

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 24»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА БРАТСКА

РАССМОТРЕНО

ШМО классных
руководителей 1-4 х
классов
МБОУ «СОШ №24»
Руководитель
Гмерова К.Р.
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



Попова Л.М.
Протокол МС №1 от
«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБОУ «СОШ № 24»
Иванова М.В.
Протокол № 406
от «30» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
«Ритмика»

для учащихся 1-4 классов с ОВЗ

Направление внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительное

Разработал(а):
Снигур.А.В.
Учитель физической культуры

Братск, 2024 г.

Содержание

Ритмико-гимнастические упражнения

Ритмико-гимнастические упражнения проводятся обычно в начале урока, являясь организующим моментом. Они включают гимнастическую ходьбу, бег, подскоки с хлопками и без них, переноску предметов и служат для укрепления мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, для выработки осанки, исправления таких недостатков, как косолапость, шаркающая походка и т. п. В этот же раздел входят упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации. К ним относятся шаги и прыжки через обруч, палку или качающийся канат, повороты на пальцах, бег между кеглями. Упражнения на развитие статической координации, которые можно выполнять, стоя на обеих или на одной ноге, с открытыми, а затем с закрытыми глазами, используют в заключительной фазе урока, так как они содействуют успокоению, развивают способность управлять своим телом, ориентироваться в пространстве, закалять волю. Упражнения и сопровождающие их музыкальные ритмы используются в порядке постепенного усложнения, так что дети постепенно осваивают их, испытывая радость от достижения успеха. Упражнения строятся на чередовании различных музыкальных сигналов, например: громкое и тихое звучание (громкое топанье и мягкий «кошачий шаг»); чередование темпа (быстрое и медленное хлопанье или подскоки); различение по высоте тона (движения в противоположных направлениях) и т. п. В таких упражнениях у детей вместе с воспитанием наблюдательности и внимания развиваются быстрота реакции, совершенствуются способности дифференцировок. В этом разделе работы полезно использовать мячи, шары, флажки и тому подобные предметы, а также гимнастическую скамью (широкую и узкую), шведскую стенку и др. Детей надо приучать к организованному и бережному обращению со снарядами, добиваясь дисциплинированности при использовании названных выше предметов, предохранять детей от переутомления при возрастающей нагрузке, в случае необходимости (например, при соскоках со шведской стенки) обеспечивать страховку.

Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами

Для этого раздела работы используются детские музыкальные инструменты: металлофоны, барабаны, бубны и др., а также любые другие звучащие предметы: погремушки, дудки, колокольчики, треугольники, ложки, хлопушки, самодельные коробки с горохом и т. п. Игрушечные пианино, гармошки не рекомендуются из-за их различной звуковысотной настройки и невозможности в связи с этим использования их в детском оркестре. Большинство упражнений со звучащими инструментами проводится в сопровождении фортепиано. Упражнения на детских звучащих инструментах развивают чувство ритма, повышают внимание детей, скорость реакции, развивают способность дифференцировок на слух. Вначале дети знакомятся с каждым инструментом в отдельности и с его возможностями, учатся обращению с ним. Их упражняют в реакции на музыку (совместное начало и окончание звучания, передача динамических оттенков, чередование длительности звучания и пауз, чередование темпов и т. п.). Такие упражнения многократно 3-6 повторяются, их сложность постепенно нарастает, развивается навык обращения с инструментами и чувство ритма. Упражнения с инструментами можно выполнять сидя на полу или на стуле, стоя, в движении — поодиночке, парами, группами, целым классом. Сначала все упражняются на одном и том же инструменте, воспроизводят ритмы хорошо знакомых музыкальных произведений, при этом должны обнаружить понимание сильной доли такта, слабых долей, простых мелких долей. Пониманию сильных долей способствует освоение такого, например, инструмента, как барабан. Дети учатся правильно держать палочки, мягко ударять ими по звучащей поверхности. С палочками выполняют различные упражнения: ударяют их друг о друга, об пол, о другой предмет, вслушиваясь в звучание. Барабан используют и для развития мелкой моторики путем таких упражнений, как щелчки разными пальцами, удары кончиками или косточками пальцев, свободные удары тыльной стороной ладони. Все

