БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ «КУГЕСЬСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ» МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Рассмотрена и согласована УТВЕРЖДАЮ

методическим объединением

учителей - предметников Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Ефимов

Протокол № 1 от 30.08.2023

Приказ от 30.08.2023 г. № 237–О

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Т. Васильева

от 30.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дополнительного образования кружка

**«Веселая ритмика»**

для обучающихся с интеллектуальными нарушениями 5 класса

*на 2023-2024 учебный год*

Составитель: Сергеева Майя Андреевна,

учитель

п. Кугеси, 2023 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа дополнительного образования коррекционно-развивающего направления «Ритмика» составлена на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной Приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026, в соответствии ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**Цель -** развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

Рабочая программа по ритмике направлена на реализацию **следующих задач:**

- развитие умения слушать музыку;

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

- развитие координации движений, чувства ритма, темпа, коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки;

- привитие навыков участия в коллективной творческой деятельности;

- овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика);

- усвоение основ специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально - ритмические рисунки, импровизации);

- овладение различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;

- формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;

- развитие мышления, творческого воображения и памяти;

- эстетическое, эмоциональное, физическое развитие обучающегося.

Учитывая психофизические особенности и особенности познавательной сферы учащихся, дополнительно поставлены следующие **коррекционные задачи:**

- коррекция имеющихся отклонений в физическом развитии: нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного напряжения мышц, формирование правильной осанки, формирование и развитие мышечной памяти;

- развитие умения согласовывать движения частей тела во времени и пространстве;

- развитие мелкой моторики;

- развитие подвижности суставов и силы мышц всего тела;

- развитие внимания;

- формирование положительной мотивации.

В процессе реализации программы используются практические и наглядные методы обучения:

- объяснительно-иллюстративные (беседа, рассказ);

- репродуктивные (работа с использованием видео);

- предметно-практические методы (тренировочные задания и т.д.);

- система специальных коррекционно-развивающих методов;

- методы убеждения (словесное разъяснение, убеждение);

- методы организации деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание);

- методы стимулирования поведения (похвала, поощрение, взаимооценка).

Использование перечисленных приемов и средств обучения способствуют наиболее полному и глубокому усвоению жизненного опыта и показу его практической значимости для обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

В процессе реализации данной программы происходит связь уроков «Ритмика» с такими предметами, как «Музыка», «Природоведение», «Физическая культура». Реализация межпредметных связей помогает обучающемуся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представить изучаемый материал целостно, а не отдельными разрозненными частями (отдельно по каждому предмету).

Учебный предмет «Ритмика» является частью коррекционно-развивающей области (коррекционные занятия) учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Ритмика» в 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 час в неделю).

**Содержание**

Содержанием работы на занятиях ритмики является музы­кально-ритмическая деятельность обучающихся. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, танцевать. В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

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

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают спо­собность переживать содержание музыкального образа.

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

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занима­ясь конкретным видом музыкально-ритмической деятель­ности.

На каждом занятии осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Од­нако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных на­выков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Задания на координацию движений рук лучше прово­дить после выполнения ритмико-гимнастических упражне­ний, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двига­тельный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зай­чик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошеч­ка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать

Задания этого раздела должны носить не только развива­ющий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, го­пак, хоровод, кадриль, вальс), а также с основными дви­жениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, пере­менчивый шаг, присядка и др.).

**Упражнения на ориентировку в пространстве**

Перестроение из колонны по одному в колонну по четы­ре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из не­скольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение наме­чать диагональные линии из угла в угол. Сохранение пра­вильной дистанции во всех видах построений с использова­нием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

**Ритмико-гимнастические упражнения**

*Общеразвивающие упражнения.* Круговые движения голо­вы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Кру­говые движения плеч, замедленные, с постоянным ускоре­нием, с резким изменением темпа движений. Плавные, рез­кие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны ру­ками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движе­ний ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгиба­ние в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внут­ренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Разнообразные со­четания одновременных движений рук, ног, туловища, ки­стей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочеред­ные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

*Упражнение на расслабление мышц.* Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и кор­пусом, висящими руками и опущенной головой («петруш­ка»). С позиции приседания на корточки с опущенной голо­вой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увя­дающего цветка).

**Игры под музыку**

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Раз­учивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, ре­чевым сопровождением. Инсценирование музыкальных ска­зок, песен.

**Танцевальные упражнения**

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвиже­нием назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне. Разучивание народных танцев.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В соответствии с требованиями Стандарта для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оценке подлежат личностные и предметные результаты.

**Личностные результаты:**

- Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений;

- Способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

- Развитие чувства коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности, эстетического вкуса, высоких нравственных качеств.

- **Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку;**

**- Позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.**

- Умение:

1. включаться в работу на занятиях к выполнению заданий;
2. Не мешать, при выполнении различных движений, одноклассникам.
3. Проявлять любознательность и интерес к новым видам деятельности.
4. Готовиться к занятиям, занимать правильное исходное положение, находить свое место в строю.
5. Проявлять любознательность и интерес к новому содержанию.
6. Принимать участие в творческой жизни коллектива.

