МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
БОЛОТНИНСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
АЧИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.К. КОТОВА

633351 Новосибирская область Болотнинский район с. Ача ул. Школьная 5
*тел.: (838349) 44 – 282; факс (838349) 44-282, e-mail: **s_ach_bol@edu54.ru***

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____Туралина С.А.
Протокол №1 от 31.08.2026 г

УТВЕРЖДЕНО
Директор
_____ Ерёмкина Ю.В.
Приказ № 120 от 31.08.2026 г

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Ритмика»
1 класс
(АООП НОО обучающихся с ЗПР (вариант 7.2))

Составила учитель начальных классов:
Трубенкова Софья Васильевна

Ача
2026

Пояснительная записка.

Рабочая программа по коррекционному курсу «Ритмика» для 4 класса разработана с учётом требований ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к результатам освоения АООП.

Программа «Ритмика» разработана на основе:

- Федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

- примерной адаптированной основой общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями (вариант 1).

Нормативно-правовой и методологической основой составления программы являются:

• Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012г.);

• Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. №1026 (https://clck.ru/33NMkR).

• Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021г. №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

• Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), зарегистрирована в Минюсте РФ 30 декабря 2022 г., регистрационный №71930;

• СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09 2020 г. №28);

• Адаптированная основная образовательная программа МКОУ Ачинской СОШ на 2026 – 2027 учебный год;

• Устав МКОУ Ачинской СОШ

- Учебный план МКОУ Ачинской СОШ
- Локальные акты МКОУ Ачинской СОШ

1. Общая характеристика предмета «Ритмика»

"Коррекционная ритмика" — это специальное комплексное занятие, на котором средствами музыки и специальных физических и психокоррекционных упражнений происходит коррекция и развитие ВПФ, улучшаются качественные характеристики движений, развиваются важные для школьной готовности такие личностные качества, как саморегуляция и произвольность движений и поведения. Занятия по "Коррекционной ритмике" построены на сочетании музыки, движения, речи. Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представления учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами.

Развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений.

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у ребенка активность и воображение, координацию и выразительность движений.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Программа по ритмике состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности. В начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

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.

Обучению детей с нарушением интеллекта танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения.

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

2. Цель, задачи и принципы Программы

Цель: развитие двигательной активности обучающегося в процессе восприятия музыки.

Задачи обучения:

Образовательные:

- Совершенствовать навыки ходьбы и бега с четкими поворотами в углах зала, с изменением темпа и направления движения, ходьба по центру зала с намечанием диагональных линий.
- Учить построениям в колонны по четыре, построению в шахматном порядке, перестроению из нескольких колонн в несколько кругов, сужению и расширению их, перестроению из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели.
- Формировать умение выполнять во время ходьбы и бега более сложные задания с предметами (обручами, мячами, лентами, скакалками).
- Обучать общеразвивающим упражнениям с предметами и без них с постепенным усложнением координации движений.
- Учить выполнять круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны; круговые движения плеч с изменением темпа; плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук.
- Формировать навыки сложной координации движений: разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей; выполнение упражнений с постепенным ускорением и резкой сменой темпа.
- Разучивать новые танцевальные движения: шаг кадрили (три простых шага и один скользящий), пружинящий бег, поскоки с продвижением назад, быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.
- Обучать элементам народных танцев: кадриль, круговой галоп, «Бульба», узбекский танец, грузинский танец «Лезгинка».
- Учить выполнять упражнения для развития мелкой моторики: круговые движения кистью, противопоставление одного пальца остальным, движения кистей и пальцев рук в разном темпе.
- Формировать навыки исполнения несложных упражнений и песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике; упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни.
- Учить самостоятельно составлять несложные ритмические рисунки в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

- Учить составлять несложные танцевальные композиции, придумывать новые варианты игр и элементов танцевальных движений.

Коррекционно — развивающие:

- Корректировать имеющиеся отклонения в физическом развитии: нормализация мышечного тонуса, снятие напряжения мышц, формирование правильной осанки.
- Развивать умение согласовывать движения частей тела во времени и пространстве, выполнять сложные координационные движения с предметами.
- Развивать пространственную ориентировку через выполнение сложных перестроений (шахматный порядок, звездочки, карусели, сужение и расширение кругов).
- Корригировать недостатки двигательной сферы через выполнение целенаправленных действий с предметами и без них в разных темпах.
- Развивать слуховое внимание и способность быстро реагировать на словесную инструкцию и музыкальные сигналы, начинать движения после вступления мелодии.
- Развивать подвижность суставов, силу мышц, ловкость, точность и выразительность движений.
- Учить передавать в движении ритмический рисунок, акцент, темповые и динамические изменения в музыке; самостоятельно ускорять и замедлять движения.
- Развивать произвольность движений и саморегуляцию, умение контролировать свои двигательные действия.
- Развивать слуховое восприятие и музыкальную память через запоминание ритмических рисунков, последовательности нот, мелодий и танцевальных композиций.
- Совершенствовать умение самостоятельно составлять несложные ритмические рисунки и прохлопывать их.
- Развивать творческое воображение через самостоятельное создание музыкально-двигательного образа, придумывание новых вариантов игр и танцев, импровизацию.
- Развивать координацию движений в игровых ситуациях, в парных и групповых танцах, в инсценировании музыкальных сказок.
- Развивать ритмичность, пластичность, выразительность движений, умение передавать характер народных танцев.