упражнения надо учиться выполнять и правой и левой рукой. Возможны такие упражнения, когда при исполнении одного произведения каждый ученик использует несколько инструментов. Темп исполнения в таких случаях сначала должен быть замедлен, при смене инструментов возможны остановки. Постепенно дети привыкают к тому, в какой последовательности включаются в исполнение инструменты, как они расположены вокруг них на полу, какой рукой и как их надо вовремя взять. Тогда произведение может звучать в нормальном темпе. Трудности возрастают, если затем использовать инструменты в другой последовательности. В некоторых упражнениях дети повторяют на инструменте ритмический рисунок, воспроизведенный учителем или одноклассниками, сами создают ритмические рисунки. Совместное прослушивание и передача ритма повышает внимание учащихся и чувство ответственности перед товарищами за свое участие в общем исполнении. В упражнениях со звучащими инструментами дети активно приобщаются к искусству, учатся выражать себя в нем, участвуют в совместном исполнении произведений. Это является мощным средством эстетического воспитания школьников и формирования способности активной творческой совместной деятельности.

Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку

В этот раздел входят разнообразные упражнения, включающие движения подражательного характера либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы или песни. Сюда же относятся свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа. Прежде чем дети начинают двигаться, учитель знакомит их с музыкой, в краткой беседе помогает понять содержание песни, характер произведения в целом и отдельных его частей, тем, т. е. направляет воображение детей, оживляет их эмоциональную память, однако движения им не подсказывает. В противном случае у детей вырабатываются двигательные шаблоны, они теряют возможность двигаться, как хотят. При необходимости учитель может оказать помощь в такой примерно форме: «Двигаться так, чтобы было видно, что ты маршируешь, как солдат», или: «..., что ты тренируешься на спортплощадке», или: «..., что ты играешь роль клоуна». Подобные упражнения повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность, прилагать совместные усилия к решению задачи и доставляют им особую радость. В этих упражнениях преодолевается скованность учащихся, повышается способность приспособлять свои действия к имеющимся условиям и ситуациям, возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами. Музыка, используемая в данном разделе работы, должна быть доступна детям, ярко ритмична, мелодична. Целесообразно для этого привлекать песни и произведения, 7 указанные в программе по музыке для пения и слушания, полезно чаще прослушивать одни и те же пьесы, тогда глубже понимается их содержание. Тексты песен должны быть хорошо знакомы ученикам, чтобы их можно было при желании напевать или петь хором, сопровождая движения. Это способствует созданию радостной атмосферы на уроке. Для успешной работы чрезвычайно важно тщательно подбирать музыку, чтобы дети смогли выполнять такие подражательные движения, как, например, «маятник», «деревья под ветерком и ветром», «полет птиц» и т. п.; или участвовать в играх «Колыбельная кукле», «За работу, лесорубы» и т.п.; или свободно изображать действия на темы «Мы бегаем по лужам», «Мы собираем цветы для букета», «Игра в снежки», «На параде» и т. п. Ученики могут полнее воплотить свои замыслы с помощью мимики и жестов. С возрастом дети приобретают способность к сценическому действию под музыку. Сначала учитель делит их на 2—3 группы, знакомит их с произведениями двух-трех частной формы или с произведением, содержащим несколько контрастных, разнохарактерных тем, и выясняет, как они понимают характер каждой части, каждой темы. Как правило, учитель выслушивает мнение двух или трех учеников о том, как они представляют себе темы, предлагает остальным высказать свои критические замечания, следя за тем, чтобы фантазия детей содержала доступные для воплощения образы. После

