



**Российская Федерация
КУШВИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КУШВИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3**

624300, г. Кушва, Свердловской области, ул. Строителей, 10, тел. (34344) 3-20-22, 2-83-80

РАССМОТРЕНО:
На заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от "28" августа 2026г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ № 3

Н.К. Сташкова
Приказ №177 от «01» сентября 2026г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Ритмика»

1-4 класс с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

вариант 1

г. Кушва, 2026г.

Пояснительная записка

Программа «Ритмика с элементами физкультуры » имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Предлагаемая система практических заданий позволит педагогу повысить физическую активность детей, а выполнение музыкальных игровых заданий увеличивает эффективность обучения школьников двигательным действиям на фоне оптимальной двигательной активности и повышения двигательного опыта.

Актуальность данной программы состоит в биологически необходимом объеме движений для младших школьников, смене умственного процесса на физическую деятельность, снижения утомляемости учащихся и активизации малоподвижных учащихся.

Основной целью программы является содействие всестороннему развитию личности школьника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Обучение по программе создает необходимый двигательный режим и положительный психологический настрой. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Исходя из целей программы предусматривается решение следующих **основных задач** для детей 7-10 лет:

- укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

-совершенствование психомоторных способностей школьников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

- развитие творческих и созидательных способностей занимающихся

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия

Формы и режим занятий. Ведущей формой организации занятий является групповой. Наряду с групповым осуществляется дифференцированный и индивидуальный подход к детям.

Продолжительность занятий – 45минут.

Ожидаемый результат:

По окончании изучения программы дети должны:

- Знать назначение музыкальных игр и уметь их использовать в активном отдыхе
- Уметь организовывать музыкальные игры среди детей

Способы определения результативности программы:

- Диагностика проводимая в конце года в виде педагогического наблюдения
- Снижение заболеваемости и повышение уровня физической активности детей

Программа «Физкультура с элементами ритмики» делится на разделы:

- Пальчиковая гимнастика
- Игроритмика
- Игрогимнастика
- Народные пляски и современные танцевальные движения
- Игропластика
- Танцевально-ритмическая гимнастика
- Игры под музыку
- Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами

Каждый раздел программы включает следующие виды упражнений:

Пальчиковая гимнастика

Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Игры-потешки. Выполнение фигурок из пальцев.

Игроритмика

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Хлопки в такт музыки. Ходьба под счет. Акцентированная ходьба. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко — тихо». Выполнение упражнений под музыку.

Игροгимнастика

Строевые упражнения.

Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом. Построение врассыпную, бег врассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения без предмета. Основные движения туловищем и головой. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Упражнения с предметами. Упражнения с мячами, обручами, скакалками.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног. Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения.

Игротанцы

Хореографические упражнения.

Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.

Танцевальные шаги.

Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов.

Ритмические танцы

«Шарики», «Если весело живется», «Танец утят», «Кузнечик».

Танцевально-ритмическая гимнастика

Специальные композиции и комплексы упражнений: «Точка», «Чунга- Чанга», «Лягушка», «Я танцую», «Чебурашка».

Игропластика

Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений.

Игры под музыку

«Найди свое место», «Нитка — иголка», «Попрыгунчики-воробышки», «Мы — веселые ребята», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Водяной».

Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами

Основное содержание

1-4 классы 34 часа

Распределение учебного времени на различные виды программного материала при одноразовых занятиях в неделю

№	Вид программного материала	Количество часов			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть

1	Пальчиковая гимнастика	3	-	-	-
2	Игроритмика	-	5	-	-
3	Игрогимнастика	1	1	1	1
4	Народные пляски и современные танцевальные движения			5	
5	Танцевально-ритмическая гимнастика	2	2	2	-
6	Игропластика	-	-	2	2
7	Игры под музыку	1	-	-	4
8	Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами	1	-	1	1
9.	Итого:	8	8	11	8

Рекомендации:

- Использовать на занятиях современное музыкальное оборудование (магнитофон).
- Оборудовать танцевальный зал – спортивным инвентарем для каждого ребенка (обручи, скакалки, мячи).
- К уровню физической нагрузки для каждого ребенка подходить индивидуально.