- Совершенствовать координацию движений в паре, умение согласовывать движения с партнером, соблюдать дистанцию.
- Развивать мелкую моторику рук, координацию движений пальцев через упражнения с музыкальными инструментами и пальчиковые игры в разном темпе.
- Развивать память через запоминание последовательности движений в танцах, игр, сюжетов музыкальных рассказов и сказок.
- Развивать способность передавать в движениях развернутый сюжет музыкального рассказа, инсценировать песни и музыкальные сказки.

Воспитательные:

- Воспитывать интерес к творческой самореализации, умения работать в парах, в командах, в группах.
- Воспитывать нравственные качества (любовь к окружающим, умение сопереживать, доброжелательность).
- Воспитывать организованность, дисциплинированность, умение действовать в коллективе.
- Воспитывать усидчивость, внимательность, умение доводить начатое до конца, преодолевать трудности при выполнении сложных двигательных заданий.
- Формировать навыки сотрудничества, взаимопомощи и уважительного отношения к партнеру.
- Приобщать к народной культуре через исполнение танцев разных народов.
- Воспитывать уважительное отношение к партнеру, умение вежливо обращаться друг с другом в парных и групповых танцах.
- Воспитывать интерес к музыкальным занятиям, аккуратность при обращении с инструментами и предметами.
- Формировать усидчивость и внимание, умение слушать музыку и выполнять движения до конца.

Принципы обучения:

1. *Принцип коррекционной направленности обучения:*

Все упражнения и задания направлены на коррекцию имеющихся отклонений в психофизическом развитии обучающихся.

2. *Принцип доступности и последовательности:*

Материал предъявляется от простого к сложному, с постепенным наращиванием темпа, объема движений и степени координационной сложности. Каждый новый

элемент танца, игры или упражнения осваивается после прочного закрепления предыдущего.

3. *Принцип наглядности:*

Используется показ движений педагогом, демонстрация схем, карточек, видеофрагментов. Наглядный материал помогает детям лучше понять и запомнить последовательность действий.

4. *Принцип деятельностного подхода:*

Основная форма работы — практическая двигательная активность под музыку. Ребенок активно участвует в выполнении упражнений, игр, танцев, что обеспечивает прочное усвоение навыков.

5. *Принцип индивидуализации и дифференциации:*

Упражнения и задания адаптируются под уровень двигательного, речевого и психоэмоционального развития каждого ребенка. Допускается упрощение движений, изменение темпа, уменьшение объема заданий для отдельных учащихся.

6. *Принцип интеграции видов деятельности:*

На каждом занятии сочетаются двигательные, музыкальные, речевые и игровые виды деятельности.

7. *Принцип оздоровительной направленности:*

Упражнения способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, нормализации мышечного тонуса.

3. Содержание обучения

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).

Упражнения с детскими музыкальными инструментами:

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданном у ритму мелодии знакомой песни.

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.

Танцы и пляски

Круговой галоп. Венгерская народная мелодия. Кадриль. Русская народная мелодия.

Бульба. Белорусская народная мелодия. Узбекский танец. Музыка Р. Глиэра.

Грузинский танец «Лезгинка».

4. Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса «Ритмика»

Личностные результаты:

- Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением занятий по ритмике, положительное отношение к учебной деятельности.
- Проявление эмоционально-положительного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение работать в паре и коллективе.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах поведения в процессе коллективной деятельности.
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств через восприятие музыки и участие в танцевальной деятельности.
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- Формирование умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих в процессе совместной деятельности.
- Воспитание уважительного отношения к культуре разных народов через исполнение народных танцев и плясок.
- Развитие волевых качеств: усидчивости, умения доводить начатое дело до конца, преодолевать трудности при выполнении двигательных заданий.

- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- умеет строиться в колонну по одному, находить своё место в строю и входить в зал организованно под музыку;
- умеет занимать правильное исходное положение по показу или с помощью учителя;
- умеет ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- умеет выполнять общеразвивающие движения по показу или с помощью учителя;
- умеет выполнять простые движения с предметами по показу;
- умеет выполнять простые имитационные движения по показу;
- умеет участвовать в музыкальных играх и инсценировках;
- умеет выполнять простые танцевальные движения по показу (бодрый шаг, притопы, подпрыгивание, хороводный шаг);
- умеет выполнять элементы кадрили по показу;
- знает основные правила поведения на уроках ритмики и осознанно их применяет.

