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 г.

Приказ от 30.08.2023 г. № 237–О

СОГЛАСОВАНО

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

от 30.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дополнительного образования танцевально-ритмической студии

**«Ритмопластика»**

для обучающихся с интеллектуальными нарушениями

*на 2023-2024 учебный год*

7 класс

Составитель: Сергеева Майя Андреевна,

учитель

п. Кугеси, 2023 г.

**ВСТУПЛЕНИЕ**

Рабочая программа дополнительного образования коррекционно-развивающего направления «Ритмопластика» 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).

Преподавание ритмики в адаптивной школе обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) средствами музыкально-ритмической деятельности.

Программа определяет содержание предмета и учитывает особенности познавательной деятельности детей, обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе. Она направлена на разностороннее развитие личности учащихся, способствует их умственному развитию, обеспечивают гражданское, нравственное, эстетическое воспитание. Программа содержит материал, помогающий учащимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации. Принцип коррекционной направленности обучения является ведущим. Поэтому особое внимание обращено на коррекцию имеющихся у отдельных учащихся специфических нарушений, на коррекцию всей личности в целом.

**Целью** занятий по ритмике является, коррекция недостатков психического и физического развития обучающихся средствами музыкально-ритмической деятельности, развитие двигательной активности обучающихся в процессе восприятия музыки.

**Задачи:**

- коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности;

- развитие общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебная дисциплина «Ритмика» входит в коррекционно-развивающую область и изучается обучающимися с лёгкой степенью умственной отсталости в 7 классе. Рабочая программа по ритмике в 7 классе рассчитана на 34 часа (1 час в неделю, 34 учебные недели).

**Содержание**

Программа по учебному предмету «Ритмика» состоит из пяти разделов:

1. «Упражнения на ориентировку в пространстве»;

2. «Ритмико-гимнастические упражнения»;

3. «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»;

4. «Игры под музыку»;

5 «Танцевальные упражнения».

**1. 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 звёздочки 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 6 предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

**2. Ритмико-гимнастические упражнения**

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, 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 вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

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

Упражнения 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).

**3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами**

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

**4. 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.

**5. Танцевальные упражнения**

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.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

**Личностные результаты:**

Включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах:

- вступать в контакт с педагогом;

- работать в коллективе (ученик-ученик);

- слушать и понимать инструкцию педагога;

- владеть начальными навыками адаптации;

- обращаться за помощью и принимать помощь педагога.

**Уровни достижения предметных результатов**

**по учебному предмету «Ритмика» в 7 классе**

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

**Минимальный уровень:**

- готовиться к занятиям, строится в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение;

- ходить свободным естественным шагом, двигаясь по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;

- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;

- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;

- выполнять игровые и плясовые движения;

- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;

- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

**Достаточный уровень:**

- выполнять упражнения по инструкции учителя;

- отработка правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;

- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении танцевальных упражнений;

- готовиться к занятиям, строится в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;

- ходить свободным естественным шагом, двигаясь по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;

- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;

- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;

- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;

- выполнять игровые и плясовые движения;

- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;

- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки; умение играть на простейших музыкальных инструментах.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 7 КЛАССЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование разделов и тем уроков** | **Кол - во часов** |
| 1 | Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки | 1 |
| 2 | Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками | 1 |
| 3 | Сохранение дистанции во всех видах построений | 1 |
| 4 | Упражнения ритмической гимнастики без предметов, с гимнастической палкой | 1 |
| 5 | Подготовительные упражнения к танцам полуприседания, упражнения для ступни | 1 |
| 6 | Характер и особенности танцевальной музыки | 1 |
| 7 | Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов) | 1 |
| 8 | Шаг галопа. Согласование поворотов головы с движениями рук, ног, корпуса | 1 |
| 9 | Элементы сценической выразительности в танце | 1 |
| 10 | Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь | 1 |
| 11 | Общеразвивающие упражнения Работа стопы, подъемы и снижения на шагах | 1 |
| 12 | Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3 | 1 |
| 13 | Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями | 1 |
| 14 | Лазанье по канату, шесту гимнастической лестнице | 1 |
| 15 | Ходьба и бег в темпе музыки | 1 |
| 16 | Элементы танцев **х**ороводный шаг, шаг | 1 |
| 17 | Упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге | 1 |
| 18 | Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры: «Зайцы», «Пустое место» | 1 |
| 19 | Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4 счётов) | 1 |
| 20 | Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове | 1 |
| 21 | Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке | 1 |
| 22 | Ходьба и бег в темпе музыки | 1 |
| 23 | Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы | 1 |
| 24 | Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей | 1 |
| 25 | Подготовительные упражнения к танцам | 1 |
| 26 | Выставление ноги на носок | 1 |
| 27 | Комплекс ОРУ | 1 |
| 28 | Полька. Элементы танца | 1 |
| 29 | Элемент танца «Наездники» (прямой галоп) | 1 |
| 30 | Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька» | 1 |
| 31 | Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры: «Отбивай мяч», «Вороны и воробьи» | 1 |
| 32 | Упражнения на расслабление мышц | 1 |
| 33 | Упражнения ритмической гимнастики. С короткой скакалкой | 1 |
| 34 | Логоритмические упражнения «Лиса и куры». «Охотники и утки» | 1 |
| **Всего** | **34 часа** | |

**Материально-техническое обеспечение**

Дидактический материал:

-гимнастические палки, мячи, платки, флажки, ленты, обручи, а также игрушки-куклы, игрушки-животные и др.

Музыкальные инструменты:

- маракасы, бубенцы, тарелки, ложки, блок - палочки, трещотки, колокольчики.

Оборудование:

- ноутбук; компьютер; мультимедийный проектор; экран, зеркало; хореографический станок;

- колонки;

- аудиозаписи, видеоразминки, презентации.