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. Физическая культура: Учеб. для 1 кл. — М., 2010
- 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.
- Гурвич Л.Б. Работа воспитателя в группе продленного дня (1-3 классы) — М.: «Просвещение» 2008.

**Календарно-тематическое планирование
изучения учебного материала «Ритмика» для учащихся коррекционного
класса VIII вида (1-4)
34 часов (1 раз в неделю)**

№ п/п	Раздел	Содержание темы урока	Учебно-методическое пособие	Результаты образования	Дата проведения
1.	Пальчиковая гимнастика	-Построение в шеренгу, колонну -Совершенствование навыков ходьбы и бега: бодрый шаг и легкий бег на полу пальцах. - Игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. -Круговые движения кистью (напряженное и свободное) -П/и:«Угадай, чей голосок» -Танец «Приглашение»	Магнитофон, гимнастические коврики	Уметь: -принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения	
2.	Пальчиковая гимнастика	-Построение в шеренгу, колонну. -Совершенствование навыков ходьбы и бега: бодрый шаг и легкий бег на полу пальцах. - Игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. -Круговые движения кистью (напряженное и свободное) -П/и:«Угадай, чей голосок» -Танец «Приглашение»	Магнитофон, гимнастические коврики	- организованно строиться; -сохранять правильную дистанцию в колонне парами	
3.	Пальчиковая гимнастика	-Построение в шеренгу, колонну. -Ходьба с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. -Перестроение в круг из шеренги. - Игры-потешки. Выполнение фигурок из пальцев. -Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны в и.п. -«Чей кружок соберется быстрее» -Поскоки с ноги на ногу в парах. -Танец «Приглашение»	Магнитофон, гимнастические коврики	- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам	
4.	Игрогимнастика	-Строевые упражнения. Построение в шеренгу и в колонну по команде. Перестроение в круг из шеренги. - Ходьба с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. -ОРУ без предметов -Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны в и.п. -«Чей кружок соберется быстрее» -Поскоки с ноги на ногу в парах -Танец «Приглашение»	Магнитофон, гимнастические коврики	-соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку	
5.	Танцевально-	-Ходьба с высоким подниманием колен. -Бег в сочетании с прыжками с ноги на	Магнитофон, гимнастические	-выполнять общеразвивающие	

	ритмическая гимнастика	ногу. -ОРУ +упражнения на осанку из плежа на животе и спине. - Комплекс упражнений: «Точка». -Танец «Приглашение». -Упражнения на расслабление: свободное падение рук с исходного положения в стороны и перед собой	коврики	упражнения в определенном ритме и темпе; легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;	
6.	Танцевально-ритмическая гимнастика	-Ходьба с высоким подниманием колен -Бег в сочетании с поскаками с ноги на ногу -ОРУ +упражнения на осанку из плежа на животе и спине -Упражнения на расслабление: свободное падение рук с исходного положения в стороны и перед собой -Комплекс упражнений: «Точка». -«Чей кружок соберется быстрее» -Приставные шаги влево и вправо в сочетании с притоном в парах	Магнитофон, гимнастические коврики	-ощущать смену частей музыкального произведения в двух частной форме с контрастным и построениям и	
7.	Игры под музыку	-Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала -ОРУ +упражнения на осанку под музыку -П/и:«Ровным кругом»,«Космонавты» -Переменный шаг -Переход в танце с речетивом «Здравствуй -это я»	Магнитофон, гимнастические коврики		
8.	Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами	-Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала ОРУ +упражнения на осанку под музыку -Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами. (Воспроизведение ритмов хорошо знакомых музыкальных произведений. Свободные удары тыльной стороной ладони.) -Переменный шаг. -Переход в танце с речетивом «Здравствуй - это я»	Магнитофон, гимнастические коврики		
2 четверть					
10.	Игроритмика	-Построение в колонну, в колонну по два (парами) -ОРУ. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, -назад, в стороны, в и. п. - Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.	Магнитофон, гимнастические коврики	Уметь: -принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием	

