

Рассмотрена на заседании МО учителей -
дефектологов протокол
от 27.08.2026 № 1

Руководитель МО учителей-
дефектологов

_____ /Е. Л. Литовская/

Рассмотрена на заседании
педагогического совета протокол
от 27.08.2026 № 2

Секретарь
педагогического совета

_____ /Т. Ф. Кибальчич/

Согласована со старшим методистом
МКОУ «Основная школа № 4 имени Ю.
А. Гагарина» городского округа город
Фролово _____ /Т. Ф.
Кибальчич/

Утверждена приказом директора МКОУ
«Основная школа № 4 имени Ю. А.
Гагарина» городского округа город
Фролово от 01.09.2026 № 143
Директор: _____ /Г. В. Лебедева/

МКОУ «Основная школа № 4 имени Ю.А. Гагарина»
Рабочая программа по учебному курсу ритмика учебному предмету ритмика по адаптированной основной
общеобразовательной программе образования учащихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
для 9 «К» класса
Кочетова Светлана Владимировна

2026-2027 учебный год

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00C66F57B6D74C45F9585C36E6CEFB7B79

Владелец: Лебедева Галина Васильевна

Действителен: с 21.07.2026 по 14.10.2027

Подписано с помощью цифрового сервиса «На-Подписи»

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью.

Цель программы: коррекция недостатков психического и физического развития обучающихся с интеллектуальными нарушениями средствами музыкально-ритмической деятельности, развитие двигательной активности в процессе восприятия музыки.

Задачи:

- развивать восприятие музыкальных образов и умение выражать их в движении;
- формировать чувство ритма, темпа, координации движений;
- корректировать общую и речевую моторику, пространственную ориентировку;
- укреплять мышечный корсет, формировать правильную осанку;
- развивать эмоциональную отзывчивость на музыку, творческие способности;
- прививать навыки участия в коллективной деятельности;
- способствовать социальной адаптации обучающихся через музыкально-ритмические игры и танцы.

Место предмета в учебном плане

На изучение предмета «Ритмика» в 9 классе отводится **68 часов** (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

Общая характеристика предмета

Ритмика для обучающихся с интеллектуальными нарушениями — это коррекционно-развивающий курс, сочетающий музыку, движение и ритм. Занятия способствуют:

- развитию слухо-моторной координации;
- формированию пространственных представлений;
- улучшению внимания и памяти;
- коррекции эмоционально-волевой сферы;
- освоению навыков взаимодействия в группе.

Содержание учебного предмета

Программа включает **5 разделов**:

1. **Упражнения на ориентировку в пространстве**

- перестроения (колонна, шеренга, круг, шахматный порядок);
- сужение и расширение кругов;
- движение по диагонали, спирали;
- соблюдение дистанции в движении.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

- ходьба и бег под музыку с изменением темпа и направления;
- упражнения на равновесие (на одной ноге, с предметами);
- наклоны, повороты, круговые движения туловища;
- расслабление мышц («Петрушка», «Увядающий цветок»).

3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами

- передача ритма хлопками, притопами;
- игра на бубне, барабане, треугольнике;
- ансамблевая игра в парах и группах.

4. Игры под музыку

- музыкальные игры с пением и речевым сопровождением;
- имитационные игры (повадки животных, движения транспорта);
- игры на внимание и реакцию («Замри», «Эхо»).

5. Танцевальные упражнения

- элементы народных танцев (хоровод, русский шаг, галоп);
- движения парами (ходьба, кружение);
- составление простых танцевальных композиций;
- инсценирование песен и музыкальных сказок.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- проявление интереса к музыкально-ритмическим занятиям;
- умение взаимодействовать со сверстниками в играх и танцах;
- эмоциональная отзывчивость на музыку.

Предметные:

- выполнение движений в соответствии с темпом и ритмом музыки;
- ориентировка в пространстве (построение, перестроение);
- воспроизведение простых ритмических рисунков;
- участие в коллективных танцевальных композициях;
- владение элементарными навыками игры на детских инструментах.

