ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отправлен на официальный сайт: izobilnenskaya.obrnizhn.ru
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ИЗОБИЛЬНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ДЕТСКИЙ САД ИМЕНИ Г.А.РОМАНЕНКО" НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
Действителен с: с 01.09.2026, 12:27
Действителен до: до 25.11.2027, 12:27
Ключ подписи: 00F3442B0835FFEF0A6FB09E2F8F7E2DD7

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Изобильненская средняя общеобразовательная школа - детский сад имени Г.А.Романенко» Нижнегорского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на педагогическом совете	Заместитель директора	Директор МБОУ «Изобильненская СОШДС»
МБОУ «Изобильненская СОШДС»	МБОУ «Изобильненская СОШДС»	_____ М.И.Волова
Протокол №01 от 31.08.2026	_____ А.В.Иванчук	Приказ № 160 от 31.08.2026
	от 31.08.2026	

.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Ритмика»

для обучающейся 3 класса
с интеллектуальными нарушениями
(Вариант 1)

село Изобильное
2026

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Ритмика» составлена в соответствии с:

- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на 2026-2027 учебный год;

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), и на основании следующих нормативно-правовых документов:

1.Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2.Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 – «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

3.Учебный план АООП (вариант 1) на 2026-2027 учебный год МБОУ «Изобильненская СОШДС».

4.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".

Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью — это учебно-методическая документация, определяющая рекомендуемые федеральным государственным образовательным стандартом объём и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности. В структуру примерной адаптированной основной общеобразовательной программы включаются: пояснительная записка, основные направления коррекционной работы, психолого-педагогические принципы коррекционной работы, место учебного предмета в учебном плане.

Каждый ребёнок имеет право на получение качественного образования. Школой создаются все условия для обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья с целью их более полноценной социализации средствами образования и для последующей интеграции в общество.

Разработанная рабочая программа ориентирована на:

-создание благоприятных условий, обучающихся для обучения, воспитания, социальной адаптации и интеграции, сохранения здоровья обучающихся;

-создание условий для удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся;

-формирование общей культуры личности обучающихся на основе усвоения программы;

- формирование полноценной, разносторонней, активной личности на основе интеграции образовательного, воспитательного процессов;

- практическую: по обучению определяются особенностями его психических и физических возможностей здоровья, существенно отличающихся от нормально развивающихся сверстников. Знание особенностей развития такого ребенка необходимо для эффективной работы с ним для понимания причин, обуславливающих успехи и неудачи его обучения и воспитания, для поиска адекватных способов и приемов педагогического воздействия.

Целью данной программы является: необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья средствами музыкально-ритмической деятельности. На уроках ритмики ставятся следующие основные задачи:

-общее развитие младших обучающихся;

-исправление недостатков физического развития;

-общей и речевой моторики;

-эмоционально-волевой сферы;
-воспитание положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма),
-эстетическое воспитание.

Общая характеристика учебного предмета.

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 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 обучающихся о пространстве и умения ориентироваться в нем. Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами и т. д. — 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 обучающихся активность и воображение, координацию и выразительность движений. Упражнения на духовой гармонике, исполнение под музыку стихов, подпевок, инсценирование песен, музыкальных сказок способствуют развитию дыхательного аппарата и речевой моторики. 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 следующих разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «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 обучающиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности. На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.
Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие обучающимся 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 детей с ограниченными возможностями здоровья согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы. Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность обучающимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить обучающихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения, например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать).

Обучению детей с ОВЗ 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. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко. Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, обучающиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадриль, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

Из раздела «Упражнения с детскими музыкальными инструментами», используются некоторые элементы такие как: движение 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.

В учебном плане на изучение предмета «Ритмика» в 3 классе отводится 33 часа в год (1 ч. в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Академические знания.

Обучающиеся 3 класса должны 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; передавать хлопками ритмический рисунок мелодии; задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

Развитие жизненных компетенций: Развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении, созданию специальных условий для пребывания в школе, своих нуждах и правах в организации обучения. Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни. Овладение навыками коммуникации. Дифференциация и осмысление картины мира и ее временно-пространственной организации. Осмысление своего социального окружения и освоению соответствующих возрасту системы ценностей и социальных ролей.

Содержание учебного предмета

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

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных

маленьких круга и концентрические круги путём отступления одной группы детей на шаг вперёд, другой – на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Ходьба с дирижированием. Ритмическая ходьба с хлопками. Ходьба с поворотом на 360. Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

Ритмико – гимнастические упражнения.

Обще - развивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперёд, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряжённым разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперёд в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус – стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки (большие и маленькие). Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону. Упражнения с мячом и скакалкой.

Упражнения с музыкальными инструментами.

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений плавно, спокойно, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развёрнутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные подскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев. Танцы и пляски. Дружные тройки. Полька. Музыка И. Штрауса. Украинская пляска «Коло». Украинская народная мелодия. Парная пляска. Чешская народная мелодия. Пляска мальчиков «Чеботуха». Русская народная мелодия. Танец с хлопками. Карельская народная мелодия.

1 четверть.

