

**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



**АДАптиРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«РитМЫ»**

Возраст учащихся 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Воронина Надежда Валериевна,
учитель музыки

г. Ижевск, 2023г

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа «РитМы» составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ;

- Федеральным законом от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- с учетом методических рекомендаций по разработке и адаптации дополнительных общеобразовательных программ для детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью (по уровням освоения программы) и методических рекомендаций по особенностям организации дополнительного образования детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью по направленностям дополнительных общеобразовательных программ (художественная, техническая, естественнонаучная, физкультурно-спортивная, туристско-краеведческая и социально-педагогическая).

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.

Отличительной особенностью является то, что программа учитывает особые образовательные потребности детей с нарушением интеллекта.

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:

- **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.

- **Специальная задача:** способствовать снятию эмоционального напряжения.

Адресат программы: программа рассчитана для детей, имеющих легкую степень умственной отсталости, в возрасте от 12 лет до 17 лет.

Наполняемость группы: рекомендуемое количество обучающихся в группе не более 12 человек.

Объем программы: 68 часа

Форма обучения: очная

Срок освоения программы: 1 год.

Режим занятий: по 1 часу 2 раза в неделю.

Формы организации занятий: индивидуальные, групповые.

Виды занятий по программе: практические занятия, мастер – классы, ролевые игры, творческие отчеты.

Уровень сложности программы: базовый.

Учебный план

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1 «Вводное занятие»				
1.1	Вводное занятие «Ритмика – первые шаги в мир танцевального искусства». Инструктаж по технике безопасности.	1	1		
	Итого часов:	1	1		
2.	Раздел 2 «Упражнения на ориентировку в пространстве»				
2.1	Правильное исходное положение.	3	1	2	
2.2	Ориентировка в направлении.	5	1	4	
2.3	Перестроение.	3	1	2	
2.4	Движения с предметами.	3	1	2	
	Итого часов:	14	4	10	
3	Раздел 3 «Ритмико-гимнастические упражнения»				
3.1	Общеразвивающие упражнения	4	1	5	
3.2	Упражнения на координацию движений	6	1	5	
3.3	Упражнение на расслабление мышц	2		2	
	Итого часов:	12	2	10	
4.	Раздел 4 «Танцевальные упражнения»				
4.1	Простые танцевальные элементы	5	1	4	
4.2	Элементы русской пляски	5	1	4	Выступление на концерте
4.3	Движения парами	4	1	3	
	Итого часов:	14	3	11	
5.	Раздел 5 «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»				
5.1	Игра на простых музыкальных инструментах.	6	1	5	
5.2	Шумовой оркестр.	7	2	5	

	Итого часов:	13	3	10	
6.	Раздел 6 «Игры под музыку»				
6.1	Выполнение имитационных упражнений и игр	2		2	
6.2	Музыкальные игры с предметами.	3		3	
6.3	Игры с пением или речевым сопровождением.	5	2	3	
6.4	Ритмические игры.	3	1	2	
	Итого часов:	13	3	9	
7.	Раздел 7 «Итоговое занятие»				
7.1	Итоговое занятие «Творческий отчет»	1		1	Выступление на концерте
	Итого часов:	1		1	
	Всего часов:	68	16	52	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с учебным предметом, классом, педагогом, друг с другом (рекомендуются различные игровые моменты).

Проведение инструктажа по технике безопасности. Правила поведения во время занятий.

2. Упражнения на ориентировку в пространстве

2.1. Правильное исходное положение.

Теория: Построение в шеренгу. Формирование умения выстаиваться в одну линию.

Практика: Находить свое место по команде, встать в строй.

2.2. Ориентировка в направлении.

Теория: Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.

Практика: Упражнения на ориентировку и направление.

2.3. Перестроение.

Теория: Перестроение в круг из шеренги, цепочки и обратно.

Практика: Упражнения, развивающие на умения переставаться в круг из шеренги, цепочки и обратно.

2.4. Движения с предметами.

Теория: Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы

Практика: Упражнения с предметами: мячами, гимнастическими палочками, флажками, лентами и т.д.

3. Ритмико-гимнастические упражнения

3.1. Общеразвивающие упражнения

Теория: Выполнение движений всеми частями тела.

Практика: Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). 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.

3.2. Упражнения на координацию движений

Теория: Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Упражнения на сложную координацию движений.

Практика: 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; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. Д.. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

3.3. Упражнение на расслабление мышц

Практика: 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.

4. Танцевальные упражнения.

4.1. Простые танцевальные элементы

Теория. Знакомство с танцевальными движениями.

Практика: Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски

4.2. Элементы русской пляски.

Теория: знакомство с элементами русской пляски.

Практика: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Выступление на концерте.

4.3. Движение парами.

Теория: Движения в паре.

Практика: Упражнения в паре, парные пляски.

5. Упражнения с детскими музыкальными инструментами

5.1. Игра на простых музыкальных инструментах.

Теория: Знакомство с шумовыми музыкальными инструментами, приемы, методы, способы игры на них.

Практика: Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Отстукивание простых ритмических рисунков на ударных инструментах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

5.2. Шумовой оркестр.

Теория: начинать и заканчивать игру вместе с музыкой, слушать товарища, передавать характер с музыкального произведения, играть в коллективе.

Практика: игра на шумовых музыкальных инструментах в ансамбле.

6. Игры под музыку.

6.1. Выполнение имитационных упражнений и игр.

Практика: 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

6.2. Музыкальные игры с предметами.

Практика: игры разных народов - хороводные, подвижные игры с использованием атрибутов (платочков, мячей, шляпы, музыкальные инструменты, палки и т.д.).

6.3. Игры с пением или речевым сопровождением.

