ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00B65C1F3BA8FB3D2FBE618A01473E5DE7
Владелец: Дубовской Валерий Николаевич
Действителен: с 17.02.2026 до 13.05.2027

Рабочая программа по учебному предмету «Ритмика»
для обучающихся по адаптированной образовательной программе с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью)
1-4 классы

Планируемые результаты освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) программы по предмету «Ритмика» начального образования

Обучающиеся 1 класса должны уметь:
- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку;
-ходить свободным естественным шагом, двигаться по направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Обучающиеся 2 класса должны уметь:
- принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться;
- сохранять правильную дистанцию в колоннах парами;
- самостоятельно определять нужное направление движений по словесной инструкции движения, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- легко, естественно и не принужденно выполнять все игровые и плясовые упражнения;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

Обучающиеся 3-го класса должны уметь:
- рассчитываться на первый, второй, третий;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность;
- передавать хлопками ритмические рисунки мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм и проверять правильность его исполнения.

Обучающиеся 4 класса должны уметь:
- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- различать двухчастную и трехчастную форму в музыке;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент слышать и самостоятельно

менять движения в соответствии со сменой частей музыкальных фраз;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

К концу обучения учащиеся должны уметь:

- принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;
- легко, естественно и непринуждённо выполнять все игровые и плясовые движения;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

Содержание учебного предмета

Программа по ритмике состоит из следующих разделов:

«Упражнения на ориентировку в пространстве»;

«Ритмико – гимнастические упражнения»; «Игры под музыку»;

«Танцевальные упражнения».

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико – гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально – двигательных навыков.

В раздел ритмико – гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений. Основная цель данных упражнений – научить умственно отсталых детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально двигательный образ.

Обучению детей танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадриль, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

Упражнения на ориентировку в пространстве

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением

темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

Игры под музыку

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Танцевальные упражнения

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

Виды и формы организации учебного процесса

-коллективная;
-фронтальная;
-групповая;
-индивидуальная работа;
-работа в парах.

Основные виды деятельности

- упражнения на ориентировку в пространстве;
- ритмико – гимнастические упражнения;
- игры под музыку;
-танцевальные упражнения.

Тематическое планирование предмета «Ритмика»

1 класс

№ урока	Тема
1	Что такое «Ритмика»? Основные понятия.
	Упражнения на ориентировку в пространстве.
2	Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперёд и оттягиванием носка. Поклон.
3	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Постановка корпуса. Основные правила.
4	Ориентировка в направлении движений вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга.
5	Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Позиции.
	Ритмико-гимнастические упражнения.
6	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.
7	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами (паровозики).
8	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки ,ленты)
9	Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).
10	Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч).
11	Сгибание и разгибание ноги в подъёме, отведение стопы наружу и приведение её внутрь, круговые движения стопой.
12	Упражнения на выработку осанки. Игры под музыку. Комбинация «Гуси».
13	Упражнения на координацию движений. Комбинация «Слоник».
14	Перекрёстное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу).
15	Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперёд , левой руки вверх.
16	Выставление левой ноги вперёд, правой руки перед собой; правой ноги в сторону, левой руки в сторону и т.д.
17	Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.
18	Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Позиции.
19	Упражнения на расслабление мышц. Упражнения для улучшения гибкости.
20	Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперёд по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; потрясти кистями.
21	Свободное круговое движение рук. Комбинация «Ладошки».
22	Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).
	Игры под музыку
23	Игры под музыку. Выполнение ритмических движений с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами; низкий
24	Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке.

25	Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям.
26	Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке.
27	Музыкальные игры с предметами. Разминка. Основные движения танца «Полька».
28	Игры с пением или речевым сопровождением.
	Танцевальные упражнения
29	Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями.
30	Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег лёгкий, на полу-пальцах. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.
31	Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски.
32	Простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками(для девочек движение с платочком).
33	Притопы одной ногой и поочерёдно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.

