

Приложение к адаптированной  
основной образовательной программе  
начального общего образования  
(умственная отсталость)  
МАОУ Ленской СОШ  
( утверждена приказом № 130 от 30.08.2018г.)

**Адаптированная рабочая программа  
для детей с умственной отсталостью  
«Ритмика»  
4 класс**

Учитель:  
**Гаврелюк Тамара Павловна,**  
1 квалификационной категории

## Пояснительная записка

### Актуальность программы.

На коррекционных занятиях в 4 классе будет продолжена работа над коррекцией недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

### Цели и задачи программы:

- обеспечение коррекции недостатков в физическом и психическом развитии различных категорий детей с ограниченными возможностями здоровья.

### Задачи программы:

- коррекция и компенсация отклонений в физическом развитии;
- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие физических данных, координации движения, пластичности, хореографической памяти, выносливости;
- овладение свободой движения;
- укрепление здоровья ребенка; правильная осанка;
- психологическое раскрепощение учащихся;
- формирование умений соотносить движения с музыкой;
- активизация творческих способностей.

Специфические средства данной программы 4 класса окажут воздействие на учащихся, активизирует общее развитие младших умственно отсталых школьников в исправлении недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

Содержанием программы коррекционных занятий ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

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. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

### Программа по ритмике состоит из пяти разделов:

- упражнения на ориентировку в пространстве;
- музыкально-ритмические навыки (ритмико-гимнастические упражнения, стоп терапия);
- упражнения с детскими музыкальными инструментами;
- игры под музыку;
- навыки выразительного движения (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 занятий 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.

Упражнения **первого раздела** выполняются по инструкции учителя, что воспитывает умение внимательно слушать, запоминать и воспроизводить задания. Так как упражнения на **ориентировку в пространстве** являются начальным этапом занятия, они должны создать определенный настрой и установку на дальнейшее занятие, внутренне и внешне организовать группу, обеспечить нормальную работу. При этом

учитель обращает внимание детей на ведущую роль музыки. **Второй раздел** составляет *музыкально- ритмические упражнения*, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. Этот раздел включает упражнения на развитие мышц шеи, плечевого пояса, корпуса, ног(стопотерапия). Его по усмотрению учителя можно дополнять упражнениями из программы по физической культуре.

**Третий раздел *игры под музыку*** .Во время проведения игр под музыку стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Большинство умственно отсталых детей не умеют или не решаются выразить свое отношение к музыке в движениях. Необходимо возбудить у них желание двигаться, когда звучит музыка. Для этого вначале целесообразно предложить им задания подражательного типа под мелодию, характерную для данного образа. 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»).

**Четвертый раздел *танцевальные упражнения*** предполагает изучение разноплановых танцев: образных, классических балльных, танцев в современных ритмах и массовых композиций, которые могут стать основой репертуара для сценической практики.

Содержание разделов программы предполагает вариантность использования предлагаемого материала выбор которого направлен на раскрытие способностей учащихся, формирование культуры поведения и общения, воспитание и реализацию творческого начала.

### **Формы и методы работы**

На коррекционном занятии осуществляется дифференцированный подход, регулируя физическую и двигательную нагрузку каждого ребенка с учетом рекомендаций врача. Учитывая то, что занятия ритмикой входят в раздел «Коррекционные технологии» базисного учебного плана специальной (коррекционной) школы для детей с нарушениями интеллекта, традиционные пятибальные оценки на коррекционных занятиях не выставляются. Оценивание детей осуществляется словесным поощрением и стимулированием.

Основной формой учебной работы является коррекционное занятие .

Программа рассчитана на 34 часа в год – 1 час в неделю.

Во время проведения коррекционного занятия возможна индивидуальная форма работы преподавателя с учащимся.

#### **Основные методы работы:**

- наглядный - практический качественный показ;
- словесный – объяснение, желательно образное;
- игровой – учебный материал в игровой форме;

### **Материальное оснащение и дидактический материал**

#### **Материальное обеспечение.**

Музыкальное оформление занятия является основой музыкально-ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры учащихся. Музыкальное оснащение и дидактический материал должен быть разнообразным.

Музыкальное произведение (фрагмент) подбирается к каждой части занятия, определяется

его структура, темп, ритмический рисунок, характер. Мелодии должны быть простыми, но не примитивными и не монотонными.

В оформлении занятия используется:

- классическая музыка русских и зарубежных композиторов;
- народная музыка;
- музыка в современных ритмах.

Музыкальный материал должен быть:

- доступным по форме, жанру, стилю и характеру для восприятия детьми младшего школьного возраста.

- иметь выразительную мелодию и чёткую фразировку;
- быть близким по содержанию детским интересам.

Коррекционные занятия проводятся в зале (или в классе)

## Содержание

4 класс

### 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 пояс. 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 поднятие 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 4 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 и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

Основные требования к умениям учащихся

### **Примерный репертуар:**

Игры: Железнова «Подвижные игры», Суворова «Колобок», «Дед мороз», «Кот и мыши» Т. Ломовой; «Летчики, следите за погодой!» М. Раухвергера; «Как на тоненький ледок...» (русская народная песня); «Кто скорее?» Л. Шварца; «На зарядку!» М. Старокадомского; «Каравай», «Горелки», игра «Делай вот так».

Упражнения: энергетическая гимнастика, «Мельница» Т. Ломовой; «Игра с мячами», «Скакалки» А. Петрова; «Упражнения с флажками» Ф. Шуберта; «Поскоки» С. Затеplinского; «Поезд» Е. Тиличевой. Повторять знакомые упражнения, «Упражнение с мячом» Петров.

Пляски: Суворова «Ритмика №1-6», Железновы «Подвижные игры №1-46», «Калинка» (русская народная песня); «Парная пляска»; «Упражнение с мячом» Петров. «Петрушки», «Смелый наездник» Шуман, «Снежинки» Ю. Слонова; «Здравствуй, осень» Чадова. «Хороводный шаг» р.н.м., хоровод «Речка» обр. Каплуновой. «Мы в зеленые луга пойдем» Н. Леви; «Приглашение», «Осенние листья» Косма. «Веселый и грустный колокольчик» Левкодимов, «Матрешки» Ю. Слонова, «Поскоки» Дунаевский.

### ***Учащиеся должны уметь:***

правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;

отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;

различать основные характерные движения русских народных танцев.

**Тематическое планирование по Ритмике с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы (4 класс – 34ч)**

<b>№</b>	<b>Название тем</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	Упражнения на ориентировку в пространстве	<b>7</b>
<b>2</b>	Ритмико-гимнастические упражнения	<b>12</b>
<b>3</b>	Игры под музыку.	<b>8</b>
<b>4</b>	Танцевальные упражнения	<b>7</b>
		<b>Итого: 34 часа</b>

**Учебно-методическое обеспечение**

Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В.Воронковой, издательство «Просвещение» Москва, 2010 год, допущено Министерством образования и науки Российской Федерации, 5-е издание.