

ГКОУ «Нелидовская школа–интернат»

РАССМОТРЕНО на МО учителей начальных классов Руководитель МО: _____ О.П. Диринова Протокол № 1 от «22» августа 2025 г.	СОГЛАСОВАННО Заместитель директора по УР: _____ А.Г. Никитина «26» августа 2025 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор: ГКОУ «Нелидовская школа–интернат» _____ Н.Н. Козырь Приказ № 25 От «28» августа 2025 г.
---	---	--

Адаптированная рабочая программа

начального общего образования

обучающихся с нарушением интеллекта

1-4 классов (вариант 1)

по курсу

«Ритмика»

на 2025-2026 учебный год

(срок реализации программы)

Составитель: учитель высшей
категории
Кадетова Светлана Владимировна

г. Нелидово

СОДЕРЖАНИЕ

- 1.Пояснительная записка.**
- 2. Планируемые результаты освоения содержания рабочей программы.**
- 3.Содержание обучения.**
- 4. Тематический план.**
- 5. Материально – техническое обеспечение.**

1. Пояснительная записка

1.Адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с нарушением интеллекта разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

2.В соответствии с АООП ГКОУ «Нелидовская школа –интернат».

«Ритмика» осуществляет коррекцию 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 у обучающихся с нарушением интеллекта.

Цели: развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

Общая характеристика

Коррекционный курс «Ритмика» ориентирован на коррекцию недостатков психического и физического развития детей с нарушением интеллекта средствами музыкально-ритмической деятельности

Структура программы представлена следующими разделами:

- УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ
- РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
- УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ
- ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ
- ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Практическая направленность учебного предмета способствует общему развитию школьников с нарушением интеллекта, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию. Коррекционная направленность заключается в выполнении специальных упражнений под музыку, осуществляющих развитие представлений учащихся о пространстве и умении ориентироваться в нем. Упражнения с предметами— развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движений рук. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у детей с нарушением интеллекта часто наблюдается нарушение двигательных функций и мышечной силы пальцев рук. 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.

Место коррекционного курса в учебном плане

1 класс: 33 часа (1 час в неделю, 33 учебных недели.)

2 класс: 34 часа: (1 час в неделю, 34 учебные недели)

3 класс: 34 часа: (1 час в неделю, 34 учебные недели)

4 класс: 34 часа: (1 час в неделю, 34 учебные недели)

2. Планируемые результаты освоения содержания рабочей программы.

Личностные результаты:

формирование представления о себе;

формирование представлений о собственных возможностях;

формирование этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;

формирование эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям.

развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческих и танцевальных способностей.

формирование чувства гордости за культуру и искусство Родины, своего народа;

формирование эстетических чувств, музыкально-творческого мышления, наблюдательности и фантазии.

Предметные результаты:

1 класс

Минимальный уровень:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя.
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу.
- ходить по кругу
- выполнять несложные движения руками и ногами;

Достаточный уровень

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;

2 класс

Минимальный уровень:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;

- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;

Достаточный уровень

- принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

3 класс

Минимальный уровень:

- принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

Достаточный уровень

- рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малокоонтрастными построениями;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).
- повторять ритм, заданный учителем;

4 класс

Минимальный уровень:

- рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малокоонтрастными построениями;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

- повторять ритм, заданный учителем;

Достаточный уровень

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- различать двухчастную и трехчастную форму в музыке;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз.
- четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;

3.Содержание обучения.

1 класс

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

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.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

· Общеобразовательные упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Наклоны и повороты туловища вправо, влево. Приседания с опорой и без опоры. 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.

· Упражнения на координацию движений. 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.. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

· Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу 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).

УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжатие 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. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

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, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на 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.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

носки на пятку.

2 класс

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

· Общеобразовательные упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета. Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

· Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

· Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра).

УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

· Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно.

· Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

3 класс

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 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.

- Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Общеразвивающие 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 вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону..

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 МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

- Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание, повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками. Исполнение различных ритмов на барабане и бубне.

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

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. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, 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.

4 класс

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

- Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным

ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

· Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

· Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах

4. Тематический план

1 класс

№п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Дата
1-4	УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ	4	Заучивают правильное исходное положение. Ходят и бегают: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Учат перестроение в круг из шеренги. Учатся ориентироваться в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполняют простые движений с предметами во время ходьбы.	
5-8	Общеразвивающие упражнения	4	Делают 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). Приседают с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибают и разгибают ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь. Выполняют круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы, упражнения на выработку осанки.	