2 класс

№ урока	**Тема**
	Упражнения на ориентировку в пространстве.
1	Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на ориентировку в пространстве. Совершенствование навыков ходьбы и бега.
2	Ходьба вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала.
3	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары.
4	Построение в колонну по два.
5	Перестроение из колонны парами в колонну по одному.
6	Построение круга из шеренги и из движения врассыпную.
7	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места.
	Ритмико-гимнастические упражнения.
8	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.
9	Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами.
10	Наклоны и повороты головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения.
11	Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени.
12	Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс.
13	Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи).
14	Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен.
15	Выставление правой и левой ноги поочерёдно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение.
16	Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке.
17	Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.
18	Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх-вниз с одновременным движением левой руки от себя-к себе перед грудью.

19	Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение)
20	Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения.
21	Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.
22	Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой.
23	Раскачивание рук поочерёдно и вместе вперёд, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд.
24	Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра).
25	Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд (как при игре в футбол).
	Игры под музыку
26	Игры под музыку. Выполнение движений с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий)
27	Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении.
28	Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений.
29	Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен.
30	Самостоятельное создание музыкально-двига-тельного образа. Музыкальные игры с предметами.
31	Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен.
32	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.
	Танцевальные упражнения
33	Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца. Тихая настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий пружинящий шаг.
34	Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, лёгкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием.

3 класс

№ урока	Тема
	Упражнения на ориентировку в пространстве.
1	Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием.
2	Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путём отступления на шаг.
3	Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.
4	Выполнение движений с предметами, более сложных. Общеразвивающие упражнения.
	Ритмико-гимнастические упражнения.
5	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.

6	Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой.
7	Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперёд, в стороны с движениями рук.
8	Неторопливое приседание с напряжённым разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.
9	Поднимание на носках и полуприседание.
10	Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперёд, в сторону.
11	Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.
12	Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову
13	Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки.
14	Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками).
15	Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением.
16	Самостоятельное составление простых ритмических рисунков.
17	Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот. Упражнения на расслабление мышц.
18	Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение.
19	Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус- стойка на полу-пальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки.
20	Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону. Я- герой сказки. Любимый персонаж.
	Игры под музыку
21	Игры под музыку. Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз.
22	Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта.
23	Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений.
24	Исполнение движений пружинно, плавно, спокойно, с размахом, применяя известные элементы движений и танца.
25	Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен.
26	Передача в движениях развёрнутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации.
27	Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Игры.
28	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.
	Танцевальные упражнения
29	Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца. Игровые двигательные упражнения с предметами.
30	Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег.
31	Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

32	Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.
33	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.
34	Бальный танец «Вальс». Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.

4 класс

№ урока	Тема
	Упражнения на ориентировку в пространстве.
1	Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на ориентацию в пространстве. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.
2	Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их.
3	Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели.
4	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.
5	Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.
6	Упражнения с предметами, более сложные. Танец «Джайв».
	Ритмико-гимнастические упражнения.
7	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.
8	Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны.
9	Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам.
10	Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений.
11	Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук.
12	Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов.
13	Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе.
14	Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба.
15	Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений.
16	Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей.
17	Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.
18	Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени.
19	Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном).
20	Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом («петрушка»)
21	С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация цветка).

	Игры под музыку
22	Игры под музыку. Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, темповых и динамических изменений в музыке.
23	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.
24	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.
25	Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.
26	Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением.
27	Инсценирование музыкальных сказок, песен.
	Танцевальные упражнения
28	Танцевальные упражнения. Исполнение элементов плясок и танцев. Упражнения на различение элементов народных танцев.
29	Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Упражнения на дыхание, упражнения для развития осанки.
30	Поскоки с продвижением назад (спиной).
31	Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полу-пальцах.
32	Разучивание народных танцев. Русские народные движения «каблучок», «гармошка».
33	Русский народный танец «Полька». Каблук, носок, приставной шаг, хлопки, поскоки, поворот под рукой
34	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре. Вальсовый поворот в паре. Лодочка, окошечко.