Муниципальное автономное общеобразовательное

уреждение Исетская средняя общеобразовательная школа №1

Исетского района Тюменской области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОна заседании педагогического совета Мининской СОШ филиала МАОУ Исетской СОШ №1 протокол № 1от 30 августа 2022 г. | СОГЛАСОВАНОСтарший методист \_\_\_\_\_\_\_\_ Б.К.Иргалинова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. | УТВЕРЖДАЮзаведующий Мининской СОШфилиала МАОУ Исетской СОШ №1 \_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А. АндрееваПриказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г.  |

**АДАПТИРОВАННАЯ НАЧАЛЬНАЯ**

 **ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С**

**УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ**

по ритмике

4 класс

 2022-2023 учебный год

 Учитель: Андреева Светлана Александровна

 Высшая квалификационная категория

с. Минино,2022 г.

**Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Ритмика» 4 класс** для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью ( интеллектуальными нарушениями) (вариант1) разработана на основе ФГОС ОВЗ.Адаптированнаяпрограмма по ритмикедля 4 класса составлена в соответствии сФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями, примерной адаптированной программой по ритмикеи авторской учебной программой «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждении 0-4 классов» под редакцией И.М. Бгажноковой

Разработана на основе документов: учебного предмета, программы воспитательной работы школы, учебного плана МАОУ Исетской СОШ №1

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Ритмика» 4 класс**

**Личностные результаты**:

Ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Развитие двигательной активности; Формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала; осознавать роль танца в жизни. Развитие танцевальных навыков

**Метапредметные**

***Познавательные*** определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности; умение ставить и формулировать проблемы; навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;

***Регулятивные*** использование речи для регуляции своего действия; адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок; умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;

***Коммуникативные*** В процессе обучения дети учатся: работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных; обращаться за помощью; предлагать помощь и сотрудничество; слушать собеседника; договариваться и приходить к общему решению; формулировать собственное мнение и позицию; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
**Предметные результаты** Учащиеся должны уметь: · принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; · организованно строиться (быстро, точно); сохранять правильную дистанцию в колонне парами; · самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам; · соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе; · легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;

1. **Содержание учебного предмета**
2. **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.

1. **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 поясе. 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 поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увя­дающего цветка).

1. **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.

1. **Танцевальные упражнения**

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 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.

1. **Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ уро****ка** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата** |
| **План** | **Факт** |
| 1 | Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев. |  |  |  |
| 2 | Перестроение из колонны |  |  |  |
| 3 | Движения под музыку |  |  |  |
| 4 | Ходьба по центру |  |  |  |
| 5 | Ходьба по центру |  |  |  |
| 6 | Упражнения с предметами |  |  |  |
| 7 | Упражнения с предметами |  |  |  |
| 8 | Закрепление танцевальных движений |  |  |  |
| 9 | Закрепление танцевальных движений |  |  |  |
| 10 | Игра «Зимний хоровод» |  |  |  |
| 11 | Танец «Хлоп-хлоп». Круговые движения головы, плеч, туловища, кистей рук |  |  |  |
| 12 | Упражнения на выработку осанки. Танец «Новогодняя пляска» |  |  |  |
| 13 | Игра «Если весело живется» (разнообразные сочетания частей тела) |  |  |  |
| 14 | Игра «Если весело живется» (разнообразные сочетания частей тела) |  |  |  |
| 15 | Новогодние игры и танцы |  |  |  |
| 16 | Новогодние игры и танцы |  |  |  |
| 17 | Сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. |  |  |  |
| 18 | Сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. |  |  |  |
| 19 | Упражнения на ориентацию в пространстве |  |  |  |
| 20 | Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах |  |  |  |
| 21 | Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах |  |  |  |
| 22 | Музыкальные игры |  |  |  |
| 23 | Музыкальные игры |  |  |  |
| 24 | Упражнения на улучшение гибкости. |  |  |  |
| 25 | Упражнения на развитие координации. |  |  |  |
| 26 | Общеразвивающие упражнения. |  |  |  |
| 27 | Общеразвивающие упражнения. |  |  |  |
| 28 | Упражнения на различение элементов народных танцев. |  |  |  |
| 29 | Упражнения на различение элементов народных танцев. |  |  |  |
| 30 | Инсценировка сказки «Репка» |  |  |  |
| 31 | Инсценировка сказки «Репка» |  |  |  |
| 32 | Игры с пением, речевым сопровождением. |  |  |  |
| 33 | Игры с пением, речевым сопровождением. |  |  |  |
| 34 | Итоговый урок |  |  |  |