

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
основная общеобразовательная школа № 21
д.Новобалтурина

«Согласовано»
Руководитель МО

[Handwritten signature]

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
МОБУ ООШ № 21
д.Новобалтурина

[Handwritten signature]

М.Ф. Котлова

«Утверждено»
Директор МОБУ ООШ № 21
д.Новобалтурина



И.И. Сакулина

Протокол № 3
от « 19 » 02 2021 г.

« 19 » 02 2021 г.

Приказ № 17 от « 19 » 02 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО АДАПТИРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ), 3 КЛАСС, ВАРИАНТ 1
«РИТМИКА»

Разработала:
учитель физической культуры
Н.И. Приведа

Рабочая программа курса «Ритмика» для 3 класса составлена на основе требуемых планируемых результатов адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); вариант 1 в МОБУ ООШ № 21 д.Новобалтурина.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные:

- осознание себя, как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- осмысление социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;

Коммуникативные:

- обращение за помощью и принятие помощи;
- понимание инструкции к учебному заданию;
- сотрудничество со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательное отношение, сопереживание, взаимодействие с людьми;
- умение изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

Регулятивные:

- соблюдение правил школьного поведения;
- соотнесение своих действий и их результатов с заданными образцами, умение оценивать свою деятельность с учетом предложенных критериев и корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов;

Предметные:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю, входить в зал организованно, под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.
- ***Обучающиеся должны 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 двух частной форме с малокоонтрастными 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).

Содержание тем учебного предмета 3 класс

«Вводное занятие» (1 час). Проведение инструктажа по ТБ поведения на занятиях. Знакомство с предметом, инвентарем. Просмотр обучающего мультфильма.

«Игроритмика» (5 часов). Ходьба на каждый счет и через счет; хлопки, удары ногой, «топотушки» на сильные и слабые доли такта; бег в различном темпе и стиле.

«Игrogимнастика» (5 часов). Строевые упражнения – перестроения из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге, перестроения из круга в две колонны по выбранным водящим; шаги в разных направлениях по залу; строевые приемы «направо», «налево», «кругом» при шаге на месте. Общеразвивающие упражнения – без предметов, с мячом, с гимнастической палкой, с кубиками, с игрушкой, с платочком, с султанчиком, на скамейке и т.п.

«Игротанцы» (5 часов). Хореографические упражнения – поклон для мальчиков, реверанс для девочек, русский поклон; танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью и ног; приседы, полуприседы и подъемы на носки, упражнения возле гимнастической стены; подъемы ног и махи ногами; прыжки с упором на опору. Танцевальные шаги – мягкий, острый, скрестный шаги; шаг галопа; шаг польки; шаг с подскоком; русский переменный шаг, шаг с притопом, русский шаг – припадание; комбинации из изученных танцевальных шагов; основные движения русского танца: «тройной притоп», «гармошка», «ковырялочка» и др. Ритмические танцы – «Зарядка», «Макарена», «Танец с хлопками», «Черный кот», «Русский народный танец», «Рок-н-рол» и др.

«Оздоровительная гимнастика» (10 часов). Пальчиковая гимнастика; упражнения йоги; упражнения на формирование правильной осанки и свода стопы, а также профилактику их нарушений.

«Музыкально-подвижные игры» (7 часов). «У жирафа пятна», «У оленя дом большой», «Мы пойдем сначала вправо» и др.

«Итоговый урок» (1 час). Контроль качества проделанной работы, как со стороны педагога, так и со стороны обучающихся.

Тематическое планирование

3 класс

Количество часов в год: 34 часа

Количество часов в неделю: 1 час

№ п /п	Темы	Количество часов
1	<i>«Вводное занятие»</i>	1
	Проведение инструктажа по ТБ поведения на занятиях. Знакомство с предметом, инвентарем, музыкальными инструментами. Просмотр обучающего мультфильма.	
2	<i>«Игроритмика»</i>	5
	Ходьба на каждый счет и через счет; хлопки, удары ногой, «топотушки» на сильные и слабые доли такта; бег в различном темпе и стиле.	
3	<i>«Игροгимнастика»</i>	5
	. <u>Строевые упражнения</u> – перестроения из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге, перестроения из круга в две колонны по выбранным водящим; шаги в разных направлениях по залу; строевые приемы «направо», «налево», «кругом» при шаге на месте. <u>Общеразвивающие упражнения</u> – без предметов, с мячом, с гимнастической палкой, с кубиками, с игрушкой, с платочком, с султанчиком, на скамейке и т.п.	
4	<i>«Игротанцы»</i>	5
	<u>Хореографические упражнения</u> – поклон для мальчиков, реверанс для девочек, русский поклон; танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью и ног; приседы, полуприседы и подъемы на носки, упражнения возле гимнастической стены; подъемы ног и махи ногами; прыжки с упором на опору. <u>Танцевальные шаги</u> – мягкий, острый, скрестный шаги; шаг галопа; шаг польки; шаг с подскоком; русский переменный шаг, шаг с притопом, русский шаг – припадание; комбинации из изученных танцевальных шагов; основные движения русского танца: «тройной притоп», «гармошка», «ковырялочка» и др. <u>Ритмические танцы</u> – «Зарядка», «Макарена», «Танец с хлопками», «Черный кот», «Русский народный танец», «Рок-н-рол» и др.	
5	<i>«Оздоровительная гимнастика»</i>	10
	Пальчиковая гимнастика; упражнения йоги; упражнения на формирование правильной осанки и свода стопы, а также	

	профилактику их нарушений.	
6	«Музыкально-подвижные игры»	7
	«У жирафа пятна», «У оленя дом большой», «Мы пойдем сначала вправо» и др.	
7	«Итоговый урок» Контроль качества проделанной работы, как со стороны педагога, та и со стороны обучающихся.	1
	ИТОГО	34