Достаточный уровень:

- умеет самостоятельно принимать правильное исходное положение в соответствии с характером музыки и движения;
- умеет организованно строиться в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары; перестраиваться в колонны по три, по четыре, в шахматном порядке;
- умеет выполнять движения в определенном ритме и темпе, согласуя их с музыкой; ускорять и замедлять движения в соответствии с изменением темпа;
- умеет выполнять сложные координационные движения рук, ног, туловища под музыку;
- умеет выразительно и эмоционально передавать в движениях игровые образы и содержание музыкального рассказа;
- умеет выполнять элементы народных танцев: шаг кадрили, круговой галоп, пружинящий бег, поскоки с продвижением назад;

- умеет выполнять движения парами и в группах, согласовывая движения с партнерами;
- умеет самостоятельно составлять несложные ритмические рисунки, прохлопывать их;
- умеет исполнять несложные упражнения и мелодии на музыкальных инструментах (металлофон, бубен, духовная гармоника);
- умеет участвовать в инсценировании песен и музыкальных сказок, передавая в движениях развернутый сюжет.

5. Учебно–тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	5
2	Ритмико-гимнастические упражнения	13
3	Игры под музыку	7
4	Танцевальные упражнения	9
	Всего	**34**

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия
1	Танцевальные упражнения	Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе
2	Игры под музыку	Упражнения на самостоятельную передачу в движениях ритмического рисунка
3	Упражнения на ориентировку в пространстве	Построение в шахматном порядке
4	Упражнения на ориентировку в пространстве	Шаг кадрили. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их
5	Игры под музыку	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии
6	Танцевальные упражнения	Пружинящий бег. Ритмические упражнения на детском пианино (пальчиковая гимнастика, развитие мелкой моторики)
7	Упражнения на ориентировку в	Поскоки с продвижением назад.

	пространстве	Перестроение из простых концентрических кругов в звездочки и карусели
8	Танцевальные упражнения	Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах
9	Ритмико-гимнастические упражнения	Упражнения на выработку осанки
10	Танцевальные упражнения	Народные танцы
11	Танцевальные упражнения	Круговой галоп. Венгерская народная мелодия
12	Игры под музыку	Игра с речевым сопровождением «Гори ясно»
13	Ритмико-гимнастические упражнения	Упражнения с предметами
14	Ритмико-гимнастические упражнения	Разучивание несложных мелодий на металлофоне (ритмические упражнения). Русская народная мелодия «Во поле береза стояла»
15	Игры под музыку	Инсценирование песни «Как у наших у ворот»
16	Танцевальные упражнения	Кадриль. Русская народная мелодия
17	Ритмико-гимнастические упражнения	Упражнения с предметами (лентами)
18	Ритмико-гимнастические упражнения	Игра на металлофоне русской народной мелодии «Во поле береза стояла» (ритмические упражнения)
19	Игры под музыку	Составление музыкальной композиции
20	Танцевальные упражнения	«Бульба». Белорусская народная мелодия
21	Игры под музыку	Инсценировка песни
22	Ритмико-гимнастические упражнения	Упражнения для кистей и пальцев рук (пальчиковая гимнастика). Игра на духовой гармонике (ритмические упражнения)
23	Танцевальные упражнения	Круговой галоп. Венгерская народная мелодия
24	Танцевальные упражнения	Танцевальные упражнения
25	Игры под музыку	Инсценирование «К нам гости пришли»
26	Ритмико-гимнастические упражнения	Упражнения на координацию движений с мячами. Основные движения народных танцев
27	Игры под музыку	Инсценирование музыкальной сказки

28	Игры под музыку	Инсценирование музыкальной сказки. Грузинский танец «Лезгинка»
29	Ритмико-гимнастические упражнения	Упражнения с предметами (скакалки)
30	Ритмико-гимнастические упражнения	Упражнения на духовой гармонике (ритмические упражнения, развитие мелкой моторики)
31	Ритмико-гимнастические упражнения	Упражнения с обручами
32	Ритмико-гимнастические упражнения	Упражнения на металлофоне основного ритма знакомой песни (ритмические упражнения)
33	Ритмико-гимнастические упражнения	Исполнение различных ритмов на бубне (ритмические упражнения)
34	Танцевальные упражнения	Основные движения народных танцев

6. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

- учебный кабинет;
- магнитофон;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека; диски DVD, диски DVD – караоке
- детские песни из мультфильмов (премиксы, оригиналы и минусовки);
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;
- мячи, гимнастические палки, спортивные ленты, бубны, набор шумовых инструментов, маракасы, металлофоны.