

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области  
«Матвеево - Курганская специальная школа-интернат»  
(ГКОУ РО Матвеево - Курганская школа-интернат)**

Рассмотрено на заседании МО  
коррекционного цикла  
«26» августа 2024 г.

Согласовано с методическим советом  
школы-интерната  
«28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы-интерната  
\_\_\_\_\_ В.В. Зинченко

**Адаптированная образовательная рабочая программа  
по учебному предмету  
«Ритмика»  
1 класс  
вариант 1**

**Разработала: Скворцова Е.В.**

**2024-2025 уч.**

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа по предмету «Ритмика» в 1 классе разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями, Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Данная программа составлена на основе учебного плана ГКОУ РО Матвеево-Курганской школы-интерната на 2024-2025 учебный год.

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (редакция от 01.05.2017 года);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», приказ Минобрнауки РФ от 19 декабря 2014 года №1599, зарегистрировано в Минюсте РФ 3 февраля 2015 года №35850;
- СанПиН 2.4.2.3286 -15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», постановление от 10 июля 2015 года № 26;
- Приказ Министерства просвещения России от 24.11.2022 №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). (Зарегистрировано в Минюсте России 30.12.2022).

Программа курса «Ритмика» в 1 классе составлена на основе Программы 1-4 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В. Воронковой, авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2013г. (раздел «Ритмика» автор: А.А.Айдарбекова).

Программа детализирует и раскрывает содержание федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся с ОВЗ средствами учебного предмета.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

В Федеральном компоненте государственного стандарта учебный предмет «Ритмика» входит в образовательную область «Коррекционный курс» как самостоятельный предмет, что подчеркивает его особое значение в системе образования детей с ОВЗ. На его изучение в 1 классе отведено 32 час, 1 час в неделю, 33 учебные недели.

**Целью** уроков ритмики является развитие двигательной активности обучающегося в процессе восприятия музыки.

### **Задачи учебного предмета «Ритмика»:**

- развитие двигательной активности, как основы здорового образа жизни, укрепление физического и психического здоровья детей;
- развитие общей и речевой моторики;
- эмоционально-волевое развитие учащихся;
- воспитание нравственности, дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма, организованность.

### ***Особенности реализации программы.***

*Особенности методики преподавания предмета.* Организация, построение, содержание, коррекционная направленность занятий ритмикой для детей с ОВЗ обуславливаются структурой нарушений детей данной категории, где присутствуют отклонения в психических функциях, эмоционально-волевой сфере, моторике. В связи с этим в занятия по ритмике включаются такие направления, как:

- коррекция психических функций, где средствами ритмики осуществляется коррекция внимания (его переключаемости, устойчивости, распределения), памяти (слуховой, зрительной), воображения (воссоздающего, творческого), восприятия (слухового, пространственного, зрительного);
- коррекция эмоционально-волевой сферы, где дети овладевают «языком выразительных движений», умением передавать различные эмоциональные состояния (радости, нежности, печали, удивления и т.д.), учатся снимать психоэмоциональное напряжение, приобретают навыки невербальной коммуникации, адекватного группового поведения;
- коррекция моторной сферы, где ведется работа по развитию пластики тела, ритмичности, координации движений, ориентировки в пространстве, преодолению глобальных синкинезий;
- развитие согласованности движений и речи, проявляющееся в упражнениях с предметами и без них, с пением, с образными движениями.

## Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету "Ритмика" в 1 классе

### Личностные результаты:

- осознание себя гражданином России, гордость своей Родиной, историей страны; уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов; определение и высказывание под руководством педагога самых простых общих для всех людей правил поведения при сотрудничестве (этические нормы).
- ответственное отношение к учебному процессу; наличие интереса и желания учиться; положительная мотивация к занятиям различными видами музыкальной деятельности; готовность к творческому взаимодействию и коммуникации со взрослыми и другими обучающимися в различных видах музыкальной деятельности на основе сотрудничества, толерантности, взаимопонимания и принятыми нормами социального взаимодействия; не мешать, при выполнении различных движений одноклассникам; включаться в работу на занятиях к выполнению заданий; проявлять любознательность и интерес к новым видам деятельности;
- наличие трудолюбия, самостоятельности, терпеливости, настойчивости, любознательности; использование знаний и умений в повседневной жизни.

### Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Ритмика» в 1 классе

#### Минимальный уровень:

- участвовать в коллективных плясках, упражнениях;
- выполнять ритмические движения под музыку;
- выполнять движения в определённом ритме, темпе;
- выполнять движения в соответствии с изменением характера музыки;
- шагать под музыку;

- выполнять упражнения по словесной инструкции;
- разучить танцевальные движения;
- соблюдать расстояние между парами при движении парами;
- выразительно исполнять движения в музыкальных играх.

### **Достаточный уровень:**

- участвовать в коллективных плясках, упражнениях. Проявлять активность и целеустремлённость;
- двигаться в соответствии с характером звучащей музыки;
- движения в упражнениях выполнять самостоятельно в заданном музыкой ритме, темпе;
- самостоятельно реагировать на изменение темпа музыки и соответственно этому двигаться;
- ритмично шагать под музыку;
- выполнять упражнения по словесной инструкции самостоятельно;
- артистично исполнять танцевальные движения, получать от этого удовольствие;
- контролировать дистанцию при движении парами;
- проявлять артистизм при исполнении движений в музыкальных играх;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами, делать это в характере музыки, проявлять при этом артистизм;
- ощущать темп музыкального произведения и двигаться соответственно;
- эмоционально откликаться на движение под музыку, проявлять элементы самостоятельного творчества;
- выполнять игровые и плясовые движения и уметь выделять их в других танцах;
- выполнять задания по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки самостоятельно.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

Учебный предмет «Ритмика» в 1 классе является составной частью образовательного процесса обучающихся. Он решает образовательные, воспитательные, коррекционно- развивающие и лечебно-оздоровительные задачи

Среди различных форм учебно-воспитательной работы музыкально-ритмическая деятельность является одним из наиболее привлекательных видов деятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья. Преподавание предмета «Ритмика» в образовательном учреждении для детей с ОВЗ обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни, а также формируются положительные качества личности (дружелюбие, дисциплинированность, коллективизм).

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность обучающихся. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

В процессе уроков ритмики учащиеся выполняют специальные упражнения под музыку, которые помогают в формировании представлений учащихся о пространстве и умении ориентироваться в нём; развивают мелкую моторику рук; производят двигательно-речевую координацию; развивают артистизм и творческое воображение.

Адаптированная образовательная учебная программа по ритмике в 1 классе образовательного учреждения для детей с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями) состоит из следующих разделов:

<b>Клас с</b>	<b>Количество часов за год</b>	<b>Раздел</b>	<b>Требования к уровню подготовленности обучающихся</b>
<b>1кл.</b>	32 час.	<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>	Принимать правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.
		<b>Ритмико-гимнастические</b>	

		<p><b>упражнения</b></p>	<p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p>Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.</p> <p>Упражнения на координацию движений:</p> <p>Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц:</p> <p>Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу</p>
--	--	--------------------------	---

			учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).
		<b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами</b>	Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.
		<b>Игры под музыку</b>	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игровое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на

		<p>конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.</p>
	<b>Танцевальные упражнения</b>	<p>Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.</p>

### III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Планируемые результаты		Электронные учебно-методические материалы
				Минимальный	Достаточный	
	<b>I четверть</b>		<b>8</b>			
1.	Музыка и движение	3.09	1	-иметь представление о роли двигательной	-понимать роль двигательной активности	<a href="https://disk.yandex.ru/d/BSyWnG4CZl9P0A">https://disk.yandex.ru/d/BSyWnG4CZl9P0A</a>

