

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (по АООП, вариант 8,3)

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №12»

РАССМОТРЕНО На заседании школьного методического объединения учителей ШМО «Здоровье» Протокол № <u>1</u> от « <u>23</u> » <u>08</u> 2022 г. Руководитель школьного методического объединения <u>Ю.С. Яковлева</u>	СОГЛАСОВАНО На заседании методического совета школы Протокол № <u>1</u> от « <u>26</u> » <u>08</u> 2022 г. Председатель методического совета <u>Ю.В. Жукова</u>	УТВЕРЖДАЮ Директор <u>Г.В. Луценко</u> Приказ № <u>126</u> от « <u>26</u> » <u>08</u> 2022 г.
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (по АООП, вариант 8,3)

Название учебного предмета/курса: «Двигательное развитие»

Класс: 3

Количество часов в неделю/год:1/34

2023/2024 учебный год

г. Тобольск

1.Содержание учебного предмета, коррекционного курса, курса внеурочной деятельности

Упражнения на ориентировку в пространстве:

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперёд и оттягиванием носка. Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево. 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 подъёме, отведение стопы наружу и приведение её внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперёд и в стороны, вставание на полупальцы Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрёстное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперёд, левой — вверх. Выставление левой ноги вперёд, 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 вперёд, 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. Поочерёдное 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. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счёт 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 (лёгкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; лёгкое, игривое подпрыгивание — тяжёлым, 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 определённым 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 лёгкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук.

Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочерёдно, выставление ноги с носка на пятку. Танцы и пляски Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то». Стукалка. Украинская народная мелодия. Подружились. Музыка Т. Вилькорейской. Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия. Пляска с притопами. Гопак.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса, курса внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения АООП НОО обучающихся с РАС, осложненными легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей включают индивидуально-личностные качества, специальные требования к развитию жизненной и социальной компетенции и должны отражать:

- 1) развитие чувства любви к родителям, другим членам семьи, к школе, принятие учителя и учеников класса, взаимодействие с ними;
- 2) развитие мотивации к обучению;
- 3) развитие адекватных представлений о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни, умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела);
- 5) владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- 6) развитие положительных свойств и качеств личности;
- 7) готовность к вхождению обучающегося в социальную среду.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей, обучающихся с РАС, осложненными легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметные результаты должны отражать:

специфические умения, знания и навыки для данной предметной области, и готовность их применения.

Предметные:

Обучающиеся должны уметь:

Минимальный уровень:

- 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 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).

Достаточный уровень:

- самостоятельно уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- четко различать двухчастную и трехчастную форму в музыке, показывать в движении характер контрастных частей;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно самостоятельно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, курса, видов деятельности.

Номер урока	Тема урока/занятия	Виды учебной деятельности
Упражнения на ориентировку в пространстве /3 часа		
1.	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения при занятиях ритмикой. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.	Соблюдать технику безопасности (правила поведения) при занятиях ритмикой. Находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка.
2.	Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий)	Перестраиваться, реагировать на звук музыки. Повторять ритм заданный учителем.
3.	Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки.	Выполнять танцевальные упражнения, упражнения на координацию, упражнения на осанку.
Игры под музыку / 3 часа		
4.	Игры под музыку	Выполнять упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельно контролировать движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Выполнять упражнения на формирование умения начинать движения после выступления мелодии. Составлять новые варианты игр, элементы танцевальных движений.
5.	Игры под музыку	
6.	Общеразвивающие упражнения. Игры под музыку.	
Упражнения на ориентировку в пространстве /2 часа		
7.	Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный).	Выполнять разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Движения в различных пространственных направлениях. Преодолевать различные препятствия. Координация движений двумя руками.
8.	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	
Танцевальные упражнения, игры под музыку /4 часа		
9.	Разминка. Музыкально — танцевальные игры.	Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.
10.	Ритм, ритмический рисунок. Ритмические упражнения с музыкальным заданием: (построение в круг (хоровод, хороводные перестроения) 2/4, в линию (шеренга), в колонну 4/4, квадрат 2/4, клин 4/4.	

11.	Игры под музыку. Танцевальные импровизации. Постановка танцевальной композиции.	
12.	Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев).	
Ритмико-гимнастические упражнения /2часа		
13.	Виды хлопков. Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы. Прыжки на 180* и обратно.	Знать упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.
14.	Ритмико-гимнастические упражнения. Игровые этюды Образные движения. Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.	
Упражнения на ориентировку в пространстве /2 часа		
15.	Общеразвивающие упражнения.	Выполнять танцевальные упражнения, упражнения на координацию, упражнения на осанку.
16.	Упражнения на координацию движений.	
Ритмико-гимнастические упражнения /4 часа		
17	Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»).	Знать упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.
18	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).	
19	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.	
20	Логоритмические упражнения.	
Танцевальные упражнения, игры под музыку /2 часа		

21	Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).	Выполнять упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельно контролировать движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.
22	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.	
Ритмико-гимнастические упражнения /9часов		
23	Ритмико-гимнастические упражнения.	Выполнять упражнения на формирование умения начинать движения после выступления мелодии. Составлять новые варианты игр, элементы танцевальных движений. Движения в различных пространственных направлениях . Преодолевать различные препятствия. Координация движений двумя руками .
24	Упражнения на развитие осанки.	
25	Упражнения на координацию движений.	
26	Игровые этюды Образные движения.	
27	Разучивание элементов танца «Детская полька».	
28	Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно.	
29	Упражнение на расслабление мышц.	
30	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты).	
31	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты).	
Упражнения с музыкальными инструментами/3 часа		
32	Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счёт учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.	Знать упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни
33	Поочерёдное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке.	
34	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.	
--	---	--