**Уровни достижения предметных результатов**

**по учебному предмету «Ритмика» в 5 классе**

В программе по ритмике обозначены два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

**Минимальный уровень:**

- уметь слушать музыку;

- выполнять несложные движения руками и ногами по показу учителя;

- активно прихлопывать и притопывать вместе с учителем;

- слушать и правильно выполнять инструкцию учителя;

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному;

- ходить свободным естественным шагом;

- выполнять игровые и плясовые движения по показу учителя.

**Достаточный уровень:**

- уметь слушать музыку до конца, узнавать знакомую мелодию;

- уметь на­чинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки по сигналу;

- выполнять плясовые движения по показу учителя;

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю;

- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;

- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;

- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;

При проведении занятий по ритмике оценивание не предполагается.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 5 КЛАССЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование разделов и тем уроков** | **Кол - во часов** | **Вид учебной деятельности** |
| **Упражнения на ориентировку в пространстве** | | | |
| 1 | День знаний | 1 |  |
| 2 | Построение в шахматном порядке | 1 | Изучение шахматного порядка |
| 3 | Перестроение из нескольких кругов, сужение и расширение их | 1 | Перестроение |
| 4 | Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели | 1 | Разучивать перестроение из концентрических кругов в звездочки и карусели |
| 5 | Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол | 1 | Учиться намечать диагональные линии из угла в угол |
| 6 | Сохранение правильной дистанции во всех видах построения и использование лент, обручей, скакалок | 1 | Сохранение дистанции с использованием лент, обручей, скакалок |
| 7-8 | Упражнения с предметами: ленты, обручи, скакалки | 2 | Усложнение заданий при упражнениях с предметами |
| **Ритмико - гимнастические упражнения** | | | |
| **9** | Общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки | **1** | Упражнения на выработку осанки. Круговые движения головы, наклоны, выбрасывание рук, плавные, резкие, медленные т.д. |
| **10** | Упражнения на координацию движений*.* | **1** | Общеразвивающие упражнения Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за головой, на поясе и т.д |
| **11** | Движение в обратном направлении (имитация увя­дающего цветка). | **1** | Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и кор­пусом, висящими руками и опущенной головой («петруш­ка»). С позиции приседания на корточки с опущенной голо­вой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).  С позиции приседания на корточки с опущенной голо­вой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). |
| **12** | Общеразвивающие упражнения. Упражнения на осанку | **1** | Всевозможные сочетания движений ног. Упражнения на выработку осанкиУпражнение на расслабление мышц |
| **13** | Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию движений | **1** | Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и кор­пусом, висящими руками и опущенной головой («петруш­ка») |
| **14** | Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением | **1** | Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочеред­ные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами |
| **15** | Общеразвивающие упражнения под музыку с постепенном ускорением | **1** | Упражнения с ускорением под музыку. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном) |
| **Игры под музыку** | | | |
| **16** | Общеразвивающие упражнения под музыку с постепенным ускорением | **1** | Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке |
| **17** | Общеразвивающие упражнения под музыку с постепенным ускорением | **1** | Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке |
| **18** | Поочередные хлопки, над головой, на груди, перед собой, справа слева, на голени | **1** | Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. |
| **19** | Упражнения на координацию движений | **1** | Раз­учивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. |
| **20** | Раз­учивание и придумывание новых вариантов игр | **1** | Составление несложных танцевальных композиций новых вариантов игр, |
| **21** | Составление несложных танцевальных композиций | **1** | Придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование |
| **22** | Инсценирование музыкальных ска­зок | **1** | Инсценирование сказок, музыкальных ска­зок. Игры с пением, ре­чевым сопровождением |
| **Танцевальные упражнения** | | | |
| **23** | Исполнение элементов плясок и танцев | **1** | Элементы плясок и танцев, с ре­чевым сопровождением |
| **24** | Элементов плясок и танцев, разученных в классе | **1** | Элементов плясок и танцев, разученных в классе. |
| **25** | Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в классе | **1** | Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в классе. |
| **26** | Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в классе. Разучивание народных танцев | **1** | Разучивание в классе, плясок и танцев |
| **27** | Упражнения на различение элементов народных танцев. Разучивание народных танцев | **1** | Упражнения на различение элементов народных танцев. |
| **28** | Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. | **1** | Три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. |
| **29** | Пружинящий бег. Упражнения на различение элементов народных танцев | **1** | Упражнения на различение элементов народных танцев. |
| **30** | Быстрые мелкие шаги на всей ступне. Разучивание народных танцев | **1** | Мелкие шаги на всей ступне |
| **31-34** | Разучивание народных танцев | **4** | Народные танцы |
| **Всего** | **34 часа** | | |

**Материально-техническое и методическое обеспечение**

Компьютер; мультимедийный проектор; экран, колонки, аудиозаписи, видеоразминки, презентации, дидактический раздаточный материал; демонстрационный комплект; музыкальные инструменты, зеркало; хореографический станок; Инвентарь: гимнастические палки, мячи, платки, флажки, ленты, обручи, скакалки, погремушки, бубны и др.; танцевальные костюмы, форма и обувь.