			Выполняют упражнения на координацию движений и на расслабление мышц	
9-12	Упражнения на координацию движений	4	Выполняют общеразвивающие упражнения (Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч. Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук.), упражнения на координацию (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). упражнения на расслабление мышц	
13-16	Упражнения на расслабление мышц	4	Выполняют ритмичные движения в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменяют направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполняют имитационные упражнения и игры построенные на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передают притопами, хлопками и другими движениями резкие акценты в музыке. Участвуют в музыкальных играх с предметами, с пением или речевым сопровождением.	
17-21	УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ	5	Выполняют упражнения на детских музыкальных инструментах. (Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление	

			первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно.)	
22-26	ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ	5	Выполняют ритмичные движения в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, умеренно тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Выполняют упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Передают в движении разницу в двухчастной музыке. Выразительно исполняют в свободных плясках знакомые движения. Выразительно и эмоционально передают в движениях игровые образы и содержания песен. Участвуют в музыкальных играх с предметами, с пением и речевым сопровождением, инсценировке доступных песен. Прохлопывают ритмический рисунок прозвучавшей мелодии.	
27-33	Танцевальные упражнения	7	Учат высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг, неторопливый танцевальный бег, стремительный бег, поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки, переменные притопы, прыжки с выбрасыванием ноги вперед, элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).	

2класс (34часа)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся на уроке	Дата
1	Совершенствование навыка основных движений под музыку 2/4, 4/4. Ходьба, прыжки, подскоки.	1	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации.	
2	Изменение темпа и характера движения.	1	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации.	
3	Координация движений рук и ног на внимание.	1	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации.	

4	Ходьба и бег в колонне парами с соблюдением дистанции.	1	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации.	
5	Изменение направления движения с изменением мелодии.	1	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации.	
6	Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений.	1	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации.	
7	Передача слабых и сильных долей в музыкальном произведении.	1	Упражнения с использование детских музыкальных инструментов: металлофоны, барабаны, бубны и др., а также любых других звучащих предметов: погремушки, дудки, колокольчики, треугольники, ложки, хлопушки, самодельные коробки с горохом и т. п.	
8	Повторение заданного ритмического рисунка.	1	Упражнения с использование детских музыкальных инструментов: металлофоны, барабаны, бубны и др., а также любых других звучащих предметов: погремушки, дудки, колокольчики, треугольники, ложки, хлопушки, самодельные коробки с горохом и т. п.	
9	Использование нескольких музыкальных инструментов.	1	Упражнения с использование детских музыкальных инструментов: металлофоны, барабаны, бубны и др., а также любых других звучащих предметов: погремушки, дудки, колокольчики, треугольники, ложки, хлопушки, самодельные коробки с горохом и т. п.	
10	Различные формы движений (взмах, прыжки) под музыку.	1	Упражнения, включающие движения подражательного характера либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы или песни. Свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа.	
11	Движение связности и плавности под музыку.	1	Упражнения, включающие движения подражательного характера либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы или песни. Свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное	

			эмоциональное восприятие музыкального образа.	
12	Игры под музыку.	1	Упражнения, включающие движения подражательного характера либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы или песни. Свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа.	
13	Инсценирование доступных песен.	1	Упражнения, включающие движения подражательного характера либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы или песни. Свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа.	
14	Подражательные движения.	1	Упражнения, включающие движения подражательного характера либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы или песни. Свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа.	
15	Упражнения в двухголосном каноне.	1	Упражнения, включающие движения подражательного характера либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы или песни. Свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа.	

16	Продолжение упражнений.	1	Упражнения, включающие движения подражательного характера либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы или песни. Свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа.	
17	Танцевальные движения, изученные в 1 кл.	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	
18	Закрепление танцевальных движений, изученных в 1 кл.	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	
19	Мягкий бег.	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	
20	Острый бег, с высоким подниманием бедер.	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	
21	Пружинный шаг.	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	
22	Полуприседание. Пружинный бег.	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	
23	Шаг «носик» пятка.	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	
24	Скользящий шаг.	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	
25	Подскок.	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	
26	Поочередное выставление и выбрасывание ноги на пятку вперед -назад.	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	
27	Повороты кистей. Плавное поднимание и опускание рук вперед, вверх, в сторону.	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	

28	Шаги польки «вперед».	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	
29	Шаги польки «назад».	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	
30	Разучивание танца «Полька».	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	
31	Отработка танца «Полька».	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	
32	Основные шаги танца «Кадриль».	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	
33-34	Круговые пляски.	2	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	

3 класс

№п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся на уроке	Дата
1	Основные движения под музыку 3/4. Ходьба, прыжки, подскоки.	1	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации.	
2	Изменение темпа и характера движения.	1	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации.	
3	Координация движений рук и ног на внимание.	1	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации.	
4	Ходьба и бег с перестроениями на ходу, с изменением темпа движения.	1	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации.	
5	Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений с предметами и без них.	1	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации.	

