РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании ШМО	Заместитель директора	Приказом директора
Протокол № 04	Г.Б.Сакибжанова	МАОУ СОШ №8 г. Ишима
от «28» августа 2026г.		от 01.09.2026 г. № 469 од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности,

«Ритмика»

3 класс,

обучающихся по адаптированной образовательной программе начального общего образования для учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.1)

Составители:

Шохалевия Олеся Владимировна,

учитель начальных классов

Ишим, 2026

Содержание программы

Знания о хореографическом искусстве.

История хореографического искусства является частью мировой культуры. Танец – одно из наиболее древних и глобальных для мировой культуры искусств. За тысячелетия своего существования он накопил арсенал устойчивых средств, сохраняющихся при любых сценических реформах и условиях различных форм идейно художественного сознания.

Особенности изучения данной дисциплины заключаются в сочетании теоретических и практических занятий. В программе предусматривается ознакомление учеников с наиболее важными событиями из жизни различных эпох, доминирования традиционной народной культуры, с костюмами и украшениями того времени, а также со стилевыми особенностями танцев.

Физическая культура(з-ий час). Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими и танцевальными упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, кувырки, ходьба на носочках.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Знания и навыки, полученные учениками в результате изучения курса, будут востребованы при изучении следующих дисциплин: «Классический танец», «Современные направления в хореографии», «Композиция и постановка танца» и др.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь сразвитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на площадках и в танцевальных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно - оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для разминки, физкульт - минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ног; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; занятия на станке; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у Хореографического станка и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых упражнений; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по одной прямой линии; поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); прыжки, комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Методы обучения:

- наглядный показ формируемых навыков.
- объяснение методики исполнения движений.
- тренировочные танцевальные, спортивные движения.
- танцевальные игры.
- танцевальные композиции.

Формы занятий:

- теоретическое занятие.
- обучающее занятие.
- самостоятельная работа.
- коллективные репетиции и тренировки.

Занятия подразделяются на теоретические, практические и комбинированные

Механизм отслеживания результатов

- демонстрация разученных танцев
- обобщающий урок

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Ритмика»

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления, действия и поступки, способом хореографии, уметь выразить свои чувства без слов;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность танцевального класса и инвентаря на занятиях физической культурой;
- организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять танцевальные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значениикурса физической культуры (третий час) для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, хореографические мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование танцевального навыка;

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные танцевальные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём , соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой(третий час) с разной целевой направленностью, подбирать для них танцевальные упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию танцевальных качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения хореографических действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении танцевального движения разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов хореографии, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

К концу обучения во 3 классе ученик научится:

- свободно и осознанно исполнить любой танец в соответствии с программными репертуаром;
- точно реагировать на изменения темпа;
- выполнять движения в «зеркальном отражении»;
- передавать характер, стиль, художественный образ танца, созданный музыкой;
- исполнить вращение на месте, в продвижении;
- воспроизводить хлопками и притопами ритмические рисунки;
- демонстрировать уровень танцевальной подготовленности.

.**Ученик получит возможность научиться:**

- Свободно выполнять заданные хореографические упражнения;
- Владеть актерским мастерством;
- Самостоятельно придумывать танцевальные комбинации.

Условия реализации программы:

Программа рассчитана на четыре учебных года по одному уроку в неделю.

Учебно - воспитательный процесс строится на дидактических принципах:

- строгая последовательность в овладении танцевальной лексикой и техническими приёмами танца.
- систематичность и регулярность занятий.
- доступность в овладении техническими приёмами.
- комплексность средств воздействия.

Класс:3

Всего часов на изучение программы: 34 часа.

Количество часов в неделю: 1 час.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы			
Раздел 1. Народное творчество.							
1.1.	Знакомство с народным творчеством.	1			Дидактическая игра	Текущий	https://sviridova.ru/
1.2.	Танцевальные движения.	4			Танцевальные упражнения	Текущий	
Раздел 2. Танцевальные шаги.							
2.1.	Танцевальные шаги и их виды.	5			Танцевальные шаги	Текущий	https://sviridova.ru/
Раздел 3. Танец и его разновидности.							
3.1.	Виды танцев.	12			Танцевальные ритмы	Текущий	https://sviridova.ru/
3.2.	Танцевальная игра.	7			Танцевальные композиции	Текущий	https://sviridova.ru/
3.3.	Тренировочные упражнения.	3			Упражнения для подготовки к танцевальным этапам	Текущий	https://sviridova.ru/
Раздел 4. Обобщение.							
4.1.	Повторение пройденного.	2			Дидактическая игра	Текущий	https://sviridova.ru/

4. Поурочное планирование.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Форма проведения
1	Вводный урок. Знакомство с народным творчеством.	1		Практическая деятельность
2	Позиции рук в народном танце.	1		Практическая деятельность
3	Тренаж современной пластики.	1		Практическая деятельность
4	Танцевальное движение "Ёлочка", "Гармошечка".	1		Практическая деятельность
5	Танцевальное движение "Припадание", "Ковырялочка".	1		Практическая деятельность
6	Шаг "Полонез".	1		Практическая деятельность
7	Упражнения по диагонали.	1		Практическая деятельность
8	Танцевальные шаги.	1		Практическая деятельность
9	Хороводный шаг.	1		Практическая деятельность
10	Танцевальный бег.	1		Практическая деятельность
11	Танец "Русский - лирический".	1		Практическая деятельность
12	Танец "Полонез"	1		Практическая деятельность
13	Музыкальная игра "Цепочка".	1		Практическая деятельность
14	Танец "Русский - лирический".	1		Практическая деятельность
15	Танец "Весёлая пара".	1		Практическая деятельность
16	"Кружения", "Присядки".	1		Практическая деятельность
17	Танец "Полонез"	1		Практическая деятельность
18	Музыкально - ритмическая игра "Тройки"	1		Практическая деятельность
19	Тренаж современной пластики.	1		Практическая деятельность
20	Танец "Русский - лирический".	1		Практическая деятельность
21	Танец "Весёлая пара".	1		Практическая деятельность
22	Танец "Полонез"	1		Практическая деятельность
23	Танцевально - ритмические упражнения	1		Практическая деятельность
24	Работа над танцевальными комбинациями.	1		Практическая деятельность
25	Танец "Полонез"	1		Практическая деятельность
26	Танец "Весёлая пара".	1		Практическая деятельность
27	Тренаж современной пластики.	1		Практическая деятельность
28	Танцевально - ритмические упражнения	1		Практическая деятельность
29	Танец "Полонез"	1		Практическая деятельность

30	Упражнения по диагонали.	1		Практическая деятельность
31	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1		Практическая деятельность
32	Музыкальная игра "День - ночь"	1		Практическая деятельность
33	Повторение пройденного материала.	1		Практическая деятельность
34	Обобщающий урок	1		Практическая деятельность

Материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности

1. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли: пособие для учителя /А. Г. Асмолов, Г. В. Бурменская. И. А.

Володарская, под ред. А. Г. Асмолова. – 3-изд. – М.: Просвещение, 2011.

2. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / В.А. Горский, А. А. Тимофеев, Д. В. Смирнов и др.; под ред. В.А. Горского. – 2 изд. – М.: Просвещение, 2011 (Стандарты второго поколения)

3. Музыкальный центр с акустической системой. Ноутбук. Ударные инструменты. Ударные инструменты (маракасы, трещотки, ложки, бубны, бубенцы, треугольники, барабаны).