

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Удмуртской Республики «Школа № 75»**

Принята на заседании
педагогического совета
ГКОУ УР «Школа № 75»
Пр. № 8 от 03.11.2023г.



Утверждена
Приказом ГКОУ УР «Школа № 75»
от 03.11.2023г. № 278.2/01-03

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Ритмы»

Срок реализации: 3 года

Составитель программы:
Воронина Надежда Валериевна, учитель

Ижевск, 2023 г.

Пояснительная записка.

Направленность программы – художественная.

Музыкальная деятельность способствует формированию у обучающихся с интеллектуальными нарушениями эстетических потребностей, знаний, умений, необходимых в повседневной жизни.

Актуальность программы

В последнее время во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Можно утверждать, что кроме развивающих и обучающих задач, занятия ритмикой и танцами в школе для детей с нарушением интеллекта решает немаловажную задачу - оздоровительно-коррекционную: способствуют коррекции ориентировки в пространстве, координации движений, развивают музыкальный, ритмический слух. Движения, связанные с музыкой, всегда сопровождаются эмоциональным подъёмом. Танцуя, играя под музыку, дети испытывают эстетическое наслаждение, переживают светлые, радостные чувства. Музыкально-ритмическая деятельность имеет чёткую педагогическую направленность, является средством, при помощи которого педагог учит ребёнка воспринимать музыку и передавать в движениях её содержание и особенности.

Значительная часть детей с нарушениями в развитии, испытывают тревогу и психическое напряжение. Объединение школьников в группы для занятий ритмикой и танцами позволяет уменьшать их психическое напряжение, сокращать эмоциональную дистанцию между детьми и взрослыми. Дети значительно быстрее начинают усваивать контакты со сверстниками, активнее включаются в общественную жизнь.

Программа обеспечивает развитие координации движений, ориентировки в пространстве, музыкально-ритмический слух, коррекцию эмоционально-волевой сферы.

Программа ориентирована на:

- развитие двигательных навыков, музыкальных способностей обучающихся с интеллектуальными нарушениями с учетом их индивидуальных возможностей;
- использование игровых заданий, что повышает мотивацию детей к занятиям, развивает их познавательную активность;
- знакомство с национальными особенностями музыкального колорита родного края.

Цель программы: коррекция недостатков психического и физического развития обучающихся с интеллектуальными нарушениями средствами музыкально-ритмической деятельности.

Задачи программы:

• **Образовательная:** учить ориентироваться в пространстве в упражнениях на перестроения; учить движениям в танцах и играх; учить передавать настроение различных танцев (лирических, игровых, народных).

• **Воспитательная:** воспитывать дисциплинированность, ответственность, бережное отношение к партнерам в танцах и играх.

• **Коррекционно-развивающая:** совершенствовать общую моторику, координацию движений, развивать чувство ритма, улучшать осанку.

Адресат программы: программа рассчитана для детей в возрасте от 8 лет до 12 лет с ограниченными возможностями здоровья, имеющие легкую и умеренную степень умственную отсталость.

Объем программы: 204 часа

Формы обучения: групповое занятие.

Срок освоения программы: 3 года.

Уровень сложности программы: базовый.

Минимальная наполняемость группы-10 человек

Максимальная наполняемость группы-12 человек

Режим занятий: по 1 часу 2 раза в неделю.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

№	Критерии	Индикаторы
1.	Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину	Знание элементов культуры (пословицы, поговорки, традиции, костюмы и т.д.) своего народа (национальности).
		Элементарные знания о своем родном крае, его истории и культуре.
2.	Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов	Уважительное отношение к людям других национальностей, вероисповедания, культуры.
		Умение выстраивать отношения, общение со сверстниками, несмотря на национальную принадлежность (не допускается оскорблений, высмеивания).
3.	Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении	Умение обратиться к взрослому за помощью и сформулировать запрос или выразить просьбу жестом.
		Умение ориентироваться в классе, школе (знать, где классный кабинет, учителя, столовая, расписание уроков и т.д.).
4.	Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире	Принятие и освоение своей социальной роли в школе, в семье, в коллективе сверстников.
		Умение выстраивать добропорядочные отношения в учебном коллективе, в коллективах дополнительного образования.
5.	Овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни	Способность брать на себя простые обязанности в школьной и домашней жизни.
		Умение ориентироваться в устройстве школьной жизни (пространство школы, расписание и т.п.).
6.	Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия	Участие в коллективной и групповой работе сверстников, соблюдение норм коммуникации.
		Способность обращаться за помощью.
7.	Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей	Знание правил поведения в разных социальных ситуациях с людьми разного возраста и статуса.
8.	Способность к осмыслению и дифференциации картины мира,	Включение в общепользную социальную деятельность.

