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»
4 класс,
обучающихся по адаптированной образовательной программе
начального общего образования для учащихся с задержкой
психического развития (вариант 7.1,7.2)

Составители:
Чупина Ирина Ивановна,
Головчанская Елена Леонидовна,
учителя начальных классов

Ишим, 2026

Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание программы «Ритмика» на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Структура и содержание программы задаются в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих разделов: «Подвижные игры», «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей, учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм игровых занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения содержания программы «Ритмика»у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания программу подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На занятиях учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных действий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых игр.

Занятия используютсяв основном для обучения практическому материалу разделов подвижных и спортивных игр. На этих занятиях учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений и игр или описание техники их выполнения и т. п.).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки 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 препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на

расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); *Формирование осанки*: ходьба на носках, с предметами на голове, 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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением.

Подвижные игры.

В данный раздел включены настольные, подвижные и спортивные игры, а также разучивание танцевальных движений и движений аэробного характера, беседы по ЗОЖ. Учащиеся должны не только уметь играть, соблюдая правила, но и эффективно выполнять игровые приемы и взаимодействовать в игре, объяснять разученные на уроке игры, уметь судить и проводить игру.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбияи упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступки), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении игровых заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и игровых занятий;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование и организация отдыха и досуга с использованием игровых форм и средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и игровой деятельностью;
- представление игровой деятельности как средства укрепления здоровья и физического развития человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения игр;
- организация и проведение спортивныхигр с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА «Ритмика»

	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дата
		всего	контрольные работы	практические работы				
1	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Техника безопасности	1	0	0	Скоростной бег. Бег с ускорением из разных исходных положений. Разучивание игры,планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.	.Подвижные игры. Скоростной бег.	https://infourok.ru/	
2	ОРУ. Эстафеты с мячами.	1	0	0	Общеразвивающие упражнения. Выпады и полушпагаты на месте. Разучивание игры .	Эстафеты	https://infourok.ru/	
1	Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Техника безопасности	1	0	0	Употребление слов здравствуйте, доброе утро, до свидания. Правила поведения при знакомстве, при обращении за помощью. Экскурсия по школе: посещение медицинского кабинета, столовой. Знакомство с персоналом. Диалог с врачом «Маша заболела»	Беседа.	https://infourok.ru/	
3	Игры: «Волк во рву», «Третий лишний»	1	0	0	Ходьба с включением широкого шага. Бег с ускорением. Разучивание игры	Подвижные игры	https://infourok.ru/	
4	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Лиса и зайцы». Эстафеты с обручем.	1	0	0	Метание мяча сверху, снизу, от груди. Разучивание игры	Подвижные игры	https://infourok.ru/	
5	Подвижные игры с элементами футбола.	1	0	0	Элементы футбола. Бег разной интенсивности. Подача мяча. планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.	Подвижные игры	https://infourok.ru/	

6	ОРУ на равновесие. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты с кеглями.	1	0	0	Координация. Равновесие «Ласточка».. Разучивание игры .	Подвижные игры	https://infourok.ru/	
7	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты со скакалками.	1	0	0	Личная гигиена. Прыжки с продвижением вперёд правым боком (левым боком). . Разучивание игры .	Беседа Подвижные игры	https://infourok.ru/	
8	Полоса препятствий. Подвижные игры с элементами футбола.	1	0	0	Виды бега. Бег с изменяющимся направлением. Подвижные игры.	Подвижные игры	https://infourok.ru/	
9	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты на скорость.	1	0	0	Меткость. умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. Прыжки с продвижением вперёд правым боком (левым боком). . Разучивание игры	Подвижные игры	https://infourok.ru/	
10	Подвижные игры с элементами строевых упражнений. «Точно в цель» (метание).	1	0	0	Строевые упражнения. Повороты. Перестроения в колонну по два. . Разучивание игры	Подвижные игры	https://infourok.ru/	
11	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты с набивными мячами.	1	0	0	Ловля мяча. Танцевальные движения с подскоками. . Разучивание игры	Подвижные игры	https://infourok.ru/	
12	ОРУ с мячом.«Метко в цель», «Гуси-лебеди», «Пятнашки».	1	0	0	Цель и меткость. Броски и ловля теннисного мяча. . Разучивание игры	Подвижные игры	https://infourok.ru/	
13	ОРУ лёжа. Игра «Бросай – поймай».	1	0	0	Цель, меткость. Броски большого мяча. . Разучивание игры	Подвижные игры	https://infourok.ru/	
14	ОРУ. Игра «Бросай – поймай».	1	0	0	Броски и ловля мяча. Броски мяча в движении. . Разучивание игры	Подвижные игры	https://infourok.ru/	
15	ОРУ.«Быстро по местам», «Два мороза»,	1	0	0	Общеразвивающие упражнения. Прыжки через скакалку на 1 ноге, (на двух)..	Подвижные игры	https://infourok.ru/	

