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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Ритмика»

для учащегося обучающегося по адаптированной основной образовательной программе начального общего образования обучающихся с НОДА (вариант 6.1), обучающегося на дому

Составитель:

Богданова Марина Евгеньевна,

учитель начальных классов

Ишим, 2026

Пояснительная записка.

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Ритмика - один из видов музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движениях. Основой является музыка, а разнообразные физические упражнения, танцы, сюжетно-образные движения используются как средства более глубокого ее восприятия и понимания.

Танцевальные движения способствует общему физическому развитию ребенка, обеспечивает силу, координацию движений и другие качества.

Удовлетворяя естественную потребность в двигательной активности, танцы, пляски и игры способствуют гармоническому развитию личности. В изящных или задорных движениях, каждый имеет возможность выразить себя, раскрыть свою индивидуальность, передать чувства, настроение, мысли, проявить характер.

Программа внеурочной деятельности младших школьников «Ритмика» рассчитана на 4 года, занятий с детьми возраста 6,5 - 10 лет. Занятия проводятся 1 раз в две недели. Продолжительность занятий: 30 мин.

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: слушание музыки, беседы о хореографическом искусстве.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие.

Цели и задачи обучения.

Цель занятий ритмикой состоит в углублении и дифференциации восприятия музыки (выделение средств выразительности, формы), её образов и формировании на этой основе навыков выразительного движения. Необходимо обучить детей умению владеть своим телом, красивой осанке, грациозной походке, умению выступать перед другими, развить координацию, музыкальность, выразительность и мягкость исполнения, развить свою гибкость и выносливость.

Задачи программы*:*

● учить детей воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности;

● развивать основы музыкальной культуры;

● развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма, музыкальную память);

● учить определять музыкальные жанры (марш, песня, танец), виды ритмики (игра, пляска, упражнение), различать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки, быстрый, средний, медленный темп, громкая, умеренно громкая и тихая музыка и т. д.);

● формировать красивую осанку, учить выразительным, пластичным движениям в игре, танце, хороводе и упражнении;

● развивать творческие способности в области искусства танца: учить оценивать собственное движение и товарища, придумывать «свой» игровой образ, персонаж и «свою» пляску, комбинируя различные элементы физкультурных упражнений, танцевальных и сюжетно-образных движений.

Содержание программы:

1. Музыкальная игра.

Игра – наиболее активная творческая деятельность, направленная на выражение эмоционального содержания музыки, осуществляется в образных движениях. Игра имеет определённый сюжет, правила, музыкально-учебные задания, и, облегчённая в интересную форму, помогает лучшему усвоению программных навыков.

2. Пляски, танцы, хороводы.

Своеобразной формой музыкально - ритмических движений являются детские пляски, танцы, хороводы, включающие элементы народных и классических танцевальных движений:

- пляски с зафиксированными движениями,
- пляски комбинированные,
- свободные пляски,
- хороводы плясового характера,
- детский «бальный танец»,
- характерный танец.

3.Упражнения.

Музыкально-ритмические навыки усваиваются главным образом в ходе разучивания игр, плясок, хороводов.

Музыкально-ритмические навыки осваиваются в процессе разучивания игр, плясок, хороводов и упражнений.

Ожидаемые результаты.

Результаты первого года обучения:

- приобретение учащимися представлений о темпе, ритме, амплитуде движений, способности выполнить определённые танцевальные движения;
- приобретение школьниками знаний о правилах групповой работы, основ этикета и грамотной манеры поведения в обществе, представлений об актёрском мастерстве,
- получение сведений о танцах разных народов и различных эпох и формирование позитивного отношения школьника к традициям других народов, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Формы подведения итогов реализации программы:

- подготовка танцевальных номеров к школьным праздникам,
- отчётный концерт.

Формирование универсальных учебных действий.

	Личностные	**Метапредметные**	**Предметные**

Знать	- правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе. - правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.	- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.	- необходимые сведения о многообразии танцев особенностях танцев народов мира, народных танцев
Уметь	- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели. -соблюдать правила поведения в танц. классе и дисциплину; - правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).	- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	- работать с танцевальными движениями, танцевальными шагами (переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки), элементы русского танца (ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник); -Импровизировать.
Применять	- быть вежливым в процессе взаимодействия, -подводить самостоятельный итог занятия.	- полученные сведения о многообразии танцевального искусства красивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения.	- самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект.

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
1		Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	1
2		Постановка корпуса. Основные правила.	1
3		Позиции рук. Позиции ног. Основные правила	2
4		Ритмико-гимнастические упражнения	1
5		Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
6		Движения по линии танца.	2
7		Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	1
8		Ритмико-гимнастические упражнения	1
9		Разминка. Музыкальный этюд «Цыплята».	1
10		Позиции в паре. Основные правила. Танец “Диско”. Элементы танца.	3
11		Упражнения для улучшения гибкости	2
12		Комбинация «Ладошки».	2
13		Тренировочный танец «Стирка»	2
14		Ритмико-гимнастические упражнения	1
15		Разминка. Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений.	4
16		Репетиция танца	1
17		Урок-смотр знаний	0,5
		ИТОГО	**16,5ч**

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.
2. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.
3. Бекина С., Ломова Т., Соковинина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
4. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.
5. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
6. Бычаренко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1984.
7. Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 1980.
8. Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 1971.
9. Дубянская Е. Подарок нашим малышам. – Л.: Музыка, 1975.
10. Зимина А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 1971.
11. Коза-Дереза: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. – М.: Музыка, 1969.
12. Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 1981.
13. Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский композитор, 1979.
14. Слонов Н. Аленушка и лиса: Русская народная сказка. – В сб.: Гори, гори ясно. – М.: Музыка, 1984.
15. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.
16. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.