

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Тульской области
Комитет образования администрации муниципального образования Узловский район
МКОУ "Центр образования Люторический"

РАССМОТРЕНО

руководитель ШМО
учителей начальных
классов

Петрова Ю.В.
пр.№1 от «30» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

Шестакова Т.А.
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МКОУ "Центр
образования
Люторический"

Хрунова Н.В.
пр.№96-д от «31» августа
2023 г.

АДАптированная рабочая программа

по учебному предмету «Ритмика» 3 класс

для обучающихся с интеллектуальными нарушениями

вариант 1

Узловский район 2023

Пояснительная записка

Преподавание ритмики в МКОУ «Центр образования Люторический» обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально- ритмической деятельности. Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших умственно отсталых школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

Целью: данной программы является развитие двигательной активности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе восприятия музыки.

Задачи:

- формирование умения ориентироваться в пространстве;
- способствование выработке необходимых музыкально-двигательных навыков;
- развитие координационных способностей учащихся;
- приобщение к народной культуре разных народов, формирование умения находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.
- формирование навыков выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевыми сопровождением и пением у обучающихся с умственной отсталостью нарушениями).
- развить творческих способностей личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Общая характеристика учебного предмета

Содержанием работы на занятиях ритмикой является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах. 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 представления учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нем. Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами и т. д. — развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движений рук. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у умственно отсталых детей часто наблюдается нарушение двигательных функций и мышечной силы пальцев рук. Скованность или вялость, отсутствие дифференцировки и точности движений мешают овладению навыками письма и трудовыми приемами. В то же время этот вид деятельности вызывает живой эмоциональный интерес у детей, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие. Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений. Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие.

Организирующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз. Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у ребенка активность и воображение, координацию и выразительность движений. Упражнения на духовой гармонике, исполнение под музыку стихов, подпевок, инсценирование песен, музыкальных сказок способствуют развитию дыхательного аппарата и речевой моторики. Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом. Программа по музыкально-ритмическим занятиям состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения». 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 пяти разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач занятия учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце занятия 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.

Основная цель данных упражнений — научить умственно отсталых детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы. Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев.. 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 детям вид движения (надо говорить: будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать). После того как ученики научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен (2 класс), таких, как «Почему медведь зимой спит», «Как на тоненький ледок», в которых надо раскрыть не только образ, но и общее содержание. В дальнейшем (3 класс) предлагается инсценирование хорошо известных детям сказок. Лучше всего начинать со сказок «Колобок», «Теремок». В 4 классе дети успешно показывают в движениях музыкальную сказку «Муха- Цокотуха». Обучению умственно отсталых детей танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек

помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко. 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.). Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа рассчитана на четыре года изучения в начальной школе из расчета 1 час в неделю, всего –135 часов :

в 3 классе на 34 часа, 1 час в неделю, 34 учебных недели;

Личностные и предметные результаты

В результате реализации программы коррекционного курса «Ритмика» обеспечивается достижение обучающимися с умственной отсталостью следующих результатов:

Предметных результатов:

3 класс

Минимальный уровень:

- уметь рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы

музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;

- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

Достаточный уровень:

- самостоятельно уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- четко различать двухчастную и трехчастную форму в музыке, показывать в движении характер контрастных частей;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно самостоятельно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

Содержание программы

3 класс

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на

шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот. Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки

(большие и маленькие). Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

УПРАЖНЕНИЯ С МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев. Танцы и пляски Дружные тройки. Полька. Музыка И. Штрауса. Украинская пляска «Коло». Украинская народная мелодия. Парная пляска. Чешская народная мелодия. Танец с хлопками. Карельская народная мелодия.

