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.№ 469 од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности,
«Ритмика»
1 класс

по адаптированной образовательной программе начального общего образования
для учащихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.2)
на 2026-2027учебный год

Вилемсон Марина Валерьевна,
учитель начальных классов

Ишим, 2026

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, трудолюбия и 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 спортивных игр 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.

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 используются в 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.

1 - 4 класс

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.

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	ОРУ. Приседание.	1	0	0	Общеразвивающие упражнения. Приседание на месте, при ходьбе.	Беседа	https://infourok.ru/	
2	ОРУ. Игра с мячом.	1	0	0	Метание мяча сверху, снизу, от груди.	Подвижные игры	https://infourok.ru/	
3	ОРУ. «Эстафеты со скакалками.	1	0	0	Прыжки через скакалку на двух ногах . Разучивание игры	Подвижные игры	https://infourok.ru/	
4	ОРУ на равновесие.	1	0	0	Координация. Равновесие «Ласточка»..	Подвижные игры	https://infourok.ru/	
5	ОРУ. Комплекс упражнений для профилактики и коррекции осанки.	1	0	0	Осанка. научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития. Сгибание и прогибаниетуловища (в стойках и седах).	Беседа. Подвижные игры	https://infourok.ru/	
6	ОРУ. Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки.	1	0	0	Осанка.научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития. Сгибание и прогибаниетуловища (в стойках	Подвижные игры	https://infourok.ru/	

					и седах).			
7	ОРУ в движении. Игра: «Прыгающие воробушки»,.	1	0	0	Координация. Прыжки с продвижением вперёд правым боком (левым боком). . Разучивание игры .	Беседа Подвижные игры	https://infourok.ru/	
8	ОРУ . Одновременные движения рук	1	0	0	Движение рук с изменяющимся направлением.	Беседа Подвижные игры	https://infourok.ru/	
9	Подвижные игры с элементами строевых упражнений.	1	0	0	Строевые упражнения. Повороты.	Подвижные игры	https://infourok.ru/	
10	ОРУ в движении. Игра: «Точный расчет».	1	0	0	Ловля мяча. Танцевальные движения с подскоками. . Разучивание игры	Подвижные игры	https://infourok.ru/	
11	ОРУ лёжа.	1	0	0	Общеразвивающие упражнения.	Беседа	https://infourok.ru/	
12	ОРУ. Приседание с опорой, без опоры. Приседание с предметами	1	0	0	Общеразвивающие упражнения. Приседания. Правила выполнения двигательных действий.	Подвижные игры	https://infourok.ru/	
13	ОРУ. Приседание с опорой, без опоры. Приседание с предметами	1	0	0	Общеразвивающие упражнения. Приседания. Правила выполнения двигательных действий.	Подвижные игры	https://infourok.ru/	

14	ОРУ с гимнастическими палками.	1	0	0	Гимнастические упражнения. «Выкруты» с гимнастической палкой. .	Гимнастические упражнения	https://infourok.ru/	
15	ОРУ. Наклоны. Повороты.	1	0	0	Правила выполнения двигательных действий. Повороты.	Подвижные игры	https://infourok.ru/	
16,5	ОРУ. Повторение пройденного материала. Эстафеты	1,5	0	0	Правила выполнения двигательных действий	Подвижные игры Эстафеты	https://infourok.ru/	