Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Костомукшского муниципального округа
«Средняя общеобразовательная школа №1 с углубленным изучением
иностранного языка имени Я.В. Ругоева»

СОГЛАСОВАНА
на заседании методического совета
протокол № 1 от 28.08.2026 г.
Руководитель методического совета:_____
(Л.П.Петрасова)

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
протокол №1 от 31.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор: _____
(Н.Ю.Федотова)
приказ от 31.08.2026г. № 233-о/д

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 5CF8D707ACD9477A01906B967F7E3AFF
Владелец: Федотова Наталья Юрьевна
Действителен: с 30.10.2025 до 23.01.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
коррекционно-развивающего курса
«Ритмика»
(4 класс)
срок реализации 1 год

Автор-составитель:
Кутелева Татьяна Викторовна

г. Костомукша
2026 год

Пояснительная записка

Нормативная база: ФГОС НОО ОВЗ, АООП, СанПиН, локальные акты образовательной организации.
Цель: развитие двигательной активности и координации движений в процессе восприятия музыки, коррекция пространственной ориентировки и общей моторики.
Задачи:

- формировать чувство ритма, темпа и динамики в музыке;
- развивать координацию движений, мышечное чувство, осанку;
- корректировать пространственную ориентировку и навыки перестроений;
- учить передавать музыкальные образы в движении;
- развивать навыки совместной деятельности и эмоционального отклика на музыку.

Особенности реализации: занятия 1 раз в неделю по 40 минут (всего 34 занятия). Учитываются индивидуальные возможности детей: задания даются на двух уровнях — минимальный (с помощью педагога) и достаточный (самостоятельно).

Тематическое планирование (34 часа)

№	Тема занятия	Содержание	Часы
1	Вводное занятие. Правила безопасности. Пространственная ориентировка	Построение в шеренгу, колонну, круг; сохранение дистанции; ходьба по залу с изменением направления; правила поведения в зале	1
2	Ритм в музыке и движении	Прохлопывание простых ритмических рисунков (2/4, 4/4); шаги на сильную долю; маршировка с остановками по сигналу	1
3	Упражнения на расслабление и напряжение мышц	Чередование напряжения и расслабления кистей, плеч, корпуса; мягкие наклоны; спокойная ходьба	1
4	Перестроения в пространстве	Переход из колонны в пары, из круга в шеренги; перестроение «змейкой»; сохранение интервалов	1
5	Ритмические игры с хлопками	Простые цепочки хлопков (хлопок-хлопок-щелчок); повторение ритмов за педагогом; игра «Эхо»	1
6	Музыкальные инструменты: бубен и маракасы	Знакомство с инструментами; простые ритмы на бубне (удар на сильную долю); игра в ансамбле	1
7	Танцевальные элементы: шаг с притопом	Разучивание шага с притопом; соединение шага с хлопками; выполнение в парах	1
8	Игры под музыку: «Стоп-музыка»	Движение по залу под музыку; остановка по сигналу в заданной позе; повтор с усложнением (смена темпа)	1
9	Координация: движения рук и ног	Синхронные и перекрёстные движения; сочетание шага и взмахов руками; простые комбинации	1