Тематическое планирование

3 класс

Тема урока	Кол. часов
1. Ходьба в соответствии с метрической пульсацией; чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонну по 3	1
2. Перестроение из одного круга в 2, 3 отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг назад, а другой – шаг вперед	1
3. Перестроение из общего круга в кружки по 2,3,4 человека и обратно в общий круг	1
4. Выполнение движений с предметами, более сложных чем, во 2 классе	1
5. Наклоны, повороты, круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки)	1
6. Повороты туловища в сочетании с наклонами, повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук	1
7. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание.	1
8. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку.	1
9. Упражнения на выработку правильной осанки	1
10. Круговые движения левой ноги в сочетании движениями правой руки и наоборот	1
11. Упражнения на сложную координацию движений с предметами	1
12. Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков средним и быстрым темпе с музыкальным сопровождением (под бубен и барабан)	1
13. Самостоятельное составление простых ритмических рисунков	1
14. Прохлопывание того, что учитель протопал, и наоборот	1
15. Напряжение и расслабление мышц рук от плеча до кончиков пальцев	1
16. Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус – стойка на	1

полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки(большие и маленькие).Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону	
17. Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнения для кистей рук с барабанными палочками	1
18. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне	1
19. Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта	1
20. Самостоятельное ускорение и замедление темпа движений	1
21. Исполнение движений плавнее, пружиннее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца	1
22. Упражнение в передаче игровых образов при инсценировке песен. Смена ролей в импровизации	1
23. Придумывание вариантов к играм и пляскам	1
24. Действия с воображаемыми предметами	1
25. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением	1
26. Повторение элементов танца по программе 2 класса	1
27. Шаг на носках, шаг польки	1
28. Широкий, высокий бег	1
29. Сильные поскоки, боковой галоп	1
30.31. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением	2
32. Движения парами: боковой галоп, поскоки	1
33. 34. Основные движения народных танцев	2

Материально-техническое обеспечение

–технические средства обучения (магнитофон, компьютер, мультимедийная установка);

–музыкально-дидактические пособия (аудио и видеозаписи, звучащие игрушки, музыкально-дидактические игры),

–детские музыкальные инструменты: трещотки, колокольчик, треугольник, барабан, бубен, маракасы, кастаньеты, металлофоны ксилофоны; свистульки, деревянные ложки;

–дидактическое оборудование: обручи, мячи, флажки, скакалки, ленты; дождики, шары, обручи.

Методическая литература:

1. Власенко О. П. Музыкально-эстетическое воспитание школьников в коррекционных классах. - Волгоград: Учитель, 2007.-111с.
2. Е.А. Медведева «Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика» Москва .,2002 г. Уроки ритмики в коррекционной школе 1 -4 класс Волгоград «Учитель» 2006 г.
3. Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина «Танцевально - игровая гимнастика для детей. Учебно- методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2000
4. Зарецкая Н.В., Роот З. Я. Танцы в детском саду.- М.: Айрис-пресс, 2003.-112с.
5. Коррекционная ритмика – под ред. М. А. Касицына, И. Г. Бородина – Москва, 2007г. Музыкальная ритмика – под ред. Т. А. Затымина, Л. В. СтрепетоваМ.: «Глобус», 2009г.
6. Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие. - М.: Издательство «Глобус», 2009

Дополнительная литература для учителя и учащихся:

1. Буренина А. И. Ритмическая мозаика.-СПб.; ЛОИРО, 2000. – 220 с.
2. Ерохина О. В. Школа танцев для детей. – Ростов н/Д; Феникс, 2003.- 224с.
3. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения.
- Ярославль: Академия развития: 2000.-112 с.
4. Михайлова М. А., Горбина Е. В. Поём, играем, танцуем дома и в саду.- Ярославль:
«Академия развития», 1998.-240с.
5. Петрова Т. И., Сергеева Е. Л., Петрова Е. С. Театрализованные игры в детском саду.- М. : Издательство « Школьная Пресса», 2000.
6. Чурилова Э. Методика и организация театрализованной

деятельности дошкольников и младших школьников: Программа и репертуар.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.- 160 с.

Информационное обеспечение образовательного процесса

- Портал «Мой университет»/ Факультет коррекционной педагогики
<http://moi-sat.ru>
- Сеть творческих учителей <http://www.it-n.ru/>
- Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru/site/all/sites>
- Учительский портал <http://www.uchportal.ru>
- Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
<http://fcior.edu.ru>
- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
<http://festival.1september>