

Рассмотрена

на заседании МС  
Протокол №\_1 от 31.08.2016  
Руководитель МС Иванова Л.А.  
Подпись \_\_\_\_\_

Утверждена приказом  
по школе  
от 1.09.2016\_г. № 83

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Ульяновская средняя общеобразовательная школа № 1»

Рабочая программа учебного курса по ритмике  
для 3  
классов  
(адаптированные программы для учащихся с интеллектуальной  
недостаточностью легкой степени)

Составил:  
Заместитель директора по УВР  
Иванова Л. А  
учитель физической культуры  
Хайдарова Е. П

2016 – 2017 учебный год

## Пояснительная записка

Преподавание ритмики в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида 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.

Содержанием работы на уроках ритмики 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. Организующее 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 ритмике 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 уроке осуществляется работа по всем пяти 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.

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.

В программу включена игра на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Принцип игры на этих инструментах примерно одинаков и требует большой свободы, точности и беглости пальцев по сравнению с ксилофоном, металлофоном и цитрой.

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 умственно отсталые 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, кадрили, 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.

## **Содержание программы**

### **3 класс (34 часа)**

#### **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 гаммы на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике в пределах одной октавы в быстром темпе. Разучивание несложных мелодий. 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. Пляска мальчиков «Чеботуха». Русская народная мелодия. Танец с хлопками. Карельская народная мелодия.

## Тематическое планирование по ритмике

**Классы:** 3

**Учитель:** Криворучко Надежда Ивановна

**Количество часов:**

всего - 34 ч; в неделю - 1 час.

**Планирование составлено на основе:** Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный, 1-4 классы. Автор: А.А. Айдорбекова - М.: «Просвещение», 2008.

| № п/п | Наименование разделов и тем  | Всего часов |
|-------|--|-------------|
| 1     | <b>Введение</b>  | 1           |
| 2     | <b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b><br>Ходьба в соответствии с метрической пульсацией                                     | 1           |
| 3     | <b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b><br>Перестроение из одного круга в два   | 1           |
| 4     | <b>Ритмико-гимнастические упражнения</b><br>Общеразвивающие упражнения   | 1           |
| 5     | <b>Танцевальные упражнения</b><br>Повторение элементов танца по программе 2 класса   | 1           |
| 6     | <b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b><br>Построение в колонны по три  | 1           |
| 7     | <b>Танцевальные упражнения</b><br>Шаг на носках, шаг польки  | 1           |
| 8     | <b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами</b><br>Упражнение для кистей рук с барабанными палочками<br><b>Игры под музыку</b> | 1           |
| 9     | <b>Танцевальные упражнения</b><br>Широкий, высокий бег   | 1           |
| 10    | <b>Танцевальные упражнения</b><br>Сильные поскоки, боковой галоп   | 1           |
| 11    | <b>Танцевальные упражнения</b><br>Элементы русской пляски  | 1           |
| 12    | <b>Танцевальные упражнения</b><br>Движения парами: боковой галоп, поскоки  | 1           |
| 13    | <b>Танцевальные упражнения</b><br>Основные движения народных танцев  | 1           |

|               |  |    |
|---------------|--|----|
| 14            | <b>Танцевальные упражнения</b><br>Дружные тройки. Полька. Музыка И. Штрауса                                | 1  |
| 15            | <b>Игры под музыку</b>   | 1  |
| 16            | <b>Танцевальные упражнения</b><br>Украинская пляска «Коло». Украинская народная мелодия                    | 1  |
| 17            | <b>Танцевальные упражнения</b><br>Парная пляска. Чешская народная мелодия                                  | 1  |
| 18            | <b>Ритмико-гимнастические упражнения</b><br>Упражнения на координацию движений                             | 1  |
| 19            | <b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами</b><br>Исполнение различных ритмов на барабане и бубне | 1  |
| 20            | <b>Игры под музыку</b>   | 1  |
| 21            | <b>Танцевальные упражнения</b><br>Шаг голопа   | 1  |
| 22            | <b>Ритмико-гимнастические упражнения</b><br>Упражнения на расслабление мышц                                | 1  |
| 23            | <b>Танцевальные упражнения</b><br>Танец с хлопками   | 1  |
| 24            | <b>Ритмико-гимнастические упражнения</b><br>Упражнения на координацию движений                             | 1  |
| 25            | <b>Танцевальные упражнения</b><br>Карельская народная мелодия  | 1  |
| 26            | <b>Ритмико-гимнастические упражнения</b><br>Упражнения на расслабление мышц                                | 1  |
| 27            | <b>Танцевальные упражнения</b>   | 1  |
| 28            | <b>Танцевальные упражнения</b><br>Украинская народная мелодия  | 1  |
| 29            | <b>Игры под музыку</b>   | 1  |
| 30            | <b>Ритмико-гимнастические упражнения</b><br>Упражнения на координацию движений                             | 1  |
| 31            | <b>Танцевальные упражнения</b><br>Полька   | 1  |
| 32            | <b>Танцевальные упражнения</b><br>Движения парами  | 1  |
| 33            | <b>Игры под музыку</b>   | 1  |
| 34            | <b>Ритмико-гимнастические упражнения</b><br>Упражнения на расслабление мышц                                | 1  |
| <b>Итого:</b> |  | 34 |

## Основные требования к умениям учащихся

Учащиеся должны уметь:

- рассчитываться 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).



## Список литературы

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный, 1-4 классы. Автор: А.А. Айдорбекова - М.: «Просвещение», 2008.