Приветствие. Бодрый шаг (марш). Неторопливый танцевальный бег. ОРУ: наклоны, повороты головы. Движение рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч. Наклоны туловища вперед, в стороны с отведением рук и полуприседанием. Приставные шаги влево, вправо. Расчет на 1,2. Перестроение в две шеренги, в колонну по два. Стремительный бег. Шаг с притопом на

месте и с продвижением вперед. Ходьба в чередовании с приседанием. Притопы в значениях подзадаривания и утверждения. Варианты притопов в игровом взаимодействии партнеров «Птица без гнезда». Построение круга из шеренги. Упражнения на расслабление мышц: свободное падение рук из п.-в сторону или перед собой. Танцевальная композиция: «Здравствуй-это я!». Приставные шаги в сторону в чередовании с притопом и хлопками. Построение круга из движения в рассыпную. Переход в танце по кругу с переменным шагом. Ходьба на носках широким и ровным шагом. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в три отдельных маленьких круга. Упражнения на расслабление: встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Перестроение из одного круга в концентрические круги путем отступления одной группы на шаг назад, другой на шаг вперед. Подвижные игры: «Кот и мыши», «Будь ловким», «Пустое место», «Угадай, чей голосок», «Займи домик».

2 четверть.

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: ходьба на носках и пятках широким и мелким шагом, ровно держа спину. Комплекс ОРУ. Упражнения на расслабление: выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол). Прямой галоп-движение в тройках. Чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Приставной шаг в сторону с приседанием; выставление ноги на пятку; поскоки в парах. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Танец «Чебурашка», Танец «Лошадки». Подвижные игры: «Волшебные фигуры», «Найди себе пару», «Горелки», «Будь ловким».

3 четверть.

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием. Сгибание и разгибание кистей рук. Движения парами. Ходьба с перестроением в круг, из общего круга в кружочки по два, три человека и обратно в общий круг. Комплекс ОРУ: под музыку; без предметов. Встряхивание и повороты кистей рук. Боковой галоп в сочетании с притопом. Простые и скрестные хлопки. Шаг на носках. Широкий, высокий бег. Сжимание и разжимание пальцев в кулак. Боковой галоп в парах. Расчет на 1, 2, 3. Перестроение в три шеренги, в колонну по три. Ходьба с перестроением из одной колонны в колонну по два, по три и наоборот. Упражнения, направленные на развития моторики мелких мышц кисти. Совершенствовать боковой шаг галопа. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку. Инсценирование русской народной прибаутки: «Ворон». Элементы русской пляски: присядка и полуприсядка на месте и с продвижением вперед. Танец «Строжак». Подвижные игры: «Горелки», «Найди себе пару», «Кто скорей возьмет игрушку: флажок», «Чей кружок соберется быстрее».

4 четверть.

Комплекс ОРУ. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Простые и перекрёстные хлопки в парах. Боковой шаг галопа. Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Простые и перекрёстные хлопки в парах подскоками, взявшись под руки. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев. Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках,

держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два три, четыре человека и обратно в общий круг. Танец: «Сороконожка», «Берлинская полька». Подвижная игра: «Чей кружок соберется быстрее».

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
1	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией. Общеразвивающие упражнения. с предметами.	1
2	Танец с хлопками. Шаг польки. Ритмико-гимнастические упражнения.	1
3	Шаг с притопом. Танец с хлопками. Упражнения на координацию движения.	1
4	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией. Ритмико-гимнастические упражнения.	1
5	Танец с хлопками. Исполнение ритмов на бубне. Приставные шаги.	1
6	Приставные шаги с приседаниями. Общеразвивающие упражнения под музыку.	1
7	Приставные шаги с приседаниями. Танец с султанчиками.	1
8	Упражнения с музыкальными инструментами. Исполнение восходящей и нисходящей мелодии.	1
9	Танец с хлопками. Танцевальные упражнения.	1
10	Пляска «Чеботуха». Общеразвивающие упражнения.	1
11	Упражнения на ориентировку в пространстве. Полуприседания.	1
12	Ритмико-гимнастические упражнения. Танец с хлопками.	1
13	Полуприседания с выставлением ноги на пятку. Отхлопывание ритмических рисунков.	1
14	Танец с хлопками. Передача в движении сильной доли такта.	1
15	Перестроение из одного круга в два. Действия с воображаемыми предметами.	1
16	Упражнения на ориентирование в пространстве. Полуприседания.	1
17	Построение в колонну по три. Ритмико-гимнастические упражнения.	1
18	Танец с хлопками. Исполнение ритмов на бубне. Приставные шаги.	1
19	Выполнение движений с предметами. Упражнения на выработку осанки.	1
20	Упражнения с музыкальными инструментами. Исполнение русских народных попевок: «Ладушки», «Считалочка».	1
21	Ритмико-гимнастические упражнения. Круговые движения ступни.	1
22	Приставные шаги с приседанием. Игра музыкальная с мячом.	1
23	Танец «Полька». Поскоки, боковой галоп.	1
24	Ритмико-гимнастические упражнения. Шаг польки. Танец «Полечка»	1
25	Повторение. Музыкальная игра с мячом.	1
26	Построение в колонну, шеренгу по два, по три. Выполнение во время ходьбы заданий с предметами.	1
27	Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, приставной шаг,	1

	пружинка.	
28	Игра с музыкальными инструментами. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы.	1
29	Элементы танца польки: поскоки, боковой галоп, прямой галоп.	1
30	Ритмико-гимнастические упражнения: поднимание на носках, полуприседания.	1
31	Музыкальная игра «Теремок» с элементами творчества.	1
32	Игра с музыкальными инструментами. Повторение выученных песенок и попевок.	1
33	Игра с музыкальными инструментами. Повторение выученных песенок и попевок.	1
34	Повторительно – обобщающий урок «Волшебный мир движений»	1

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- **1. www.dance-city.narod.ru**
- **2. www.danceon.ru**
- **3. www.mon.gov.ru**