****

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа №3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОна Педагогическом СоветеПротокол № 9 «27» мая 2019г.  |  | СОГЛАСОВАНОЗам. директора по УВРФИО Жужжина Г.А.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_от «27» мая 2019г. | УТВЕРЖДАЮДиректор МБОУ ООШ №3 ТульскаяО.В.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Приказ № 111«27» мая 2019г.  |

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

 ритмика

 для обучающихся 4 класса

 с умственной отсталостью ( РАС 8.3)

Учитель музыки

Якименко Ж.Н.

(соответствует занимаемой должности)

г. Советск , 2019 г.

**Содержание программы**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмет ритмика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3
2. Содержание учебного предмета ритмика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_8
3. Тематическое планирование\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_13

**1.Планируемые результаты освоения учебного предмета ритмика для учащихся 4 класса с УО (РАС 8.3)**

Освоение обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП в коррекционном курсе «Ритмика» предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

Планируемые личностные результаты учитывают типологические, возрастные особенности обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями

**Личностные результаты.**

Личностные учебные действия ― осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

В процессе освоения курса ритмики у учащихся формируется позитивное эмоционально-ценностное отношение к двигательной деятельности.

Активное освоение данной деятельности позволяет совершенствовать физические качества, осваивать физические и двигательные действия, успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и элементарную самостоятельность.

**Коммуникативные результаты.**

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

вступать в контакт и работать в коллективе (учитель−ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель−класс);

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

обращаться за помощью и принимать помощь;

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

**Регулятивные результаты.**

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);

принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;

соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

**2. Содержание учебного предмета ритмика**

Содержание коррекционного курса «Ритмика» в 4 классе представлено в примерной рабочей программе **разделами:**

 **«Упражнения на ориентировку в пространстве»,**

 **«Ритмико-гимнастические упражнения»,**

 **«Игра на детских музыкальных инструментах»,**

 **«Игры под музыку», «Танцевальные упражнения».**

 Указанная структуризация курса ритмики для 4 класса соответствует структуре программы по ритмике для I - IV классов, содержащейся в ПрАООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

**Раздел «Упражнения на ориентировку в пространстве**» включает в себя ходьбу 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.

**Раздел «Ритмико-гимнастические упражнения**» включают в себя упражнения перед зеркалом для рук, ног, головы, корпуса; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Здесь используются упражнения с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка, лента), направленные на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков детей с нарушением интеллекта, а также упражнения на ковриках для развития гибкости, упражнения на массажных дорожках.

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 раздела «Игра на детских музыкальных инструментах»** развивает мелкую мускулатуру пальцев, снимает напряжение или вялость, вырабатывает точность, ритмичность, координацию рук, улучшает дыхание. Поэтому предусматривается только овладение легкими упражнениями на бубнах, трещотках, погремушках. Раздел знакомит с музыкальными жанрами (песня, танец, марш); характером музыки (веселая-грустная); темпом музыки (медленный, средний, быстрый); динамикой (ускорение, замедление); громкостью (тихо, громко); с музыкальным размером 2/4, 3/4, 4/4.

**«Игры под музыку»** - это образные, народные игры с музыкальным сопровождением. Направлены на развитие пространственной ориентировки, ловкости, на отработку парных и групповых действий, на воспитание бережного отношения к партнерам по игре.

**Танцевальные упражнения** - это различные виды ходьбы, бега, поскоки, галоп по кругу; парные и групповые танцевальные элементы на середине зала.

**3.Тематическое планирование ритмика 4 класс с уо (РАС 8.3)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Тема урока** | **Количество часов** |
|
| 1. | **Введение** | 1 |
| 2. | **Упражнения на ориентировку в пространстве**Ходьба в соответствии с метрической пульсацией | 2 |
| 3. | **Упражнения на ориентировку в пространстве**Перестроение из одно­го круга в два |  |
| 4. | **Ритмико-гимнастические упражнения**Общеразвивающие упражнения | 2 |
| 5. | **Ритмико-гимнастические упражнения**Общеразвивающие упражнения |  |
| 6. | **Упражнения на ориентировку в пространстве**  | 2 |
| 7. | **Упражнения на ориентировку в пространстве**  |  |
| 8. | **Танцевальные упражнения**Шаг на носках, шаг польки | 2 |
| 9. | **Танцевальные упражнения**Шаг на носках, шаг польки |  |
| 10. | **Упражнения с детскими музыкальными инструментами**Упражнение для кистей рук с барабанными палочками**Игры под музыку** | 2 |
| 11. | **Упражнения с детскими музыкальными инструментами**Упражнение для кистей рук с барабанными палочками**Игры под музыку** |  |
| 12. | **Упражнения с детскими музыкальными инструментами**Упражнение для кистей рук с барабанными палочками**Игры под музыку** | 2 |
| 13. | **Танцевальные упражнения**Широкий, высокий бег |  |
| 14. | **Танцевальные упражнения**Широкий, высокий бег | 2 |
| 15. | **Танцевальные упражнения**Сильные поскоки, боковой галоп | 2 |
| 16. | **Танцевальные упражнения**Сильные поскоки, боковой галоп |  |
| 17. | **Ритмико-гимнастические упражнения**Упражнения на координацию движений | 2 |
| 18. | **Ритмико-гимнастические упражнения**Упражнения на координацию движений |  |
| 19. | **Упражнения с детскими музыкальными инструментами**Исполнение различных ритмов на барабане и бубне | 2 |
| 20. | **Упражнения с детскими музыкальными инструментами****Исполнение различных ритмов на барабане и бубне** |  |
| 21. | **Игры под музыку** | 2 |
| 22. | **Игры под музыку** |  |
| 23. | **Танцевальные упражнения**Танец с хлопками | 2 |
| 24. | **Танцевальные упражнения****Танец с хлопками** |  |
| 25. | **Ритмико-гимнастические упражнения** | 2 |
| 26. | **Ритмико-гимнастические упражнения**Упражнения на расслабление мышц |  |
| 27. | **Танцевальные упражнения**Русская народная мелодия | 2 |
| 28. | **Танцевальные упражнения**Украинская народная мелодия |  |
| 29. | **Игры под музыку** | 2 |
| 30. | **Игры под музыку** |  |
| 31. | **Ритмико-гимнастические упражнения**Упражнения на координацию движений | 2 |
| 32. | **Ритмико-гимнастические упражнения**Упражнения на координацию движений |  |
| 33. | **Игры под музыку** | 2 |
| 34. | **Ритмико-гимнастические упражнения**Упражнения на расслабление мышц |  |
|  |  |  |