

Приложение № 14 к адаптированной основной образовательной программе с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
(утверждена приказом от 13.05.2026 №91)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

«РИТМИКА»

1-4 КЛАССЫ

СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «РИТМИКА»

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально – ритмическая деятельность. Предусматривается степень возрастания сложности познавательного материала, от получения знаний, до применения их в повседневной жизни. Коррекционная работа базируется на постоянном взаимодействии музыки, движений и устной речи: музыка и движения, музыка и речь, движения и речь, музыка, движения и речь. Обучающиеся учатся внимательно слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, начинать и оканчивать движение вместе с музыкой, передавать ритмический рисунок музыкальной темы.

На занятиях по ритмике используются такие средства, как упражнения, игры со словом, элементы гимнастики под музыку, образные этюды.

Ввиду психологических особенностей детей с нарушением познавательной деятельности, с целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления:

- совершенствование движений и сенсомоторного развития (развитие мелкой моторики и пальцев рук; развитие артикуляционной моторики);
- коррекция отдельных сторон психической деятельности (развитие восприятия, представлений, ощущений, двигательной памяти, внимания, формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина), развитие пространственных представлений и ориентации; развитие представлений о времени);
- развитие различных видов мышления (наглядно-образного мышления, словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями);
- развитие основных мыслительных операций (умения сравнивать, анализировать, умения выделять сходство и различие понятий);
- коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы (развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца, формирование умения преодолевать трудности, воспитание самостоятельности принятия решения, формирование устойчивой адекватной самооценки, формирование умения анализировать свою деятельность);
- развитие речи (развитие фонематического слуха, зрительного и слухового восприятия).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- принятие и частичное освоение социальной роли обучающегося;
- формирование мотивации к учебному процессу;
- принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

- положительное отношение к окружающей действительности;
- формирование первоначальных навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения совместной деятельности;
- формирование и развитие умения слушать и понимать инструкцию к учебному заданию.

Предметные результаты

1 класс

Минимальный уровень

- находить свое место в строю и входить в зал под музыку;
- приветствовать учителя;
- занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться);
- выполнять несложные движения и упражнения вместе с педагогом;
- ориентироваться в пространстве с помощью учителя;
- понимать несложные инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки с помощью учителя.

Достаточный уровень

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку;
- приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круги и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки;
- выполнять игровые и простые плясовые движения, притопывая попеременно ногами.

2 класс

Минимальный уровень

- принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;

- выполнять несложные движения и упражнения вместе с педагогом
- 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 определенном ритме и темпе самостоятельно или по образцу;
- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

Достаточный уровень

- рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- 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, нежность, игривость и т.д.;
- самостоятельно передавать хлопками более сложный ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами);
- инсценировать доступные музыкальные произведения.

3 класс

Минимальный уровень

- уметь рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- 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, нежность, игривость и т.д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- выполнять несложные движения и упражнения вместе с педагогом

- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

Достаточный уровень

- самостоятельно уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- четко различать двухчастную и трехчастную форму в музыке, показывать в движении характер контрастных частей;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз;
- четко, организованно самостоятельно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

4 класс

Минимальный уровень:

- выполнять несложные упражнения под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках ритмики и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять ходьбу в различном темпе с различными исходными положениями;
- участвовать в музыкальных играх под руководством учителя;
- выполнять ритмические комбинации движений на уровне возможностей обучающихся;
- понимать простейшие музыкальные понятия (быстрый, медленный темп, громкая, тихая музыка);
- уметь начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки;
- определять музыкальные жанры: танец, марш, песня.

