

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.

Утверждаю  
Директор школы  
/Завьялова Н.В./  
Приказ № 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 интеллектуальными нарушениями вариант 1. (умственной отсталостью) (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. Заключение № 234 от 09.12.2022г.

**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.**

| №<br>п/п                   | Названия разделов<br>Тема занятия                                     | Кол-во<br>часов | Виды<br>деятельности | Форма занятий                                               | Дата             |      |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------------------------------------------------------------|------------------|------|
|                            |                                                                       |                 |                      |                                                             | План             | Факт |
| «Танцевальная азбука» - 9ч |                                                                       |                 |                      |                                                             |                  |      |
| 1.                         | Вводное занятие.                                                      | 1               |                      | Беседа.                                                     | 01.09.           |      |
| 2.                         | Основные танцевальные правила.<br>Приветствие.<br>Постановка корпуса. | 1               |                      | Объяснение, словесное сопровождение под музыку, наблюдение. | 08.09.           |      |
| 3-4                        | Позиции ног в классическом стиле.<br>Основные понятия.                | 2               |                      | Показ.<br>Наблюдение.                                       | 15.09.<br>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.           |  |
| <b>«Ритмика, элементы музыкальной грамоты» - 9ч</b> |                                                                            |   |  |  |                  |  |
| 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.           |  |
| <b>«Беседы по хореографическому искусству» - 4ч</b> |                                                                            |   |  |  |                  |  |
| 19-20                                               | Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.                        | 2 |  |  | 02.02.<br>09.02. |  |
| 21.-22.                                             | Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.                                | 2 |  |  | 16.02.<br>02.03. |  |
| <b>«Танец» - 7ч</b>                                 |                                                                            |   |  |  |                  |  |
| 23.                                                 | Простейшие фигуры в танцах.                                                | 1 |  |  | 16.03.           |  |
| 24.-25.                                             | Элементы народной хореографии: ковырялочка, елочка, гармошка.              | 2 |  |  | 23.03.<br>06.04. |  |

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