этого каждая группа учащихся выполняет под музыку различные действия, раскрывающие ту или иную сценическую ситуацию (например, «Гуси и волки»). Наследующем этапе можно распределить роли среди учеников. Исполнение той или иной роли заставляет ребенка вживаться в образ, управлять своим поведением, подчинять себя правилам игры, что чрезвычайно важно в воспитательном отношении. В качестве примера можно назвать инсценирование песни Л.Книппера (сл. А. Коваленкова) «Почему медведь зимой спит». Дети, исполняющие роли главных действующих лиц: медведя, лисы, дятла, и все остальные ученики, изображающие деревья в лесу, поют известную школьникам песню и своими движениями стараются передать ее содержание. Учитель объединяет усилия учеников, разбирает с ними ролевое участие каждого в отдельности и всех вместе. Так же обстоит дело и со сценическим изображением хорошо знакомых детям сказок в сопровождении подобранной учителем музыки. Отработанные сценические музыкальные постановки можно исполнять на детских утренниках с использованием элементов костюма и реквизита. В этот же раздел входит исполнение отсроченных движений (аналогичное понятие в музыке — каноны). Несколько групп учеников выполняют одни и те же простые движения (например, ходьба вдоль стен, змейкой, по кругу и т. п.), однако группы вступают в действие через определенные интервалы и строго ведут свою «партию». Исполнение отсроченных движений повышает чувствительность к ритму, способность своевременно включиться в деятельность, развивает внимание. Дети легче овладевают этими упражнениями, если вместе с движением поют.

Танцевальные упражнения

Подготовка к работе по этому разделу проводится в любой части урока. В занятия включаются и отрабатываются отдельные танцевальные движения (не более четырех-пяти наименований за учебный год). Танцы приобщают детей к народной культуре, заражают их оптимизмом, порождают положительные эмоции. Работа по этому разделу программы всегда вызывает радость у детей, помогает развитию у них эстетического чувства, способствует формированию коллективистских начал во взаимоотношениях, повышает культуру поведения. Все танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В работе используют хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы. В них дети учатся внимательно относиться к партнеру, находить с ним общий ритм движения, терпеливо и обращаться при смене и передвижке партнеров к тем ученикам, у которых имеются какие либо индивидуальные затруднения. Овладевая простыми танцевальными движениями, воспроизводя их, дети приучаются различать разнохарактерные части музыкального произведения, передавать пластикой их содержание, точно начинать и заканчивать движение. Следует добиваться, чтобы дети так овладевали движениями, что могли двигаться в танце свободно и непринужденно. Вместе с двигательными навыками они должны усвоить термины: шаг польки, шаг галопа и др.

| № | Содержание (разделы, темы) | Формы организации занятий | Основные виды деятельности |
|-----------|---------------------------------------|--------------------------------------|--|
| 1. | танцевальные упражнения | Индивидуальная | (выполнение под музыку элементов танца и пляски, несложных композиций народных, бальных и современных танцев). |
| 2. | игры под музыку | Индивидуальная | (музыкальные игры и игровые ситуации с музыкально-двигательными заданиями с элементами занимательности, соревнования); |
| 3. | восприятие | | (определение на слух начала и |

| | | | |
|-----------|---|-----------------------|---|
| | музыки | | окончания звучания музыки; различение и опознавание на слух громкой, тихой, негромкой музыки; быстрого, медленного,(полька, марш, вальс); плавной и отрывистой музыки); |
| 4. | упражнения на ориентировку в пространстве | Индивидуальная | (простейшие построения и перестроения (в одну или две линии, в заданном направлении, разными видами шага; повороты); |
| 5. | ритмико-гимнастические упражнения | Индивидуальная | (общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц); |
| 6. | упражнения с детскими музыкальными инструментами | Индивидуальная | (игра на элементарных музыкальных инструментах (погремушка, бубен, барабан, треугольник, и др.); |

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

Личностные результаты :

-Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты - способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;

- накопление представлений о ритме, синхронном движении;

- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности;

- решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- умение координировать свои усилия с усилиями других;

- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций;

- научатся управлять своими эмоциями, взаимодействовать со сверстниками, владеть культурой общения, быть дисциплинированными, проявлять инициативность, ответственность.