		Хлопки в такт музыки. Ходьба под счет. Акцентированная ходьба. Движения руками в различном темпе. -П/и «Ловишка», «Будь ловким». -Шаг галопа (прямой). -Танец «Лошадки»		и особенности музыки и движения	
11.	Игроритмика	-Построение в колонну, в колонну по два (парами) -ОРУ. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в и. п. - Выполнение упражнений под музыку. -П/и «Ловишка», «Будь ловким» -Шаг галопа (прямой) -Танец «Лошадки»	Магнитофон, гимнастические коврики	- организованно строиться; -сохранять правильную дистанцию в колонне парами	
12.	Игроритмика	-Построение в колонну, в колонну по два (парами) -ОРУ. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в и. п. - Выполнение упражнений под музыку. -П/и «Ловишка», «Будь ловким» -Шаг галопа (прямой) -Танец «Лошадки»	Магнитофон, гимнастические коврики	- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам	
13.	Игроритмика	-Перестроение из колонны парами в колонну по одному -Комплекс ОРУ под музыку - П/и: «Кто быстрее возьмет предмет», «Будь ловким» -Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением	Магнитофон, гимнастические коврики	-соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе	
14.	Игроритмика	-Перестроение из колонны парами в колонну по одному -Комплекс ОРУ под музыку -П/и «Кто быстрее возьмет предмет», «Будь ловким» -Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением	Магнитофон, гимнастические коврики	-легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения	
15.	Танцевально-	-Построение круга из движения в	Магнитофон,	-ощущать	

	ритмическая гимнастика	рассыпную -Комплекс ОРУ под музыку с флажками - Композиция «Чунга - Чанга» - П/и «Кто скорей ударит в бубен»	гимнастические коврики, флажки, бубен	смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями	
16.	Танцевально-ритмическая гимнастика	-Построение круга из движения в рассыпную -Комплекс ОРУ под музыку с флажками - Композиция «Чунга - Чанга» - П/и «Кто скорей ударит в бубен», «Будь ловким»	Магнитофон, гимнастические коврики, флажки, бубен		
3 четверть					
17.	Игрогимнастика	-Шаг энергичный и спокойный, осторожный -Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам. -ОРУ с мячом. -Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны. -Подпрыгивание на двух ногах. П/и «Давай дружить»	Магнитофон, гимнастические коврики	Уметь: -принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения	
18.	Народные пляски и современные танцевальные движения	-Пружинящий шаг. -Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам. - ОРУ с мячом под музыку. - Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. -Элементы русской пляски: шаг с поскоками, кружение. -П/и «Давай дружить»	Магнитофон, гимнастические коврики, мячи	- организованно строиться; -сохранять правильную дистанцию в колонне парами	
19.	Народные пляски и современные танцевальные движения	-Пружинящий шаг. -Комплекс ОРУ под музыку. - Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений. -Элементы русской пляски: шаг с поскоками, кружение. -П/и «Зеркало»	Магнитофон, гимнастические коврики	- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам	
20.	Народные	-Перестроение в круг. Сужение и	Магнитофон,	-соблюдать	

	пляски и современные танцевальные движения	расширение круга -Комплекс ОРУ под музыку. -Элементы русской пляски. Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках, полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку. -Русская хороводная пляска «Выйду ль я на реченьку»	гимнастические коврики	темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе	
21.	Народные пляски и современные танцевальные движения	- Перестроение в круг. Сужение и расширение круга -Комплекс ОРУ под музыку. -Элементы русской пляски. Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов. -Русская хороводная пляска «Выйду ль я на реченьку». -П/и «Зеркало»	Магнитофон, гимнастические коврики	-легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения	
22.	Народные пляски и современные танцевальные движения	-Передвижение в сцеплении. -Перестроение в круг. Сужение и расширение круга. -Дробный шаг. - Ритмический танец «Танец утят». - Русская хороводная пляска «Выйду ль я на реченьку».	Магнитофон, гимнастические коврики	-ощущать смену частей музыкального произведения в двух частной форме с контрастными построениями	
23.	Танцевально-ритмическая гимнастика	-Движения парами: бег, ходьба с приседанием -Комплекс ОРУ с флажками: поочередное поднятие и -опускание флажков; выпады, ходьба по кругу со сцепленными, поднятыми вверх руками; кружение парами за правую руку - Танцевальная композиция «Я танцую» -П/и «Ку-ка-ре-ку»	Магнитофон, гимнастические коврики, флажки		
24.	Танцевально-ритмическая гимнастика	-Движения парами: бег, ходьба с приседанием -Комплекс ОРУ с флажками: поочередное поднятие и опускание флажков; выпады, ходьба по кругу со сцепленными, поднятыми вверх руками; кружение парами за правую руку - Танцевальная композиция «Я танцую» - П/и «Ку-ка-ре-ку»	Магнитофон, гимнастические коврики, флажки	- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и	