	ее временно- пространственной организации	Использование вещей в соответствии с их функциями, принятым порядком и характером ситуации.
9.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Соблюдение в повседневной жизни норм речевого этикета и правил устного общения (обращение, вежливые слова).
		Участие в коллективной и групповой работе сверстников, соблюдение норм коммуникации.
10.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Участие в занятиях художественным творчеством.
		Посещение культурных центров (кино, театр, концерты, выставки, музеи, парки и т.п.).
11.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	Знание и соблюдение норм культурного поведения, Наличие культурных привычек.
		Проявление доброжелательности в отношении к окружающим людям.
12.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям	Соблюдение санитарно-гигиенических правил ухода за собой.
		Отсутствие вредных привычек.

Предметные результаты:

Уметь:

- ориентироваться в характере, темпе, ритме музыки;
- воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;

Знать:

- названия изученных элементов
- требования к внешнему виду на занятиях;
- знать движения, изученные по программе.

Учебный план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов									Формы аттестации/ контроля
		Всего			Теория			Практика			
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	
1	Вводное занятие	1	1	1	1	1	1				
1.1	Вводное занятие «Ритмика – первые шаги в мир танцевального искусства». Инструктаж по технике безопасности.	1	1	1	1	1	1				
2.	Упражнения на ориентировку в пространстве	14	14	14	4	4	4	10	10	10	
2.1	Правильное исходное положение.	3	3	3	1	1	1	2	2	2	
2.2	Ориентировка в направлении.	5	5	5	1	1	1	4	4	4	
2.3	Перестроение.	3	3	3	1	1	1	2	2	2	
2.4	Движения с предметами.	3	3	3	1	1	1	2	2	2	
3	Ритмико-гимнастические упражнения	12	12	12	2	2	2	10	10	10	
3.1	Общеразвивающие упражнения	4	4	4	1	1	1	5	5	5	
3.2	Упражнения на координацию движений	6	6	6	1	1	1	5	5	5	
3.3	Упражнение на расслабление мышц	2	2	2				2	2	2	
4.	Танцевальные упражнения.	14	14	14	3	3	3	11	11	11	
4.1	Простые танцевальные элементы	5	5	5	1	1	1	4	4	4	
4.2	Элементы русской пляски	5	5	5	1	1	1	4	4	4	
4.3	Движения парами	4	4	4	1	1	1	3	3	3	
5.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	13	13	13	3	3	3	10	10	10	
5.1	Игра на простых музыкальных инструментах.	6	6	6	1	1	1	5	5	5	
5.2	Шумовой оркестр.	7	7	7	2	2	2	5	5	5	
6.	Игры под музыку	13	13	13	3	3	3	9	9	9	
6.1	Выполнение имитационных упражнений и игр	2	2	2				2	2	2	
6.2	Музыкальные игры с предметами.	3	3	3				3	3	3	
6.3	Игры с пением или речевым сопровождением.	5	5	5	2	2	2	3	3	3	
6.4	Ритмические игры.	3	3	3	1	1	1	2	2	2	
7.	Итоговое занятие	1	1	1				1	1	1	
Итого:		68	68	68	16	16	16	52	52	52	

Календарный учебный график

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Временные периоды									Всего недель	Всего часов
		Сентябрь, в том числе по неделям				Октябрь-май, в том числе по неделям						
		1	2	3	4	5-15	16	17-26	27-33	34		
1	2	У	У	У	У	У	К	У,А	У	К	34	68
2	2	У	У	У	У	У	К	У,А	У	К	34	68
3	2	У	У	У	У	У	К	У,А	У	К	34	68