В результате изучения коррекционного курса обучающиеся овладеют:

➤ умением различать музыку по темпу, плавности и силе звучания для выполнения разнообразных ритмико-гимнастических и танцевальных упражнений;

➤ умением соблюдать темп движений и выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;

- совершенствование координационных движений (быстрота и точность реагирования на словесные и звуковые сигналы, согласованность действий рук, ног, туловища и др.);
- умением выполнять простейшие построения и перестроения;
- умением ходить в шеренге и разными видами шага;
- овладеет простейшими элементами танца;
- умением выразительно передавать различные игровые образы, придумывать варианты образных движений в играх;
- выполнять танцевальные движения под музыку с одновременным использованием музыкальных инструментов или декламацией стихов и песен (появление «тройных» связей);
- техникой элементарной мышечной релаксации;
- умением выполнять задания взрослого и не подводить своих одноклассников, действовать в группе слаженно и сообща;
- умением управлять своими эмоциями в процессе взаимодействия со сверстниками;
- умением быть дисциплинированными, проявлять инициативность, ответственность;
- расширит сферы жизненной компетенции за счет совершенствования ориентировки в пространстве, знания о танцах и танцевальных шагах, умении регулировать свое поведение на занятиях, концертах и праздниках;
- умением действовать по показу и по речевой инструкции при выполнении упражнений;
- умением контролировать технику выполнения движений, исправлять ошибки после указания на них;
- умением анализировать и творчески применять полученные знания во внеурочное время под руководством взрослого и самостоятельно;
- умением адекватно оценивать собственные физические и творческие возможности;
- умением оценивать и распределять физическую и эмоциональную нагрузку в соответствии со своими возможностями.

Тематическое планирование 1 класс

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | ЭОР(ЦОР) | Форма проведения занятий |
|-------|-------------------------------------|------------------|---|--------------------------|
| 1 | Вводное занятие. | 1 | | Практическое занятие |
| 2 | «Похлопаем и потопаем». | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ | Практическое занятие |
| 3 | «Построения, перестроения и прыжки» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ | Практическое занятие |
| 4 | «Шаги и разные виды ходьбы». | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ | Практическое занятие |
| 5 | «Повторим» (обобщение). | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/ | Практическое занятие |
| 6 | «Повторим в парах». | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ | Практическое занятие |
| 7 | «Повторим в парах». | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/ | Практическое занятие |

| | | | | |
|----|---|---|---|----------------------|
| 8 | «Найди пару». | 1 | | Практическое занятие |
| 9 | «Найди пару». | 1 | | Практическое занятие |
| 10 | «Делаем в парах». | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ | Практическое занятие |
| 11 | «Делаем в парах». | 1 | | Практическое занятие |
| 12 | «Танцевальные движения». | 1 | | Практическое занятие |
| 13 | «Танец в парах» (простой). | 1 | | Практическое занятие |
| 14 | «Танцы и пляски». | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ | Практическое занятие |
| 15 | «Потанцуем». | 1 | | Практическое занятие |
| 16 | «Потанцуем» (повторение). | 1 | | Практическое занятие |
| 17 | «Потанцуем» (повторение). | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/ | Практическое занятие |
| 18 | «Музыкальные инструменты». | 1 | | Практическое занятие |
| 19 | «Музыкальные инструменты». | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ | Практическое занятие |
| 20 | «Поиграем на музыкальных инструментах и потанцуем». | 1 | | Практическое занятие |
| 21 | «Поиграем на музыкальных инструментах и потанцуем». | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ | Практическое занятие |
| 22 | «Поиграем – потанцуем». | 1 | | Практическое занятие |
| 23 | «Потанцуем» (повторение). | 1 | | Практическое занятие |
| 24 | «Построения и перестроения с речевками». | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/ | Практическое занятие |

| | | | | |
|----|---------------------------------|---|---|----------------------|
| 25 | «Скажем и сделаем» (обобщение). | 1 | | Практическое занятие |
| 26 | «Повторим еще раз» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ | Практическое занятие |
| 27 | «Повторим еще раз» | 1 | | Практическое занятие |
| 28 | «Музыка, стихи и танец» | 1 | | Практическое занятие |
| 29 | «Музыка, стихи и танец» | 1 | | Практическое занятие |
| 30 | «Песня, танец, музыка» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ | Практическое занятие |
| 31 | «Песня, танец, музыка» | 1 | | Практическое занятие |
| 32 | «Концерт» | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ | Практическое занятие |
| 33 | «Концерт» | 1 | | Практическое занятие |

