МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ХРАБРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

**Адаптированная рабочая программа**

**по коррекционному курсу «Ритмика»**

**в 4 «А», 4 «Б», 4 «В» классах**

**на 2024 – 2025 учебный год**

Разработчик:

Лещенко Л.П,

учитель физической культуры

п. Храброво

2024 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по коррекционному курсу «Ритмика» для обучающихся 4 класса составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также Примерной программы воспитания.

Основными целями изучения учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе являются:

1. Формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, готовой к активной реализации своих способностей;
2. Духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
3. Укрепление физического и духовного здоровья обучающихся;
4. Развитие воображения, творческого потенциала ребенка, желания и умения подходить к любой своей деятельности творчески, способностей к эмоционально-ценностному отношению к искусству и окружающему миру, навыков сотрудничества в художественной деятельности;
5. Овладение элементарной физической грамотой, формирование художественного кругозора и приобретение опыта работы в различных видах художественно-творческой деятельности; совершенствование эстетического вкуса.

Перечисленные цели реализуются в конкретных задачах обучения:

**оздоровительные**:

• укрепление здоровья;

• содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• совершенствование кондиционных двигательных качеств (мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростной силы) и координационных способностей;

• способствование развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

• содействование оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата - формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия;

**образовательные**:

• способствовать расширению кругозора, знаний в области физической культуры, формированию знаний, умений и навыков в области движений, танца и музыки;

• содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, умения согласовывать движения с музыкой, памяти, внимания;

• содействовать формированию навыков выразительности, пластичности, гибкости, грациозности и изящества движений в танцах и танцевальных композициях;

• содействовать развитию творческих и созидательных способностей, мышления, воображения, находчивости, познавательной активности;

**воспитательные**:

• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• формирование знаний негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность);

• формирование потребности ребенка самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;

• воспитание самостоятельности, раскрепощенности, умения творчески выражать свои эмоции и мысли в танцевальных движениях;

• поддержание стремления к разумному лидерству, инициативности;

• воспитание трудолюбия, готовности к взаимопомощи;

• воспитание уважения к педагогам, партнерам по танцу.

На изучение физической культуры во 4 классе отводится 1 час в неделю, всего 34 часа.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Основное содержание обучения в программе представлено разделами: оздоровительно-развивающие упражнения на ориентировку и действие в пространстве, упражнения с предметами, ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера) и танцевальные упражнения.

Общим для всех разделов программы является использование специальных упражнений для согласования движений с музыкой. Упражнения подбираются для формирования знаний и умений различать средства музыкальной выразительности (темп, музыкальный размер, ритм, динамические оттенки, характер музыкального произведения и др). Они помогают учащимся лучше согласовывать движения с музыкой, регулировать скорость и силу мышечного напряжения.

**Оздоровительно-развивающие упражнения на ориентировку и действие в пространстве**

Упражнения для укрепления мышц стопы.

Всевозможные прыжки и многоскоки.

Сочетание шагов, поворотов, прыжков. Ходьба и бег в темпе музыки.

Стойки на руках, кувырки.

**Упражнения с предметами**

Суставная гимнастика, упражнения для рук и ног с палкой-каталкой, мячиком, катающимися предметами.

Свободный вис на гимнастической стенке.

**Ритмико-гимнастические упражнения с элементами хореографии**

Партерный экзерсис: упражнения из разных положений.

Элементы бального танца. Танцевальные позиции ног. Танцевальные позиции рук. Медленный вальс.

**Танцевальные упражнения**

Танцевальная разминка и заминка**.**

Характер и особенности танцевальной музыки.

Элементы сценической выразительности в танце.

Танцевальные комбинации в стиле Меренге, Кумбия, Реггетон, Афробит.

Основные базовые движения ритма Бразильский Фанк.

Разучивание танцевальных комбинаций.

Промежуточная аттестация.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

При изучении физической культуры в начальной школе обеспечивается достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения предмета «Физическая культура» у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

• воспитание российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование ценностей многонационального российского общества, становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

• формирование целостногомировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающее социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

• 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;

• самооценка умственных и физических способностей при трудовой деятельности в различных сферах с позиций будущей социализации и стратификации;

• развитие трудолюбия и ответственности за результаты своей деятельности; выражение желания учиться для удовлетворения перспективных потребностей;

• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; умение общаться при коллективном выполнении работ или проектов с учетом общности интересов и возможностей членов трудового коллектива;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления;

• развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера; формирование индивидуально-личностных позиций учащихся;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты освоения учащимися предмета «Физическая культура» в начальной школе:

**в познавательной сфере:**

• овладение практическими умениями и навыками в восприятии, анализе и оценке произведений искусства;

• физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

• 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 показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях, танцевальных конкурсах;

• сформированность первоначальных представлений о роли музыки в жизни человека, ее роли в духовно-нравственном развитии человека;

• сформированность основ музыкальной культуры танца, развитие художественного вкуса и интереса к музыкальному и танцевальному искусству;

• умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней;

• использование музыкальных образов при создании театрализованных и музыкально- пластических композиций;

• сформированность основ художественной культуры, в том числе на материале культуры родного края; эстетического отношения к миру; понимание красоты как ценности; потребности в художественном творчестве и в общении с искусством;

**в мотивационной сфере:**

• оценивание своей способности к труду в конкретной предметной деятельности; осознание ответственности за качество результатов труда;

• согласование своих потребностей и требований с потребностями и требованиями других участников познавательно-трудовой деятельности;

• формирование представлений о мире профессий, связанных с изучаемыми технологиями, их востребованности на рынке труда; направленное продвижение к выбору профиля технологической подготовки в старших классах полной средней школы или будущей профессии в учреждениях начального профессионального или среднего специального образования;

