

Утверждена приказом директора
МАОУ СОШ № 1
от 29.08.2025 года № 219
в составе АООП ООО
для обучающихся интеллектуальными
нарушениями (вариант 1)

Адаптированная рабочая программа
по адаптивной предмету «Ритмика» для
обучающихся с нарушениями интеллекта
(вариант 1)
для 5-6 классов
на 2025-2026 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Ритмика» составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 №203-ФЗ); Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), программой специальной (коррекционной) школы VIII вида Подготовительный и 5 – 6 классы. / под ред. В.В. Воронковой. - М.: «Просвещение», 2001.

Цель курса – развитие мелкой мускулатуры пальцев, снятие напряжения или вялости, выработка точности, ритмичности и координации движений рук, развитие дыхания.

В учебном плане предмет «Ритмика» входит в предметную область. Предмет изучается в течение 2 лет. 5,6 классы – 34 часа.

Планируемые результаты изучаемого курса

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.

Содержание

Основное содержание курса по ритмике в 5-6 классе обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности. Основными задачами урока ритмики являются: приобщение детей к музыке, формирование навыков различать и понимать такие средства музыкального "языка", как динамика, темп. Дети усваивают несложные музыкальные формы, у них развивается чувство ритма, музыкальный слух, память, музыкально - эстетические чувства.

Эти задачи решаются через овладение учащимися разнообразными формами движения с музыкальным сопровождением: ходьбы, бега, прыжков, подскоков, гимнастических и танцевальных упражнений, а также ритмических упражнений. Учитывая состояние физического развития детей, чередую на уроке нагрузку и отдых, напряжение и расслабление.

5 класс (34 часа- 1 час в неделю)

6 класс (34 часа- 1 час в неделю)

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

Тематическое планирование 5 классе (34 часа)

№п/п	Тема	Кол-во часов.
1.	Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки.	1
2.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3.	1
3.	Упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге.	1
4.	Упражнения ритмической гимнастики 1.Без предметов. 2.Короткой скакалкой.	1
5.	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	1
6.	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Полуприседания. 2.Упражнения для ступни.	1
7.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1.Чижи в клетке. 2.Кот и мыши.	1
8.	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	1
9.	Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь.	1
10.	Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.	1
11.	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Короткой скакалкой.	1
12.	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Гимнастической палкой.	1
13.	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Выставление ноги на носок.	1
14.	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).	1
15.	Танцы. Круговой галоп.	1
16.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.	1

	1.Салки, руки на стену.	
17.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Два Мороза.	1
18.	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	1
19.	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке.	1
20.	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1
21.	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1
22.	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Без предметов. 2.С мячом.	1
23.	Элементы танцев. 1.Хороводный шаг. 2.Шаг польки.	1
24.	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».	1
25.	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Пустое место». 2. «Мяч в воздухе» 1. «Отбивай мяч». 2. «Вороны и воробьи».	1
26.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1
27.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1
28.	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Гимнастической палкой.	1
29.	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1
30.	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Вставание на полупальцы.	1
31.	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1
32.	Танцы. «Полька».	1
33.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Космонавты».	1

34.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 2. «Лиса и куры». 3. «Охотники и утки»	1
-----	---	---

Календарно – тематическое планирование 6 класс (34 часа)

№п/п	Тема	Кол- во часов.
1.	Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки.	1
2.	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	1
3.	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1
4.	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».	1
5.	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	1
6.	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Полуприседания. 2.Упражнения для ступни.	1
7.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1.Чижи в клетке. 2.Кот и мыши.	1
8.	Упражнения ритмической гимнастики 1.Без предметов. 2.Короткой скакалкой.	1
9.	Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь.	1
10.	Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.	1
11.	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Короткой скакалкой.	1
12.	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Гимнастической палкой.	1
13.	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Выставление ноги на носок.	1
14.	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).	1
15.	Танцы. Круговой галоп.	1
16.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1.Салки, руки на стену.	1

17.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Два Мороза.	1
18.	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	1
19.	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке.	1
20.	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1
21.	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1
22.	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Без предметов. 2.С мячом.	1
23.	Элементы танцев. 1.Хороводный шаг. 2.Шаг польки.	1
24.	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».	1
25.	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Пустое место». 2. «Мяч в воздухе» 1. «Отбивай мяч». 2. «Вороны и воробьи».	1
26.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1
27.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1
28.	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Гимнастической палкой.	1
29.	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1
30.	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Вставание на полупальцы.	1
31.	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1
32.	Танцы. «Полька».	1
33.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Космонавты».	1
34.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 2. «Лиса и куры». 3. «Охотники и утки»	1

Список литературы:

Шукшина З. Ритмика. - М., 2006.

Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. - М., АСКО 2002.

Образцова Т.Н. Музыкальные игры для детей: ИКТЦ «Лада», Гамма Пресс 2005

Матвеев А.П

Лисицкая Т.С., Ростовцева М.Ю., Ширковец Е.А. Ритмическая гимнастика.

Методика и физиологическое воздействие.-М., ВЛАДОС, 2005.

Кузнецова Т.Е. Музыкальные игры. / Физкультура в школе.- 8, 2003.

Жуков М.Н Подвижные игры — М.: «Академия», 2005.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643081

Владелец Паньшина Ольга Владимировна

Действителен с 12.03.2025 по 12.03.2026