Достаточный уровень

- выполнять ритмические комбинации на максимально высоком уровне;
- иметь представления о выразительных средствах музыки;
- уметь характеризовать музыкальное произведение; согласовывать музыку и движение; самостоятельно выполнять комплексы упражнений;
- соотносить темп движений с темпом музыкального

произведения;

- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с
- малоконтрастными построениями;
- выполнять игровые и плясовые движения, передавая в них различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии; повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№	Тема предмета	Кол-во часов
1.	Инструктаж по ОТ и ТБ. Что такое «Ритмика». Основные понятия	1
2.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение	1
3.	Перестроение в пары, друг за другом, в шеренгу и колонну	1
4.	Перестроение из шеренги в круг. Поклон	1
5.	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга	1
6.	Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка	1
7.	Упражнения на выработку осанки. Выполнение простых движений с предметами (гимнастической палкой) во время ходьбы	1
8.	Упражнения на выработку осанки. Выполнение простых движений с предметами (флажками) во время ходьбы по кругу	1
9.	Упражнения на выработку осанки. Выполнение простых движений с предметами (султанчиками) во время ходьбы по кругу	1
10.	Спокойная ходьба. Ритмико-гимнастические упражнения под музыку с передачей игрового образа	1
11.	Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, султанчики) в такт музыки	1
12.	Наклоны и повороты туловища вправо, влево (с использованием предметов), выполняя движения в такт музыке	1
13.	Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки) в такт музыки	1
14.	Перекаты с носков на пятки (маятник)	1
15.	Позиции рук	1
16.	Смена позиций рук	1
17.	Прохлопывание метра прослушанной мелодии равными долями. Позиции рук в народном танце	1
18.	Протопывание метра прослушанной мелодии равными долями.	1

	Позиции ног	
19.	Отстукивание ровными долями с помощью погремушки	1
20.	«Пляска с погремушками», музыка и слова В. Антоновой. Отстукивание ровными долями с помощью погремушки	1
21.	Упражнения для кистей рук с клавирами. Базовые упражнения (скользящие движения)	1
22.	Упражнения для кистей рук с клавирами. Базовые упражнения (постукивающие движения)	1
23.	Игры под музыку «Кто на поляне». Выполнение движений с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами: низкий, высокий	1
24.	Музыкальные игры с предметами (мяч, кольцо среднего диаметра, кегля, цветок). Музыкально-ритмическая игра «Дорожка»	1
25.	Игры с пением или речевым сопровождением. «Зайчики и лисичка» музыка Г. Финагорского, слова В. Антоновой	1
26.	Бодрый, спокойный, топающий шаг	1
27.	Шаг с высоким подъемом ног, шаг с ускорением и замедлением	1
28.	Бег лёгкий, на полу-пальцах	1
29.	Прыжки на месте, на двух ногах, с мягким (пружинящим) приземлением	1
30.	Прыжки на двух ногах, с мягким (пружинящим) приземлением, вперед, назад	1
31.	Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек — движение с платочком)	1
32.	Элементы русской пляски: притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку	1
33.	Соединение элементов русской пляски (в движении по кругу): простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек — движение с платочком) и притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку	1

2 КЛАСС

№	Тема предмета	Кол-во часов
1.	Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на ориентировку в пространстве. Совершенствование навыков ходьбы и бега	1
2.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение	1
3.	Ходьба вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала	1
4.	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары	1
5.	Построение в колонну по два	1
6.	Перестроение из колонны парами в колонну по одному	1
7.	Построение круга из шеренги и из движения врассыпную	1
8.	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами	1
9.	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения	1
10.	Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой,	1

	круговые движения, упражнения с лентами	
11.	Наклоны и повороты головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения	1
12.	Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени	1
13.	Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс	1
14.	Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи)	1
15.	Выставление правой и левой ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение	1
16.	Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке	1
17.	Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх-вниз с одновременным движением левой руки от себя-к себе перед грудью	1
18.	Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение)	1
19.	Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения	1
20.	Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки	1
21.	Упражнения для кистей рук с колокольчиками Базовые упражнения	1
22.	Отстукивание на бубне ровными долями	1
23.	Знакомство со способом извлечения звука на ложках	1
24.	Отстукивание ритма украинской народной песни «Веселые гуси» на ложках	1
25.	Игры под музыку. Выполнение движений с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий)	1
26.	Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении	1
27.	Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений	1
28.	Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен	1
29.	Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами	1
30.	Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование песен	1
31.	Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца. Тихая настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий пружинящий шаг	1
32.	Простой хороводный шаг	1
33.	Подпрыгивание на двух ногах	1
34.	Прямой галоп	1