				активности для человека.	для человека.	
2.	Ходьба под музыку	10.09	1	-владеть элементарными навыками ориентировки в музыкальном классе; -двигаться по кругу шагом.	-двигаться ритмично по кругу шагом; -уметь передвигаться по кругу с сохранением дистанции -владеть элементарными навыками и умениями перестроения.	
3.	Ходьба с координацией движений рук и ног	17.09	1	-учиться шагать с координацией движений рук и ног.	-соотнести темп движений с темпом музыкального произведения; -уметь шагать с координацией движений рук и ног.	
4.	Упражнение «Тепловоз»	24.09	1	-выполнять движения упражнения по образцу и с помощью учителя.	-запоминать движения и последовательность их исполнения; -понимать словесную инструкцию при выполнении движений.	
5.	Упражнения на ориентировку в пространстве	1.10	1	-ориентироваться в музыкальном классе; -ходьба колонной по одному.	-самостоятельно ориентироваться в пространстве при исполнении движений; -сохранять дистанцию	

					при ходьбе колонной.	
6. 7.	Пляска «Пальчики и ручки»	8.10 15.10	2	-разучить движения упражнения; -откликаться эмоционально на движение под музыку; -запоминать новые движения.	-разучить в последовательности движения; -запоминать движения и выполнять их самостоятельно; -выполнять движения в определённом ритме, темпе.	
8.	Игры под музыку	22.10	1	-ориентироваться в пространстве музыкального класса в игровой деятельности; -проявлять артистизм и воображение в играх под музыку.	-самостоятельно ориентироваться в пространстве музыкального класса в игровой деятельности; -выполнять инструкцию учителя и соблюдать правила игр.	
	<b>II четверть</b>		<b>8</b>			
9.	Бег под музыку	5.11	1	-различать движение шагом и бегом; -учиться бегу колонной по кругу.	-освоить ритмичный бег под музыку; -уметь бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии.	

10.	Упражнение «На лошадке»	12.11	1	-учиться бегу с высоким подниманием колен.	-освоить бег с высоким подниманием колен.	
11.	Упражнения с флажками	19.11	1	-учиться выполнять движения с предметом в руке; -учиться передвигаться по кругу шагом и бегом с флажком в руке.	-слушать музыку, начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки; -ходьба и бег по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии с флажком в руке.	
12.	Упражнение «Велосипед»	26.11	1	-разучить движения; -выполнять движения ритмично.	-соотносить темп движений с темпом музыкального произведения; -координировать движения ног и пение.	
13.	Танцевальные упражнения	3.12	1	-выполнять движения в определённом ритме;  -учить новые танцевальные движения.	-разучить новые танцевальные движения; -выполнять движения в определённом ритме, темпе; -проявлять артистизм при исполнении танцевальных движений.	
14.	Хоровод «Ёлочка»	10.12	1	-учиться правильно двигаться в хороводе,	-уметь правильно двигаться в хороводе,	

				сохраняя дистанцию.	сохраняя дистанцию	
15.	Игровое творчество	17.12	1	-выполнять движения по образцу и с помощью учителя; -учиться проявлять фантазию и воображение в музыкально-игровом творчестве.	-проявлять фантазию и артистизм в музыкально-игровом творчестве. -двигаться в соответствии с характером, ритмом и темпом музыки.	
16.	Игры под музыку	24.12	1	-ориентироваться в пространстве музыкального класса в игровой деятельности; -проявлять артистизм и воображение в играх под музыку.	-самостоятельно ориентироваться в пространстве музыкального класса в игровой деятельности; -выполнять инструкцию учителя и соблюдать правила игр.	
	<b>III четверть</b>		<b>9</b>			
17.	Упражнения на ориентировку в пространстве	14.01	1	-ориентироваться в музыкальном классе; -ходьба колонной по одному; -учиться перестроению в шеренгу, колонну, круг.	-самостоятельно ориентироваться в пространстве при исполнении движений; -сохранять дистанцию при ходьбе колонной; - перестраиваться в шеренгу, колонну, круг.	
18.	Пляска «Каравай»	21.01	1	-учить движения пляски; -учиться передвигаться по	-разучиться движения пляски;	