А – промежуточная/итоговая аттестация

К – самостоятельная работа ребенка

У - учебные занятия

Содержание

№ п/п	Название раздела	Содержание раздела	Количество часов			Всего часов
			1 год	2 год	3 год	
1	Вводное занятие	Знакомство с учебным предметом, классом, педагогом, друг с другом (рекомендуются различные игровые моменты).	1	1	1	3
2.	Упражнения на ориентировку в пространстве	Формирование умения выстаиваться в одну линию, находить свое место по команде, встать в строй. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Перестроение в круг из шеренги, цепочки и обратно. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы	14	14	14	42
3	Ритмико-гимнастические упражнения	Выполнение движений всеми частями тела. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Упражнения на сложную координацию движений.	12	12	12	36
4.	Танцевальные упражнения.	Знакомство с танцевальными движениями. Знакомство с элементами русской пляски. Движения в паре.	14	14	14	42
5.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	Знакомство с шумовыми музыкальными инструментами, приемы, методы, способы игры на них. Начинать и заканчивать игру вместе с музыкой, слушать товарища, передавать	13	13	13	39

		характер с музыкального произведения, играть в коллективе.				
6.	Игры под музыку	Знакомство с текстом речевых игр, разучивание мелодий песен, попевок. Выполнение ритмических движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).	13	13	13	39
7.	Итоговое занятие	Подведение итогов года	1	1	1	3
Итого			68	68	68	204

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Тема урока	Основные виды деятельности	Количество часов			Всего часов
				1 год	2 год	3 год	
1	Вводное занятие	Вводное занятие «Первые шаги в мир танцевального искусства».	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения во время занятий.	1	1	1	3
2.	Упражнения на ориентировку в пространстве	1. Правильное исходное положение. 2. Ориентировка в направлении. 3. Перестроение. 4. Движения с предметами	Находить свое место по команде, встать в строй. Упражнения на ориентировку и направление. Упражнения, развивающие на умения переставаться в круг из шеренги, цепочки и обратно. Упражнения с предметами: мячами, гимнастическими	3	3	3	9
				5	5	5	15
				3	3	3	9
				3	3	3	9

			палочками, флажками, лентами и т.д.				
3	Ритмико-гимнастические упражнения	1.Общеразвивающие упражнения	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»).	4	4	4	12
		2.Упражнения на координацию движений	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты).	6	6	6	18
		3.Упражнения на расслабление мышц	Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой;	2	2	2	6

			<p>правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. Д..</p> <p>Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток.</p>				
4.	Танцевальные упражнения.	<p>1. Простые танцевальные элементы</p> <p>2. Элементы русской пляски</p> <p>3. Движения парами</p>	<p>Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски</p> <p>простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.</p>	5	5	5	15
			Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски	5	5	5	15
			Элементы русской пляски	4	4	4	12

			<p>Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.</p> <p>Упражнения в паре, парные пляски.</p>				
5.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	<p>1.Игра на простых музыкальных инструментах.</p> <p>2.Шумовой оркестр.</p>	Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Отстукивание простых ритмических рисунков на ударных инструментах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.	6	6	6	18
			Игра на шумовых музыкальных инструментах в ансамбле.	7	7	7	21
6.	Игры под музыку	<p>1.Выполнение имитационных упражнений и игр</p> <p>2.Музыкальные игры с предметами</p> <p>3.Игры с пением или речевым сопровождением.</p> <p>4.Ритмические игры.</p>	Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки	2	2	2	6
			Игры разных народов - хороводные, подвижные игры с использованием атрибутов (платочков, мячей, шляпы, музыкальные	3	3	3	9
				5	5	5	15
				3	3	3	9

			<p>инструменты, палки и т.д.). Хороводные игры, подвижные игры, игры-повторялки. Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Подвижные игры под музыку игры на внимание.</p>				
7.	Итоговое занятие	Итоговое занятие	Показ танцев на школьном мероприятии.	1	1	1	3
Итого				68	68	68	204

Материально-техническое обеспечение программы.

Класс № 12 – 37,4 кв.м.; соответствует санитарно-гигиеническим требованиям и нормам освещения и вентиляции помещения. Для осуществления учебного процесса в кабинетах имеются:

- - музыкальный центр- 1 шт.;
- - синтезатор -1шт;
- - баян – 1 шт.;
- - мяч гимнастический – 1 шт.;
- -гимнастические палки деревянные -15 шт.;
- -гимнастические коврики -12 шт.
- - аккордеон детский – 3 шт
- - металлофон – 1.0 шт.
- - микрофон – 4 шт.
- - скакалка – 4 шт.

- Инструкции по охране труда, правила поведения на занятиях, инструкция по противопожарной безопасности.

