

## Пояснительная записка.

Данная программа по предмету «Ритмика» для обучающихся 1-4 классы составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - ФАООП УО), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026.

1. Рабочая программа ориентирована на младших школьников с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии.
2. В состав УМК входит: Агапова И.А., Давыдова М.А. Лучшие музыкальные игры для детей. – М.: ЛАДА, 2006. – 224 с; Боровик Т. Звуки, ритмы и слова. – Минск, 1999.; Касицина М. Коррекционная ритмика. Комплекс практических материалов и технология работы с детьми с нарушением интеллекта. – М.: Изд-во «Гном» и Д, 2007; Фирилева Ж.Е. СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – Санкт-Петербург: «Детство-пресс», 2000.; Фиш Э., Руднева С. Музыкальное движение. – Санкт-Петербург: Издательский центр «Гуманитарная Академия», 2000.
3. Содержание программы:

### 1 класс

Раздел	Тема
Упражнения на ориентировку в пространстве	Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием правой ноги вперед и с оттягиванием носка. Построение 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.
Ритмико-гимнастические упражнения	Наклоны, выпрямление головы, круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево. Приседание с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка). Упражнения на формирование правильной осанки. Одновременные движения правой руки вверх, левой в сторону; правой руки вперед, левой вверх. Отстукивание, похлопывание, притопывание простых ритмических рисунков. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).
Игры под музыку	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой

	(громко, тихо). Изменение направления и формы ходьбы, бега, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий танцевальный бег сменяется стремительным спортивным; легкое подпрыгивание – тяжелым и т.д.). Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с речевым сопровождением.
<b>Танцевальные упражнения</b>	Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на носках. Подпрыгивание на двух ногах. Маховые движения рук.

**Планируемые результаты освоения программы «Ритмика» на конец 1 класса.**

**Упражнения на ориентировку в пространстве:**

Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.

**Танцевальные упражнения:**

Выполнять ритмические движения в соответствии с различным характером музыки;

**Ритмико-гимнастические упражнения:**

Принимать правильное исходное положение. Ходить и бегать по кругу.

**Игры под музыку:**

Выполнять ритмичные движения в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо)

**2 класс**

<b>Раздел</b>	<b>Тема</b>
<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>	Правила поведения на занятиях ритмикой. Чистота одежды и обуви. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями под музыку. Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен. Построение в круг, цепочку. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.
<b>Ритмико-гимнастические упражнения</b>	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево. Приседание с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки). Сгибание и разгибание ноги, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на носки. Упражнения на формирование правильной осанки. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Отстукивание, похлопывание,

	притопывание простых ритмических рисунков. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий танцевальный бег сменяется стремительным спортивным; легкое подпрыгивание – тяжелым и т.д.).
<b>Игры под музыку</b>	Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах (повадки зверей и 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 речевым сопровождением
<b>Танцевальные упражнения</b>	Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на носках. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.

**Планируемые результаты освоения программы «Ритмика» на конец 2 класса.**

**Упражнения на ориентировку в пространстве:**

Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.

**Танцевальные упражнения:**

Выполнять ритмические движения в соответствии с различным характером музыки;

**Ритмико-гимнастические упражнения:**

Принимать правильное исходное положение. Ходить и бегать: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка

**Игры под музыку:**

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо)

**3 класс**

<b>Раздел</b>	<b>Тема</b>
<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>	Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием правой ноги вперед и с оттягиванием носка. Построение 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.

<p><b>Ритмико-гимнастические упражнения</b></p>	<p>Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть предметы перед собой и сбоку). Приседание 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 носки. Упражнения на формирование правильной осанки. 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, похлопывание, притопывание простых ритмических рисунков. Подняв руки в сторону и слегка наклонившись вперед, по сигналу уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация потряхивания 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). 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 подпрыгивание – тяжелым и т.д.).</p>
<p><b>Игры под музыку</b></p>	<p>Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах (повадки зверей и 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</p>

	предметами. Игры с речевым сопровождением.
<b>Танцевальные упражнения</b>	Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на носках. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.

**Планируемые результаты освоения программы «Ритмика» на конец 3 класса.**

**Упражнения на ориентировку в пространстве:**

Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.

**Танцевальные упражнения:**

Выполнять ритмические движения в соответствии с различным характером музыки;

**Ритмико-гимнастические упражнения:**

Принимать правильное исходное положение. Ходить и бегать: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка

**Игры под музыку:**

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо). Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками

**4 класс**

<b>Раздел</b>	<b>Тема</b>
<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>	Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием правой ноги вперед и с оттягиванием носка. Построение 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 упражнения</b>	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть предметы перед собой и сбоку). Приседание 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 носки. Упражнения на формирование правильной осанки. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая

	<p>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, похлопывание, притопывание простых ритмических рисунков. Подняв руки в сторону и слегка наклонившись вперед, по сигналу уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация потряхивания 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).</p>
<p><b>Игры под музыку</b></p>	<p>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 подпрыгивание – тяжелым и т.д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах (повадки зверей и 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 речевым сопровождением.</p>
<p><b>Танцевальные упражнения</b></p>	<p>Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на носках. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.</p>

**Планируемые результаты освоения программы «Ритмика» на конец 4 класса.**

**Упражнения на ориентировку в пространстве:**

Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.

**Танцевальные упражнения:**

Выполнять ритмические движения в соответствии с различным характером музыки;

**Ритмико-гимнастические упражнения:**

Принимать правильное исходное положение. Ходить и бегать: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка

**Игры под музыку:**

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо). Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками.