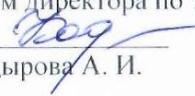


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat_school@inbox.ru
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

<p style="text-align: center;">РАССМОТРЕНО</p> <p>На заседании педагогического совета Протокол № 1 от 28.08.2020</p>	<p style="text-align: center;">СОГЛАСОВАНО</p> <p>Заместителем директора по УВР  Кадырова А. И.</p>	<p style="text-align: center;">УТВЕРЖДАЮ</p> <p>Директор школы  Ф. Ф. Исхакова Приказ № 171-од от 28.08.2020</p> 
---	---	--

Адаптированная рабочая программа

по предмету: «Ритмика»

для учащихся 4 класса

на 2020-2021 учебный год

Составитель РП:

Мухамедов Ранис Анисович
учитель физической культуры

Год разработки- 2020

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

По учебному плануна изучение предметной области «Ритмика» отводится 34 часа в год (1 ч в неделю).

Предметные результаты освоения рабочей программы основаны на освоение обучающимися, воспитанниками знаний и умений, специфичных для образовательной области «Ритмика», готовность к их применению.

Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

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
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

Рабочая программа включает оценка планируемых результатов:

Личностные результаты предусматривают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах. Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего,

оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися, воспитанниками основами грамотности и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки. *Упражнения на координацию движений.* Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. *Упражнение на расслабление мышц.* Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Основные требования к умениям учащихся

Учащиеся должны **уметь**: готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и 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.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности. Разновидности ходьбы	1
2	Ходьба с изменением темпа, чередование ходьбы с приседанием на носках, пятках.	1
3	Общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плеч, туловища	1
4	Общеразвивающие упражнения для мышц шеи, плеч, туловища	1
5	Упражнение на расслабление мышц .	1
6	Упражнения для пальцев и кистей рук с палочками	1
7	Шаг на носках, шаг польки. Пскоки, боковой галоп	1
8	Шаг на носках, шаг польки. Пскоки, боковой галоп	1
9	Общеразвивающие упражнения. Повороты туловища в сочетании с наклонами.	1
10	Общеразвивающие упражнения. Повороты туловища в сочетании с наклонами	1
11	Упражнения на координацию движений с предметами	1
12	Упражнения на расслабление мышц «Большие и маленькие»	1
13	Упражнения с мячом.	1
14	Упражнения с мячом	1
15	Элементы русской пляски (приставные шаги с приседанием)	1
16	Разучивание танца хоровода «Русская пляска».	1
17	Упражнения с обручем.	1
18	Поднимание на носках и полуприседание, круговые движения ступней	1
19	ритмико гимнастические упражнения на расслабление мышц	1
20	Упражнения на расслабление мышц «качели»	1

21	Имитационные упражнения под музыку	1
22	Действия с воображаемыми предметами под музыку	1
23	Движения парами: боковой галоп, поскоки	1
24	Разучивание парного танца -польки«Петушок погромче пой»	1
25	Закрепление движений танца	1
26	Упражнения сидя ,лежа.	1
27	Выполнение движений с лентами.	1
28	Общеразвивающие упражнения. Осанка.	1
29	Упр. на координацию движения	1
30	Упражнение на расслабление мышц «Топор».	1
31	Упр. на координацию движения	1
32	Общеразвивающие упражнения. Осанка	1
33	Подвижная игра с речевым сопровождением	1
34	Подвижная игра с речевым сопровождением	1