.: Музиздат, 2001. — 353с.
3. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие. — М.: Советский спорт,
4. Учебные материалы. Физические качества человека и способы их развития. [Электронный ресурс]. URL: https://works.doklad.ru/view/xrd4lCCu\_No.html (дата обращения: 4.02.2020).
5. Tinikling Dance Presentation. [Электронный ресурс]. URL: <https://prezi.com/p/va_qd2ng8yrx/tinikling-dance-presentation/> (дата обращения: 12.09.2020).
6. Filipino Folk Dance Steps [Электронный ресурс]. URL: <https://dance.lovetoknow.com/Filipino_Folk_Dance_Steps> (дата обращения: 18.09.2020).
7. Тinikling history  [Электронный ресурс]. URL: <https://web.archive.org/web/20090227093132/http://giancruz.com/portfolio/imd110/city/history.html> (дата обращения: 18.09.2020).
8. Wikipedia, the free encyclopedia [Электронный ресурс]. URL: <https://en.wikipedia.org/wiki/Tinikling> (дата обращения: 20.09.2020).
9. Anguish to art: Tinikling, The Philippine national dance [Электронный ресурс]. URL: http://www.griotsrepublic.com/tinikling/(дата обращения: 20.09.2020). 2003. —608 с.