2 класс

| № п/п | Тема | Количество часов | ЭОР(ЦОР) | Форма проведения занятий |
|-------|---|------------------|---|--------------------------|
| 1 | Вводный | 1 | | Практическое занятие |
| 2 | Разновидности ходьбы | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ | Практическое занятие |
| 3 | Танцевальный шаг на полупальцах | 1 | | Танцевальное занятие |
| 4 | Перестроения | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ | Практическое занятие |
| 5 | Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме | 1 | | Практическое занятие |
| 6 | Перекачивание, катание, бросание малого мяча под музыку | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ | Практическое занятие |
| 7 | Упражнение с препятствиями и на координацию движений | 1 | | Практическое занятие |
| 8 | Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/ | Практическое занятие |
| 9 | Итоговое занятие | 1 | | Практическое занятие |

| | | | | |
|----|---|---|---|----------------------|
| 10 | Вводный | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ | Практическое занятие |
| 11 | Упражнения на внимание | 1 | | Практическое занятие |
| 12 | Упражнение на расслабление мышц | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/ | Практическое занятие |
| 13 | Упражнение на координацию движений | 1 | | Практическое занятие |
| 14 | Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы | 1 | | Практическое занятие |
| 15 | Упражнение на передачу в движении характера музыки, на развитие двигательной активности | 1 | | Практическое занятие |
| 16 | Итоговое занятие | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ | Практическое занятие |
| 17 | Импровизация движений | 1 | | Практическое занятие |
| 18 | Упражнение в равновесии | 1 | | Практическое занятие |
| 19 | Индивидуальное творчество | 1 | | Практическое занятие |
| 20 | Упражнения с гимнастическими палками | 1 | | Практическое занятие |
| 21 | Упражнения с обручем | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ | Практическое занятие |
| 22 | Упражнения для развития ритма | 1 | | Практическое занятие |
| 23 | Упражнение на передачу в движении характера музыки | 1 | | Практическое занятие |
| 24 | Упражнение на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание | 1 | | Практическое занятие |
| 25 | Итоговое занятие | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/ | Практическое занятие |
| 26 | Танцевальные упражнения и движения | 1 | | Практическое занятие |
| 27 | Соединение движения с музыкой | 1 | | Практическое занятие |
| 28 | Русские народные игры | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ | Практическое занятие |

| | | | | |
|-------|---|---|---|----------------------|
| 29 | Упражнение на развитие танцевального творчества | 1 | | Практическое занятие |
| 30-33 | Элементы русских народных плясок | 4 | | Практическое занятие |
| 34 | Итоговое занятие | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ | Практическое занятие |

3 класс

| № п\п | Тема | Количество часов | ЭОР(ЦОР) | Форма проведения занятий |
|-------|--|------------------|---|--------------------------|
| 1 | Вводный | 1 | | Практическое занятие |
| 2 | Разновидности ходьбы | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ | Практическое занятие |
| 3 | Танцевальный шаг на полупальцах | 1 | | Практическое занятие |
| 4 | Перестроения | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ | Практическое занятие |
| 5 | Подбрасывание малого мяча, обруча в заданном ритме | 1 | | Практическое занятие |
| 6 | Перекатывание, катание, бросание малого мяча, обруча под музыку | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ | Практическое занятие |
| 7 | Упражнения с препятствиями и на координацию движений | 1 | | Практическое занятие |
| 8 | Упражнения с обручем, скакалкой, гимнастической палкой | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/ | Практическое занятие |
| 9 | Итоговое занятие | 1 | | Практическое занятие |
| 10 | Вводный | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ | Практическое занятие |
| 11 | Упражнения на внимание | 1 | | Практическое занятие |
| 12 | Упражнение на расслабление мышц | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/ | Практическое занятие |
| 13 | Упражнение на координацию движений и на развитие двигательной активности | 1 | | Практическое занятие |
| 14 | Импровизация движений с колокольчиками на | 1 | | Практическое занятие |