Методическое обеспечение программы

№ п.п	Раздел	Методические виды продукции (разработки игр, бесед, экскурсий, конкурсов и т. д.)	Рекомендации по проведению лабораторных и практических работ	Дидактический и лекционный материал
1.	Вводное занятие	Беседа «Правила ТБ, ПДД, поведения в объединении» Беседа о виде искусства.		ТБ и правилам поведения во время занятий в кабинете. Инструктаж
2.	Упражнения на ориентировку в пространстве	Словесный, наглядный показ, упражнения. Видеопоказ.	Аудиозаписи конспекты занятий для педагога	Сборник упражнений.
3.	Ритмико-гимнастические упражнения	Словесный, собственный показ. Видеопоказ.	Аудиозаписи. Конспекты занятий для педагога.	Сборник упражнений.
4.	Танцевальные упражнения	Собственный показ. Видеопоказ.	Конспект для педагога	Сборник вокальных упражнений, аудиозаписи.

5.	Упражнения с детскими музыкальным и инструментами	Просмотр видеоматериала, слушание муз.произведений,	Аудиозаписи. Презентации	Видеоматериалы, музыкальные инструменты. Элементы костюмов.
6.	Игры под музыку.	Разучивание игр разных народов	Аудиозаписи, игровые ситуации	Элементы костюмов, атрибуты для игр (ленты, мячи, цветы, шляпы, палки)
7.	Итоговое занятие	Выступление с танцевальными номерами.	подведение итогов года.	Аудиозаписи «+» и «-» атрибуты (ленты, мячи, цветы)

Оценочные материалы

Критерии	Выполнение (сдал /не сдал)
Ориентировка в характере, темпе, ритме музыки	
Воспроизведение заданный ритмический рисунок хлопками	
Владение корпусом во время исполнения движений	
Ориентировка в пространстве	
Координирует свои движения	
Названия изученных элементов	
Знать движения, изученные по программе.	

Контроль и оценка уровня овладения воспитанниками материалом осуществляется при помощи промежуточного контроля в форме контрольного занятия.

Степень оценивания	Критерии оценивания выступления
В – высокая степень оценивания (80% – 100%)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;
С – средняя степень оценивания (60% – 79%)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном);
Н – низкая степень оценивания (40% - 59%)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание

	методики исполнения изученных движений и т.д. Комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета;
--	---

Примерный репертуар:

(Репертуар подобран в соответствии с возрастными особенностями детей)

Упражнения: «Хороводный шаг» русская нар. мел. обр. Т. Ломовой, «Давайте поскачем» Т. Ломовой, «Приставной шаг в сторону» А. Жилинский, «Пружинистый шаг» Т. Ломовой. Пляски: «Танец с листиками» («Вальс») А. Грибоедов; Карельская нар. мел. обр. Т. Ломовой. Игры: «Плетень» русская нар. мел. обр. С. Бодренкова, «Бери флажок» венгерская нар. мел. обр. Н. Метлова; «Узнай по голосу» В. Ребикова. Творческие задания: инсценирование песен, свободная пляска под грамзапись.

Марши: «Марш» Е. Тиличевой, «Марш со сменой ведущих» Т. Ломовой. Упражнения: «Хороводный шаг» русская нар. мел. обр. Т. Ломовой, «Бег легкий и энергичный!», «Веселые поскоки» Б. Можжевелова, «Боковой галоп» А. Жилина, «Переменный шаг», «Шаг польки» Т. Ломовой. Пляски: «Пружинки» («Полька») Ю. Чичкова, «Танец Снежинок», «Танец снеговиков».

Список литературы.

1. Базарова, Н. Азбука классического танца. Первые три года обучения / Н. Базарова, В. Мей. - М.: Искусство, 2016. - 208 с.
2. Бодалев, А.А. Психология общения, Москва – Воронеж, 2010.-155 с.
3. Безуглая, Г.А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа: Учебное пособие. Безуглая Г.А. / Г.А. Безуглая. - М.: Лань, Планета музыки, 2015. - 477 с.
4. Одинцова, И.В. Звуки. Ритмика. Интонация (+ CD-ROM) / И.В. Одинцова. - М.: Флинта, 2018. – 700 с.
5. Портнов, Г. Г. Портнов. Ну-ка, дети, встаньте в круг!.. Танцы народов мира. Пособие для преподавателей ритмики и хореографии, музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений / Г. Портнов. - М.: Композитор - СанктПетербург, 2016. - 491 с.
6. Чистякова, В. В мире танца / В. Чистякова. - М.: Искусство, 2013. - 180 с