25.	Игропластика	-Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать. -Комплекс ОРУ с большим мячом. -Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных, игровых и двигательных действиях. -П/и «Отгадай чей голосок»	Магнитофон, гимнастические коврики, флажки		
26.	Игропластика	-Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать. -Комплекс ОРУ с большим мячом. -Специальные упражнения для развития мышечной силы в образных, игровых и двигательных действиях. -П/и «Отгадай чей голосок»	Магнитофон, гимнастические коврики, флажки	-соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в - определенном ритме и темпе;	
27.	Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами	-Построение врассыпную, бег шеренги в несколько по ориентирам. -ОРУ +упражнения на осанку под музыку -Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами. (Воспроизведение ритмов с помощью погремушек или бубна хорошо знакомых музыкальных произведений. Свободные удары тыльной стороной ладони.) -Имитационные образные упражнения -Переход в танце с речетивом «Здравствуй - это я»	Магнитофон, гимнастические коврики, музыкальные инструменты: погремушки, бубен)		
		4 четверть			
27.	Игροгимнастика. Упражнения на ориентировку в пространстве	-Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево (повтор.) -ОРУ с обручами. -Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке -Движения парами: бег, ходьба -Напряженное и расслабленное положения рук, ног.	Магнитофон, гимнастические коврики, обручи	Уметь: - принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения	
28.9.04	Игροгимнастика.	-Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо,	Магнитофон, гимнастические	- организован	

	Упражнения на ориентировку в пространстве	налево (повтор.) -ОРУ с обручами. - Выполнение фигурок из пальцев. - Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом.	коврики, обручи	но строиться; Сохранять правильную дистанцию в колонне парами;	
29.	Игропластика Упражнения на ориентировку в пространстве	-Перестроение в круг из шеренги, цепочки. -Ориентировка в направлении движений в круг, из круга -ОРУ с гимнастическими палками. - Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. -Выделение пальцев рук. -Боковой галоп-движения парами	Магнитофон, гимнастические коврики, палки	- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам	
30.	Игропластика Упражнения на ориентировку в пространстве	-Перестроение в круг из шеренги, цепочки.. -Ориентировка в направлении движений в круг, из круга -ОРУ с гимнастическими палками - Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. -Выделение пальцев рук. -Боковой галоп-движения парами	Магнитофон, гимнастические коврики, палки	-соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе	
31.	Игры под музыку Упражнения на ориентировку в пространстве	-Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы: обходить их, собирать (флажки, кубики) -ОРУ без предметов -Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой -Боковой галоп в сочетании с прыжком в парах. - П/и: «Найди свое место», «Нитка — иголка»	Магнитофон, гимнастические коврики	-легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения	
32.	Игры под музыку Упражнения на ориентировку в пространстве	-Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы: обходить их, собирать (флажки, кубики) -ОРУ со скакалками. -Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой -Боковой галоп в сочетании с прыжком в парах. -П/и: «Найди свое место», «Нитка — иголка»	Магнитофон, гимнастические коврики, скакалки	-ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями	

				и	
33.	Игры под музыку Упражнения на ориентировку в пространстве	-Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы: передавать друг другу, перекладывать с места на место. - ОРУ со скакалками. -Переход в танце по кругу с речетивом. -Танец «Строжак»-полька -П/и: «Попрыгунчики-воробышки», «Мы — веселые ребята»	Магнитофон, гимнастические коврики, скакалки		
34.	Игры под музыку Упражнения на ориентировку в пространстве	-Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы: передавать друг другу, перекладывать с места на место. -ОРУ без предметов. -Ритмический танец «Кузнечик». -Танец «Строжак»-полька. -П/и: «Попрыгунчики-воробышки», «Мы — веселые ребята»	Магнитофон, гимнастические коврики, скакалки		