| | | | | |
|-------|--|---|---|----------------------|
| | музыкальные темы | | | |
| 15 | Упражнение на передачу в движении характера музыки | 1 | | Практическое занятие |
| 16 | Итоговое занятие | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ | Практическое занятие |
| 17 | Импровизация движений | 1 | | Практическое занятие |
| 18 | Упражнение в равновесии | 1 | | Практическое занятие |
| 19 | Индивидуальное творчество | 1 | | Практическое занятие |
| 20 | Упражнения с гимнастическими палками и с обручем | 1 | | Практическое занятие |
| 21 | Упражнения для развития ритма | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ | Практическое занятие |
| 22 | Упражнения на передачу в движении характера музыки | 1 | | Практическое занятие |
| 23 | Упражнения на умение сочетать движение с музыкой | 1 | | Практическое занятие |
| 24 | Упражнения на внимание | 1 | | Практическое занятие |
| 25 | Итоговое занятие | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/ | Практическое занятие |
| 26 | Танцевальные упражнения | 1 | | Практическое занятие |
| 27 | Танцевальные движения | 1 | | Практическое занятие |
| 28 | Соединение движения с музыкой | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ | Практическое занятие |
| 29 | Упражнения на развитие танцевального творчества | 1 | | Практическое занятие |
| 30-33 | Элементы русских народных плясок | 4 | | Практическое занятие |
| 34 | Итоговое занятие | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ | Практическое занятие |

4 класс

| № п/п | Тема | Количество часов | ЭОР(ЦОР) | Форма проведения занятий |
|-------|----------------------|------------------|---|--------------------------|
| 1 | Вводный | 1 | | Практическое занятие |
| 2 | Разновидности ходьбы | 1 | https://resh.edu.r | Практическое |

| | | | | |
|----|--|---|---|----------------------|
| | | | u/subject/lesson/5738/start/168896/ | занятие |
| 3 | Танцевальный шаг на полупальцах | 1 | | Практическое занятие |
| 4 | Перестроения | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ | Практическое занятие |
| 5 | Подбрасывание малого мяча, обруча в заданном ритме | 1 | | Практическое занятие |
| 6 | Перекатывание, катание, бросание малого мяча, обруча под музыку | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ | Практическое занятие |
| 7 | Упражнения с препятствиями и на координацию движений | 1 | | Практическое занятие |
| 8 | Упражнения с обручем, скакалкой, гимнастической палкой | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/ | Практическое занятие |
| 9 | Итоговое занятие | 1 | | Практическое занятие |
| 10 | Вводный | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ | Практическое занятие |
| 11 | Упражнения на внимание | 1 | | Практическое занятие |
| 12 | Упражнение на расслабление мышц | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/ | Практическое занятие |
| 13 | Упражнение на координацию движений и на развитие двигательной активности | 1 | | Практическое занятие |
| 14 | Импровизация движений с колокольчиками на музыкальные темы | 1 | | Практическое занятие |
| 15 | Упражнение на передачу в движении характера музыки | 1 | | Практическое занятие |
| 16 | Итоговое занятие | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ | Практическое занятие |
| 17 | Импровизация движений | 1 | | Практическое занятие |
| 18 | Упражнение в равновесии | 1 | | Практическое занятие |
| 19 | Индивидуальное творчество | 1 | | Практическое занятие |
| 20 | Упражнения с гимнастическими палками и с обручем | 1 | | Практическое занятие |

| | | | | |
|-------|---|---|---|----------------------|
| 21 | Упражнения для развития ритма | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ | Практическое занятие |
| 22 | Упражнения на передачу в движении характера музыки | 1 | | Практическое занятие |
| 23 | Упражнения на умение сочетать движение с музыкой | 1 | | Практическое занятие |
| 24 | Упражнения на внимание | 1 | | Практическое занятие |
| 25 | Итоговое занятие | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/ | Практическое занятие |
| 26 | Танцевальные упражнения | 1 | | Практическое занятие |
| 27 | Танцевальные движения | 1 | | Практическое занятие |
| 28 | Соединение движения с музыкой | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ | Практическое занятие |
| 29 | Упражнения на развитие танцевального творчества. Вальс. | 1 | | Практическое занятие |
| 30-33 | Элементы русских народных плясок | 4 | | Практическое занятие |
| 34 | Итоговое занятие | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ | Практическое занятие |

Рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» рассчитана на 135 часов: 1 класс – 33 часа, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа (1 час в неделю).