

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Апатиты**

**«Основная общеобразовательная школа № 3»**

Утверждено  
приказом МБОУ ООШ № 3 г. Апатиты  
от 30.08.2024 № 106

**Рабочая программа индивидуально-групповых коррекционных занятий**

**основного общего образования для обучающихся 5-7 -х классов**

**«Ритмика»**

**Направление-спортивно-оздоровительное**

Разработчик программы:

Усачева И.В.,

учитель физической культуры

2024 год

## 1. Планируемые результаты.

При изучении ритмики в основной школе обеспечивается достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

### **Личностные результаты освоения:**

- воспитание российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; овладение элементами организации физического труда;
- формирование уважительного отношения к истории и культуре других народов;
- развитие трудолюбия и ответственности за результаты своей деятельности; выражение желания учиться для удовлетворения перспективных потребностей;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты освоения:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- организация учебного сотрудничества и совместной деятельности с учителем и сверстниками;
- оценивание правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей её решения;
- соблюдение норм и правил безопасности познавательно-трудовой деятельности и созидательного труда; соблюдение норм и правил культуры труда;
- соблюдать нормы этики и этикета.

### **Предметные результаты освоения:**

- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов гимнастики, умением их использовать в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней;

- использование музыкальных образов при создании театрализованных и музыкально-пластических композиций.

## 2.Содержание программы.

**Основы знаний:** знать технику безопасности на занятиях ритмикой, понятие «ритмика», основные движения и понятия.

**Музыкально - ритмические навыки:** научить ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой(громко- умеренно -тихо), отмечать в движении сильную долю такта, менять в движение в соответствии с формой музыкального произведения. Легко выполнять прямой галоп, делать шаг на всей стопе с продвижением вперед и кружение, точно начинать движения по музыке. Ориентироваться в характере музыки, различать части фразы произведения, передавать простой ритмический рисунок хлопками. Приставной шаг с приседанием, движения в парах по кругу, свободно ориентироваться в пространстве.

**Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами:** простейшее чередование нот на барабанах, на ложках, на бубне и т.д. Свободное повторение простых ритмических упражнений.

**Импровизация движений на музыкальные темы:** полет птиц и плавания лебедя. Звуки природы: шум ветра, прибой, звучание ручейка. Импровизация на тему: «походка людей», « домашних зверей», «походок лесных зверей».

**Современные танцевальные движения:** разучивание шага: марш, полька. Ходить и бегать ритмично. Импровизация на темы детских песен. Освоить движение: выставлять ногу поочередно на носок и на пятку, полуприсядные в движении по кругу. Научиться двигаться в кругу и ровно. Соединение простейших движений.

**Упражнения на ориентировку в пространстве:** разучивание игр .

**ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног.** Бег и подскоки: знать общеразвивающие упражнения, движения на развитие координации.

**Упражнения на развития позвоночника:** иметь представление о упражнениях на формирование правильной осанки.

## 3.Тематическое планирование.

№	Тема занятия	Количество часов		
		5 класс	6 класс	7 класс
1	Беседа о технике безопасности на занятиях ритмике. Понятие «ритмика». Основные движения, понятия.	1	1	1
2	Музыкально- ритмические навыки.	4	4	4
3	Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами.	3	3	2
4	Импровизация движений на музыкальные темы.	5	5	4
5	Современные танцевальные движения.	5	5	6
6	Упражнения на ориентировку в пространстве. Разучивание	4	4	5

	подвижных игр			
7	ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног. Бег и подскоки.	6	6	4
8	Упражнения для развития позвоночника.	6	6	8
Итого		34	34	34