Базовые учебные действия:

- следовать инструкциям педагога;
- начинать и заканчивать движение с музыкальным вступлением/завершением;
- координировать движения рук и ног;
- выполнять упражнения в заданном темпе.

- **Текущий контроль:** наблюдение за выполнением упражнений, участие в играх и танцах.
- **Промежуточная аттестация:** открытые уроки с элементами танца и игр (1 раз в полугодие).
- **Итоговая оценка:** качественная характеристика динамики развития двигательных и музыкальных навыков (без балльной отметки).

Материально-техническое обеспечение

- музыкальный центр/колонка;
- детские музыкальные инструменты (бубны, барабаны, треугольники);
- атрибуты для игр (платочки, ленты, мячи);
- зеркала для контроля осанки;
- аудиозаписи с ритмичной музыкой (марши, танцы, детские песни).

Предмет	Класс	Вариант	
Ритмика	9	Ритмика 9 к 2026-2027 г	
Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика		Дыхательные и релаксирующие упражнения	1
		Игры («Холодно-горячо»)	1
		Упражнения с мячом	1
		Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»	1
		Марш по периметру зала	1
		Ритмико-гимнастические упражнения	1
		Игра «Поехали – поехали» (повторение).	1
		Релаксирующие упражнения.	1
		Подвижные игры с мячом.	1
		Ритмические упражнения с мячом.	1
		Ритмические упражнения с скакалкой.	1
		Ритмические упражнения с гимнастической палкой.	1
		Релаксирующие упражнения.	1
		Подвижные игры с мячом.	1
		Инсценировка песни.	1
		Маршировка и пение.	1
		Отработка маршевого шага.	1
		Упражнения на координацию движений.	1
		Танец. «Полька».	1
		Подготовительные упражнения к танцам	1
		Повторные три притопа.	1
		Подготовительные упражнения к танцам.	1
		Вставание на полу пальцы.	1
		Упражнения ритмической гимнастики.	1
		Без предметов.	1
		Упражнения ритмической гимнастики.	1
		Гимнастической палкой.	1
		Специальные ритмические упражнения.	1
		Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1
		Теоретические сведения.	1
		Что такое ритмический рисунок.	1
		Подвижная музыкально-ритмическая и	1

	речевая игра.	
	«Мяч в воздухе»	1
	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.	1
	«Отбивай мяч».	1
	Танец. «Травушка-муравушка».	1
	Танец. «Полька».	1
	Элемент танца.	1
	«Шаг польки».	1
	Элемент танца. «Хороводный шаг».	1
	Упражнения ритмической гимнастики.	1
	.С мячом.	1
	Упражнения ритмической гимнастики.	1
	Без предметов.	1
	Упражнения ритмической гимнастики.	1
	С мячом.	1
	Упражнения ритмической гимнастики.	1
	Без предметов.	1
	Упражнение на связь движений с музыкой.	1
	Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1
	Специальные ритмические упражнения.	1
	Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1
	Теоретические сведения.	1
	Понятие о фразе и предложении в музыке.	1
	Упражнения ритмической гимнастики	1
	Короткой скалкой.	1
	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.	1
	Салки, руки на стену.	1
	Танцы. Круговой галоп.	1
	Элементы танцев.	1
	«Наездники» (прямой галоп).	1
	Подготовительные упражнения к танцам.	1
	Выставление ноги на носок.	1
	Прохлопывание ритма песен	1
	Дыхательные и релаксирующие упражнения	1
	Упражнения на координацию движений	1
	Марш по периметру зала, отработка поворотов	1
	Марш с перестроением в колонну подвое.	1
	Передача характера музыки в движении.	1
	Движения в парах.	1
	Игра «Море волнуется».	1
	Игра со скалкой «Рыбак и рыбки»	1
	Ритмические упражнения с скалкой.	1
	Подвижные игры с мячом.	1
	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»	1
	Игра «Я знаю пять названий».	1
	Релаксирующие упражнения	1
	Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на носочках, движения руками во время ходьбы	1
	Игра «Покажи жестами»(пантомима)	1
	Игра «Я знаю пять названий»	1