	«Салки на одной ноге».				Разучивание игры			
16	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».	1	0	0	Правила выполнения двигательных действий. Преодоление полос препятствий.. Разучивание игры	Подвижные игры	https://infourok.ru/	
17	ОРУ. «Совушка», «Волк во рву», «Копна, тропинка, кочка».	1	0	0	Правила выполнения двигательных действий. Передвижение шагом, бегом с ускорением. . Разучивание игры	Подвижные игры	https://infourok.ru/	
18	ОРУ. Смешанные эстафеты. Игра «Выстрел в небо».	1	0	0	Ориентировка в пространстве во время игры. Прыжки вперёд, назад. Прыжки в полуприседе.. Разучивание игры	Подвижные игры	https://infourok.ru/	
19	ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	1	0	0	Гимнастические упражнения. «Выкруты» с гимнастической палкой. . Разучивание игры.	Гимнастические упражнения	https://infourok.ru/	
20	ОРУ в движении.«Копна, тропинка, кочка», «Гуси-лебеди», «Пятнашки».	1	0	0	Гимнастика. Ходьба и бег с изменяющимся направлениями,планировать общую цель и пути её достижения. **Познавательные**: научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития. Разучивание игры	Подвижные игры	https://infourok.ru/	
21	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	1	0	0	Гимнастика. Преодоление препятствий с мячом.. Разучивание игры	Подвижные игры	https://infourok.ru/	
22	ОРУ. Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки. Специально-беговые упражнения. Игра «Колдун».	1	0	0	Осанка.научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития. Сгибание и прогибаниетуловища (в стойках и седах). . Разучивание игры	Подвижные игры	https://infourok.ru/	
23	ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки».	1	0	0	Правила выполнения двигательных действий.	Подвижные игры	https://infourok.ru/	

					Повороты, перестроения. Хождение по гимнастическому бревну. . Разучивание игры			
24	ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Эстафеты со скакалками.	1	0	0	Координация движений. Хождение по гимнастическому бревну. . Разучивание игры.	Подвижные игры	https://infourok.ru/	
25	ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты с малыми мячами.	1	0	0	Ориентировка в пространстве. Челночный бег. Хождение по гимнастическому бревну (скамейке). Разучивание игры	Подвижные игры	https://infourok.ru/	
26	ОРУ. «Прыгающие воробушки», «Гуси-лебеди», «Мышеловка».	1	0	0	Травматизм во время игры. Повторение правил техники безопасности во время игры, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Подвижные игры	https://infourok.ru/	
27	ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	1	0	0	Дисциплина и правила техники безопасности во время подвижных игр. Соблюдение правил техники безопасности на уроках физической культуры. . Разучивание игры	Подвижные игры	https://infourok.ru/	
28	ОРУ. «Запрещенное движение», «Метко в цель», «Хитрая лиса».	1	0	0	Координация. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну. . Разучивание игры	Подвижные игры	https://infourok.ru/	
29	ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты.	1	0	0	Техника безопасности. Преодоление полос препятствий. активно включаться в процесс выполнения заданий.. Разучивание игры	Подвижные игры	https://infourok.ru/	
30	ОРУ. Подвижная игра «Гуси-лебеди», «Салки на одной ноге».	1	0	0	Правильная осанка. Прыжки в полуприседе. Вперёд, назад.. Разучивание игры	Подвижные игры	https://infourok.ru/	
31	ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты кеглями.	1	0	0	Соревновательная деятельность. Пробегание коротких отрезков с разной интенсивностью. . Разучивание игры	Подвижные игры Эстафеты	https://infourok.ru/	
32	ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты	1	0	0	Ловля мяча. владение умениями совместной деятельности.	Подвижные игры	https://infourok.ru/	

	с набивными мячами.				Броски и ловля набивных мячей. Разучивание игры.			
33	ОРУ. Повторение пройденного материала. Эстафеты	1	0	0	Соревновательная деятельность.Разучивание игр.	Подвижные игры Эстафеты	https://infourok.ru/	
34	Обобщающий урок. Подвижные игры.	1	0	0	Техника безопасности. Выполнения заданий.Повторение изученных игр	Подвижные игры	https://infourok.ru/	