

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Лиховская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена
на заседании
протокол № 1
от 19.08 2025 г.
рук. ШМО

Согласовано
С МС
19.08 2025 г.
Председатель МС

Принята
Педагогическим Советом
протокол № 1 от 19.08 2025 г.



Адаптированная рабочая программа

по внеурочной деятельности «Ритмика»

класс 5 класс

количество часов в год - 31, в неделю – 1

Составитель: Радчук Л.И.

х. Лихой

2025 – 2026 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Адаптированная рабочая программа по внеурочной деятельности «Ритмика» для учащихся 5 класса составлена в соответствии:

- с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273ФЗ от 29 декабря 2012 года;

-Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373 с изменениями);

-Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки России от 17 декабря 2010г. № 1897;

-Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1598); и на основе основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ Лиховской СОШ, учебного плана МБОУ Лиховской СОШ на 2025 – 2026 учебный год среднего общего образования, годового календарного учебного графика МБОУ Лиховской СОШ, федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования о внеурочной деятельности школьников.

В соответствии с учебным планом программа рассчитана на 1 час в неделю, 33 учебных недели в год. В соответствии с годовым календарным графиком и расписанием занятий в МБОУ Лиховской СОШ на 2025 – 2026 учебный год, рабочая программа реализуется за 31 учебный час и обеспечит рациональное распределение учебного материала.

Срок реализации программы 1 год.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Ритмика».

Личностные результаты

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально-творческих возможностей.

Метапредметные результаты

- регулятивные
 - преобразовывать практическую задачу в познавательную;
 - осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
 - целеустремленность и настойчивость в достижении цели;

- познавательные
Учащиеся должны уметь:
 - правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
 - отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой задорной пляски;
 - различать основные характерные движения некоторых народных танцев.
- Коммуникативные
 - продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
 - с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
 - умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Программа состоит из четырех разделов:

1. «Танцевальная азбука» - 9ч
2. «Ритмика, элементы музыкальной грамоты» - 9ч
3. «Беседы по хореографическому искусству» - 4ч
4. «Творческая деятельность» - 2ч

Календарно-тематическое планирование

1 час в неделю, всего 31 час.

№ п/п	Названия разделов Тема занятия	Кол-во часов	Виды деятельности	Форма занятий	Дата	
					План	Факт
«Танцевальная азбука» - 9ч						
1.	Вводное занятие.	1		Беседа.	01.09.	
2.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1		Объяснение, словесное сопровождение под музыку, наблюдение.	08.09.	
3-4	Позиции ног в классическом стиле. Основные понятия.	2		Показ. Наблюдение.	15.09. 22.09.	
5.	Понятие о рабочей опорной ноге	1			29.09.	
6.	Основные танцевальные точки, шаги.	1			06.10.	

	Диагональ, середина.					
7.	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	1			13.10.	
8.	Танцевальный элемент «Марш»	1			20.10.	
9.	Перестроения «Линии»	1			10.11.	
«Ритмика, элементы музыкальной грамоты» - 9ч						
10.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1			17.11.	
11.	Ритмический рисунок.	1			24.11.	
12.	Ритмическая схема. ритмическая игра.	1			08.12.	
13.	Пластичная гимнастика.	1			15.12.	
14.	Элементы ассиметричной гимнастики.	1			22.12.	
15.	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения»	1			29.12.	
16.	Гимнастика.	1			12.01.	
17.	Упражнения на развитие тела под музыку.	1			19.01.	
18.	Красота движений.	1			26.01.	
«Беседы по хореографическому искусству» - 4ч						
19-20	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	2			02.02. 09.02.	
21.-22.	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	2			16.02. 02.03.	
«Танец» - 7ч						
23.	Простейшие фигуры в танцах.	1			16.03.	
24.-25.	Элементы народной хореографии: ковырялочка, елочка, гармошка.	2			23.03. 06.04.	

26.	Простейшие фигуры в танцах.	1			13.04.	
27.- 28.	Танец «Полька»	2			20.04. 27.04.	
29.	Танец «Вальс»	1			04.05.	
«Творческая деятельность» - 2ч						
30.	Театрализация и танец.	1			18.05.	
31.	Итоговое занятие.	1			25.05.	
			Итого:		31ч	