Теория: знакомство с текстом речевых игр, разучивание мелодий песен, попевок.

Практика: хороводные игры, подвижные игры, игры-повторялки.

6.4. Ритмические игры.

Теория: выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).

Практика: 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.

7. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов года

Практика: Показ танцев на школьном мероприятии.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

- самостоятельность при освоении доступных видов деятельности;
- бережное отношение к партнерам в танцах и играх;
- участие в занятиях художественным творчеством.

Предметные результаты:

- ориентироваться в характере, темпе, ритме музыки;

- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения.

Комплекс организационно-педагогических условий

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	27-31	34		
1	2	У	У	У	У	У	К	У,А	У	К	34	68

А – промежуточная/итоговая аттестация

К – самостоятельная работа ребенка

У - учебные занятия

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение. Уровень образования педагога: среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандарта Педагогом дополнительного образования пройдено повышение квалификации по направлению программы. Педагог имеет специализацию «Олигофренопедагог».

Специальные условия реализации программы:

- «зоны отдыха» для снятия сенсорной и эмоциональной перегрузки;
- учет особенностей обучающихся с умственной отсталостью (коммуникативные трудности с новыми людьми, замедленное восприятие и ориентировка в новом пространстве, ограниченное понимание словесной инструкции, замедленный темп усвоения нового материала, новых движений, изменения в поведении при физических нагрузках);
- сочетание различных методов обучения (подражание, показ, образец, словесная инструкция) с преобладанием практических методов обучения, многократное повторение для усвоения нового материала, новых движений

Материально-техническое обеспечение программы.

Для успешной реализации программы необходимы оборудованные места проведения занятий: учебный кабинет, наличие стола и стульев.

№ п/п	Наименование средств обучения	Количество на аудиторию
1	Мячи резиновые диаметром 20см	15
2	Флажки на палочках	25
3	Мешочки с песком – утяжелителем 200 гр	15
4	Обручи алюминиевые	15
5	Скамейки гимнастические 3м	3
6	Ноутбук	1
7	Магнитная доска на стойках	1
8	Колонки к ноутбуку	2
9	Гимнастические коврики нескользящие	14
10	Султанчики с ленточками	30
11	Гимнастические палки деревянные	15
12	Стул учительский	1
13	Клавесы	15 пар
14	Набор музыкальных инструментов	2
15	Маракасы из дерева	10 пар
16	Барабаны	3
17	Деревянные ложки	10 пар
18	Погремушки на деревянной палочке	20
19	Бубны деревянные 20 см	3
20	Зеркало 2мх1, 5м	4
21	Фурнитура для крепления зеркал	16
22	Стол учительский	1

Формы аттестации и оценочные материалы

Для отслеживания динамики освоения программы осуществляется промежуточная и итоговая диагностика.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

Формой итогового контроля является творческий отчет. В организации и проведении этого учебного мероприятия задействована вся учебная группа.

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;

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы включает в себя:

- индивидуальную работу;
- групповую работу;
- консультативную работу.

В основу разработки программы использованы технологии, ориентированные на формирование общекультурных ценностей учащихся:

- технология развивающего обучения;
- лично – ориентированная;
- интерактивная;

Основной формой организации учебного процесса является учебное занятие.

Используется принцип дифференцированного и индивидуального подхода обучения с учётом интересов учащихся. Программа построена по принципу «спирали»: изучение новой темы начинается с повторения пройденного материала и постепенного усложнения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагог – учащийся. Занятия строятся так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Применяются разнообразные формы и методы проведения занятий от простого к сложному.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: методы упражнений, игровой.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

Готовясь к занятию, преподаватель должен, прежде всего, определить задачи занятия, подготовить необходимый инвентарь. Рекомендуются составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия преподаватель должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному, грамотному использованию инвентаря.

Рабочая программа воспитания

Назначение рабочей программы воспитания – поддержка и развитие воспитательной работы, помощь педагогическим работникам в систематизации воспитательной деятельности с учетом особых образовательных потребностей обучающихся.

В основе рабочей программы воспитания учитывается системно-деятельностный подход.

Воспитательная работа направлена на выявление и раскрытие потенциала ребенка для его дальнейшей успешной социальной адаптации в обществе. Адаптация невозможна без взаимодействия с социумом.

Программа воспитания направлена на обеспечение личностного и социокультурного развития обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Календарный план воспитательной работы

Участие с концертными номерами в мероприятиях:

- Мероприятия ко Дню Учителя
- Акция «День пожилого человека».
- Мероприятия, посвященные УР.
- Мероприятия, посвященные Дню матери.
- Праздник «Новогодняя сказка»
- Проводы зимы «Масленица»
- Мероприятия к 8 марта.
- Фестиваль военной песни «Звезда».
- Праздник «Последний звонок»
- «Праздник детства»

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
7. Выготский Л.С. Проблемы дефектологии/ сост., авт. вступ. ст. и библиогр.
8. Евтушенко И.В., Симонов А.П., Хузина Л.Р., Армянинова К.А., Закиров Р.З., Евтушенко А.И., Ерошина Г.Ю., Любимова Т.Л., Соловьева И.Л., Осокина С.А. Создание специальных условий дополнительного образования обучающихся с особыми образовательными потребностями// Современные наукоемкие технологии. 2019. № 7. С. 157 – 163.
9. Евтушенко А.И., Евтушенко Е.А. Специальные условия начального обучения танцам умственно отсталых школьников// Инновационные методы профилактики и коррекции нарушений развития у детей и подростков: межпрофессиональное взаимодействие: сб. материалов IМеждународной междисциплинарной науч. конф. 17 – 18 апреля 2019 г. / под общ. ред. О.Н.Усановой. М., 2019. С. 137-142