				<p>кругу с сохранением дистанции, не сужая круг и не сходя с его линии.</p> <p>-учиться двигаться в хороводе.</p>	<p>-передвигаться по кругу с сохранением правильной дистанции, не сужая круг и не сходя с его линии;</p> <p>-уметь двигаться в хороводе.</p>	
19.	Упражнение «Пальчики шагают»	28.01	1	<p>-учить пальчиковое упражнение;</p> <p>-соблюдать координацию движений пальцев и текста упражнения.</p>	<p>-разучить пальчиковое упражнение с текстом;</p> <p>-выполнять пальчиковое упражнения самостоятельно;</p>	
20. 21.	Ритмическая гимнастика «Зверобика»	4.02 11.02	2	<p>-разучить движения упражнения;</p> <p>-откликаться эмоционально на движение под музыку;</p> <p>-запоминать новые движения.</p>	<p>-разучить в последовательности движения;</p> <p>-запоминать движения и выполнять их самостоятельно;</p> <p>-выполнять движения в определённом ритме, темпе.</p>	
22.	Упражнения с барабаном	25.02	1	<p>-исполнять на барабане простой ритмический рисунок с помощью учителя;</p> <p>-играть на музыкально-шумовых инструментах.</p>	<p>-самостоятельно исполнять на барабане простой ритмический рисунок;</p> <p>-играть на музыкальных шумовых инструментах.</p>	

23.	Пляска «Подружились»	4.03	1	-разучить танцевальные движения; -проявлять артистизм во время танца парами.	-исполнять танцевальные движения в строгой последовательности; -проявлять артистизм во время танца парами.	
24.	Музыкальные игры с предметами	11.03	1	-учиться исполнять музыкально-ритмические упражнения с предметами; -уметь не ронять предмет во время движений.	-исполнять музыкально-ритмические упражнения с предметами.	
25.	Игры под музыку	18.03	1	-ориентироваться в пространстве музыкального класса в игровой деятельности; -проявлять артистизм и воображение в играх под музыку.	-самостоятельно ориентироваться в пространстве музыкального класса в игровой деятельности; -выполнять инструкцию учителя и соблюдать правила игр.	
	<b>IV четверть</b>		<b>7</b>			
26.	Упражнения на ориентировку в пространстве	1.04	1	-ориентироваться в музыкальном классе; -ходьба колонной по одному; -учиться перестроению в шеренгу, колонну, круг.	-самостоятельно ориентироваться в пространстве при исполнении движений; -сохранять дистанцию при ходьбе колонной; - перестраиваться в шеренгу, колонну, круг.	

27.	Упражнения для ног	8.04	1	-учиться выполнять ритмично несложные упражнения для ног; -учиться координировать движения ног со звучащей музыкой.	-выполнять ритмично несложные упражнения для ног; -координировать движения ног со звучащей музыкой.	
28.	Музыкальные игры с пением	15.04	1	-учиться двигаться и петь в ритме музыки.	-уметь двигаться и петь в ритме музыки.	
29.	Упражнения для рук	22.04	1	-учиться выполнять упражнения в темпе и ритме музыки.	-выполнять упражнения в темпе и ритме музыки; -понимать словесную инструкцию при выполнении упражнений.	
30.	Кинезиологические упражнения для рук	29.04	1	-выполнять кинезиологические упражнения в медленном темпе и с помощью учителя.	-выполнять кинезиологические упражнения в медленном темпе	
31.	Игра в ансамбле с учителем	6.05	1	-учиться играть в ансамбле с учителем на музыкально-шумовых инструментах. -учиться проявлять музыкальность при игре на музыкальных инструментах.	-играть в ансамбле с учителем на музыкально-шумовых инструментах; -проявлять музыкальность при игре на музыкальных инструментах.	
32.	Музыкально-игровое	13.05	1	-выполнять движения по	-проявлять фантазию и	

	творчество			образцу и с помощью учителя; -учиться проявлять фантазию и воображение в музыкально-игровом творчестве.	артистизм в музыкально-игровом творчестве. -двигаться в соответствии с характером, ритмом и темпом музыки.	
33.	Игры под музыку	20.05	1	-ориентироваться в пространстве музыкального класса в игровой деятельности; -проявлять артистизм и воображение в играх под музыку.	-самостоятельно ориентироваться в пространстве музыкального класса в игровой деятельности; -выполнять инструкцию учителя и соблюдать правила игр.	
			<b>33</b>			