№	Тема занятия	Содержание	Часы
10	Ритм и динамика: тихо — громко	Изменение характера движения в зависимости от динамики музыки (тихо — мягкие шаги, громко — шаги с притопом)	1
11	Пространственные фигуры: «звёздочки», «воротики»	Построение «звёздочек» из пар; проход под «воротиками»; перестроения с изменением темпа	1
12	Инструменты: ложки и металлофон	Простые ритмы на ложках; игра на металлофоне по одному звуку; ансамблевая игра	1
13	Элементы народного танца: повороты и поклоны	Разучивание простых поворотов на месте; поклоны в парах; соединение с шагами	1
14	Игра-эстафета под музыку	Передача предмета в колонне под музыку; движение по маршруту с остановками; командная работа	1
15	Ритм в парах: зеркальные движения	Выполнение движений «зеркально»; смена ролей; синхронизация шагов и хлопков	1
16	Танцевальная композиция: 4 такта	Составление простой композиции из 4 тактов (шаг, притоп, хлопок, поворот); исполнение в парах	1
17	Расслабление и восстановление дыхания	Дыхательные упражнения; мягкие покачивания; спокойная ходьба; самоконтроль пульса	1
18	Повторение и закрепление: итоговая игра	Комбинация изученных элементов в игровой форме; оценка выполнения по уровням	1
19	Ритм и речь: проговаривание ритма	Проговаривание ритмических рисунков слогами («та-та-ти-ти»); соединение речи и движения	1
20	Перестроения с предметами (ленты, платочки)	Ходьба с лентами; простые вращения; построение фигур с предметами	1
21	Музыкальные жанры: марш, полька, вальс	Определение жанра по характеру музыки; подбор движений под каждый жанр	1
22	Танцевальные шаги: приставной шаг, шаг галопа	Разучивание приставного шага; шаг галопа в парах; соединение в короткую комбинацию	1
23	Ритмические цепочки в кругу	Передача ритма по кругу (хлопок, щелчок, хлопок); усложнение цепочек	1
24	Игра «Музыкальный светофор»	Зелёный — бег, жёлтый — ходьба, красный — остановка в позе; смена темпа и ритма	1
25	Инструменты: ансамбль из 3 партий	Распределение ролей: бубен, маракасы, ложки; исполнение простого ритма в ансамбле	1
26	Пространственная ориентация: диагональ, центр, край зала	Ходьба по диагоналям; построение в центре и у края; смена точек ориентира	1
27	Танцевальная миниатюра: 8 тактов	Составление композиции из 8 тактов; работа в малых группах; показ друг другу	1
28	Координация и внимание: «Запрещённое движение»	Выполнение всех движений, кроме одного «запрещённого»; усложнение сменой темпа	1
29	Повторение: итоговый мини-концерт	Исполнение 2–3 коротких композиций; оценка по критериям	1

№	Тема занятия	Содержание	Часы
30	Релаксация и самооценка	Дыхательные и расслабляющие упражнения; обсуждение, что получилось лучше всего	1
31	Творческая мастерская: придумываем свой ритм	Создание собственных ритмических рисунков; исполнение в парах; обмен идеями	1
32	Подготовка к итоговому выступлению	Отработка композиции; работа над синхронностью; распределение ролей	1
33	Генеральная репетиция	Прогон всей программы; корректировка; работа над ошибками	1
34	Итоговое занятие: концерт для родителей/педагогов	Демонстрация лучших номеров; рефлексия; вручение сертификатов/похвальных листов	1

Планируемые результаты

Предметные:

- умеет ориентироваться в пространстве зала и выполнять перестроения;
- различает жанры музыки и подбирает соответствующие движения;
- передаёт ритм в хлопках, шагах и игре на инструментах;
- исполняет простые танцевальные комбинации из 4–8 тактов.

Личностные:

- проявляет интерес к занятиям ритмикой и готовность к совместной работе;
- демонстрирует эмоциональную отзывчивость на музыку;
- учится оценивать свои успехи и принимать помощь педагога.

Метапредметные:

- планирует свои действия при составлении танцевальной композиции;
- корректирует движения по замечаниям педагога;
- взаимодействует в паре и группе, соблюдает правила игры.

Критерии оценки

Используются два уровня:

- **Минимальный:** выполняет движения с помощью педагога, допускает ошибки в ритме, ориентируется в пространстве с подсказками.
- **Достаточный:** выполняет движения самостоятельно, точно передаёт ритм, уверенно ориентируется в зале, участвует в групповой работе.

Оценка проводится по наблюдениям, чек-листам и итоговым выступлениям.

Материально-техническое обеспечение

- просторный зал с ровным покрытием и зеркалами (по возможности);

- аудиосистема, фонотека с музыкой разных жанров;
- набор детских музыкальных инструментов: бубны, маракасы, ложки, металлофон;
- ленты, платочки, мячи для упражнений;
- коврики для релаксации.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830107

Владелец Федотова Наталья Юрьевна

Действителен С 07.11.2025 по 07.11.2026