• стремление к экономии и бережливости в расходовании времени, материалов, денежных средств, труда;

**в эстетической сфере:**

• рациональное и эстетическое оснащение рабочего места с учетом требований элементов научной организации труда;

• готовность к нравственному совершенствованию, духовному саморазвитию;

• формирование первоначальных представлений о светской этике;

• умение выражать себя в доступных видах и формах художественно-прикладного творчества; художественное оформление объекта труда и оптимальное планирование работ;

• рациональный выбор рабочего костюма и опрятное содержание рабочей одежды;

• участие в оформлении класса и школы, стремление внести красоту в домашний быт;

**в коммуникативной сфере:**

• практическое освоение умений, составляющих основу коммуникативной компетентности; действовать с учетом позиции другого и уметь согласовывать свои действия; устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми; удовлетворительно владеть нормами и техникой общения; определять цели коммуникации, оценивать ситуацию, учитывать намерения и способы коммуникации партнера, выбирать адекватные стратегии коммуникации;

• установление рабочих отношений в группе для выполнения практической работы или проекта, эффективное сотрудничество и способствование эффективной кооперации; интегрирование в группу сверстников и построение продуктивного взаимодействия со сверстниками и учителями;

• сравнение разных точек зрения перед принятием решения и осуществлением выбора; аргументирование своей точки зрения, отстаивание в споре своей позиции невраждебным для оппонентов образом;

• адекватное использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач; овладение устной и письменной речью; построение монологических контекстных высказываний; публичная презентация и защита проекта изделия, продукта труда или услуги;

**в физиолого-психологической сфере:**

• развитие моторики и координации движения рук при работе с ручными инструментами и выполнении операций; достижение необходимой точности движения при выполнении различных технологических операций;

• овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

• сочетание образного и логического мышления в проектной деятельности.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема, раздел курса, примерное количество часов** | **Предметное содержание** | **Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности обучающихся** |
| Вводное занятие  **(1 ч.)** | Назначение и направленность танцевальных упражнений.  Правила безопасности при работе в танцевальном зале. | Освоение основных требований на уроках физической культуры. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем. |
| Оздоровительно-развивающие упражнения на ориентировку и действие в пространстве  **(3 ч.)** | Общеразвивающие упражнения различной направленности: стойки на руках, кувырки. | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| Упражнения с предметами  **(4 ч.)** | Суставная гимнастика, упражнения для рук  и ног с палкой-каталкой, мячиком, катающимися предметами.  Свободный вис на гимнастической стенке. | Выполнение упражнений с предметами для гибкости  суставов рук, ног.  Растягивание и расслабление мышц. |
| Ритмико- гимнастические упражнения (общеразвивающего и танцевального характера)  **(10 ч.)** | Партерный экзерсис: упражнения из разных положений.  Элементы бального танца. Танцевальные позиции ног. Танцевальные позиции рук. Медленный вальс. | Выполняют разученные комплексы упражнений.  Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение упражнений.  Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.  Знакомятся с историей бального танца. Осваивают основные бальные положения рук и ног. Изучают основные движения медленного вальса. |
| Танцевальные упражнения  **(16 ч.)** | Танцевальная разминка и заминка**.**  Характер и особенности танцевальной музыки.  Элементы сценической выразительности в танце.  Танцевальные комбинации в стиле Меренге, Кумбия, Реггетон, Афробит.  Основные базовые движения ритма Бразильский Фанк.  Разучивание танцевальных комбинаций.  Промежуточная аттестация. | Выполнения движений под музыку.  Уметь самостоятельно начинать движения в различных танцах. Отработка элементов сценической выразительности.  Разучивание и выполнение различных танцевальных движений. Знакомство с историей танца.  Разучивание и выполнения движений под музыку. |

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Технические средства обучения (магнитофон, компьютер, мультимедийная установка);

Музыкально-дидактические пособия (аудио и видеозаписи, звучащие игрушки, музыкально-дидактические игры);

Детские музыкальные инструменты: трещотки, колокольчик, треугольник, барабан, бубен, маракасы, металлофоны ксилофоны; свистульки, деревянные ложки;

Дидактическое оборудование: обручи, мячи, флажки, скакалки, ленты; дождики, шары, обручи.

**Методический комплект для учителя**

1. М.А. Касицина, И.Г, Бородина «Коррекционная ритмика». - М.: 2005 год.
2. М.И. Чистякова. Психогимнастика. - М.: 1995 год.
3. Е.А.Медведевой (под редакцией) «Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика» - М.: 2002 год.
4. Е.А. Пожиленко «Артикуляционная гимнастика». - С-П.: 2006.
5. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». – М.: МГИУ, 2008.
6. Т. А. Затямина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». – М.:

Издательство «Глобус», 2009.

1. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». – М.: ВЛАДОС, 2008.
2. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». –М.: ВАКО,2007.
3. Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу». – М., 2008.

**Интернет-ресурсы**

1. Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР) по предмету «Музыка». – Режим доступа: http://www.school-collection.edu.ru/
2. «Ритмика и танец». http://dyagilev.arts.mos.ru/education\_activities/programs
3. Учитель.ru (http://teacher.fio.ru)
4. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная https://www.twirpx.com/file/2705930/
5. Нужные книги. Ритмика. http://asv.school5-kstovo.edusite.ru/p7aa1.html

**Литература для учащихся:**

1. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития: 2000. -112 с.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: ФиС, 1991. – 228с.
3. Боброва Г.А. Искусство грации. – Л.: Детская литература, 2005. – 247с.

**Интернет -ресурсы:**

1. Игровая ритмика для детей https://vk.com/game\_dance
2. Ритмичные игры онлайн для детей. https://gamaverse.ru/c/rhythm/
3. Музыкальные игры онлайн для детей. https://allforchildren.ru/online/music.php