3 КЛАСС

№	Тема предмета	Кол-во часов
1.	Инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием	1
2.	Построение в колонны по три. Перестроение изодного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путём отступления на шаг	1
3.	Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг	1
4.	Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места	1
5.	Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой	1
6.	Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперёд, в стороны с движениями рук	1
7.	Неторопливое приседание с напряжённым разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение	1
8.	Поднимание на носках и полуприседание	1
9.	Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперёд, в сторону	1
10.	Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки	1
11.	Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову	1
12.	Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки	1
13.	Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками)	1
14.	Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением	1
15.	Самостоятельное составление простых ритмических рисунков	1
16.	Повторение ритмического рисунка прохлопыванием и протопыванием. Упражнения на расслабление мышц	1
17.	Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев. Ослабление напряжения не опуская рук	1
18.	Упражнения для кистей рук с бубенцами. Базовые упражнения	1
19.	Упражнения для кистей рук с бубенцами. Базовые упражнения	1
20.	Отстукивание ритмических рисунков на бубне	1
21.	Подыгрывание на бубне ритмического рисунка мелодии	1
22.	Отстукивание ритмических рисунков маракасами	1
23.	Инсценируют детскую песенку, играя на музыкальном инструменте	1
24.	Инсценируют детскую песенку, играя на музыкальном инструменте	1
25.	Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта	1

26.	Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений	1
27.	Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений	1
28.	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением Игра «Кто же, кто же к нам пришел»	1
29.	Передача в движениях развёрнутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации	1
30.	Повторение элементов танца. Игровые двигательные упражнения с предметами	1
31.	Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег	1
32.	Сильные подскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку	1
33.	Движения парами: боковой галоп, подскоки. Основные движения народных танцев	1
34.	Танцевальные движения «Полька». Урок – конкурс	1

4 КЛАСС

№	Тема предмета	Кол-во часов
1.	Инструктаж по ОТ и ТБ. Ходьба с изменением направления и темпа движения	1
2.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	1
3.	Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их	1
4.	Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели	1
5.	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол	1
6.	Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок	1
7.	Сложные упражнения с предметами	1
8.	Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук	1
9.	Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов	1
10.	Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс	1
11.	Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба	1
12.	Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений	1
13.	Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей	1
14.	Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений	1
15.	Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа,	1

	слева, на голени	
16.	Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном)	1
17.	Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом («петрушка»)	1
18.	Упражнение «Цветок распускается» - с позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам	1
19.	Упражнения для кистей рук с барабанными палочками	1
20.	Отстукивание ритмических рисунков на металлофоне	1
21.	Отстукивание ритмических рисунков кастаньетами	1
22.	Инсценировка детской песенку, играя на музыкальных инструментах	1
23.	Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, темповых и динамических изменений в музыке Игра «Танцуй как я, танцуй лучше»	1
24.	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоко́нтрастных частей музыки. Музыкальная игра «День - ночь»	1
25.	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Игра «Карусели»	1
26.	Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование	1
27.	Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением и речевым сопровождением	1
28.	Инсценирование музыкальных сказок, песен	1
29.	Исполнение элементов плясок и танцев. Упражнения на различение элементов народных танцев	1
30.	Шаг кадрили. Пружинящий бег. Упражнения на дыхание и для развития осанки	1
31.	Поскоки с продвижением назад (спиной)	1
32.	Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полу-пальцах	1
33.	Русские народные движения «каблучок», «гармошка»	1
34.	Русский народный танец. Каблук, носок, приставной шаг, хлопки, поскоки, поворот под рукой	1