6	Выполнение упражнений с мячом под музыку: бросание, катание, передача.	1	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации.	
7	Выполнение упражнений со скакалкой под музыку.	1	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации.	
8	Повторение заданного ритмического рисунка на погремушках, ложках, бубне.	1	Упражнения с использование детских музыкальных инструментов: металлофоны, барабаны, бубны и др., а также любых других звучащих предметов: погремушки, дудки, колокольчики, треугольники, ложки, хлопушки, самодельные коробки с горохом и т. п.	
9	Передача сильных и слабых долей в произведениях с использованием	1	Упражнения с использование детских музыкальных инструментов: металлофоны, барабаны, бубны и др., а также любых других звучащих предметов: погремушки, дудки, колокольчики, треугольники, ложки, хлопушки, самодельные коробки с горохом и т. п.	
10	Исполнение простых произведений на ложках, погремушках, металлофоне.	1	Упражнения с использование детских музыкальных инструментов: металлофоны, барабаны, бубны и др., а также любых других звучащих предметов: погремушки, дудки, колокольчики, треугольники, ложки, хлопушки, самодельные коробки с горохом и т. п.	
11	Свободные движения под музыку различного характера.	1	Упражнения, включающие движения подражательного характера либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы или песни. Свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа.	

12	Акценты и паузы в движении и их использование.	1	Упражнения, включающие движения подражательного характера либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы или песни. Свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа.	
13	Игры под музыку, игры с пением.	1	Упражнения, включающие движения подражательного характера либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы или песни. Свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа.	
14	Инсценирование русских народных песен.	1	Упражнения, включающие движения подражательного характера либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы или песни. Свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа.	
15	Подражательные движения.	1	Упражнения, включающие движения подражательного характера либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы или песни. Свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа.	

16	Упражнения в отсроченном движении под музыку двухголосного канона.	1	Упражнения, включающие движения подражательного характера либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы или песни. Свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа.	
17	Упражнения в отсроченном движении под музыку трёхголосного канона.	1	Упражнения, включающие движения подражательного характера либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы или песни. Свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа.	
18	Танцевальные движения, изученные во 2 классе.	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	
19	Закрепление танцевальных движений, изученных во 2 классе.	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	
20	Простые танцевальные движения: простой шаг, бег на полупальцах, притопы.	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	
21	Танцевальные движения: подскоки, кружения.	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	
22	Приставной и переменный шаг вперёд, в сторону, назад.	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	
23	Шаг вальса прямой и с поворотом.	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	
24	Выполнение танцевальных движений парами.	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	

25	Выполнение движений с выставлением ноги на пятку вперед -в сторону.	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	
25	Поочерёдное выставление ноги на носок и на пятку.	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	
27	Разучивание элементов русских народных танцев.	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	
28	Знакомство с новыми элементами танца и движениями: присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	
29	Знакомство с новыми элементами танца и движениями: ковырялочка.	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	
30	Разнообразные сочетания отработанных шагов с движениями рук и хлопков.	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	
31	Основные шаги танца «Кадриль».	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	
32-33	Разучивание танца «Кадриль».	2	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	
34	Отработка танца «Кадриль».	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	

4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся на уроке	Дата
-------	------------	--------------	---	------

1	Совершенствование навыка основных движений под музыку 2/4, 4/4, 3/4. Ходьба, прыжки, подскоки.	1	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации.	
2	Совершенствование движений под музыку со сменой метроритма.	1	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации.	
3	Ходьба и бег под музыку с перестроениями на ходу, с изменением темпа движения.	1	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации.	
4	Отражение хлопками и притопами ритмического рисунка и мелодии.	1	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации.	
5	Исполнение в беге, при ходьбе или поскаках несложных ритмических рисунков.	1	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации.	
6	Выполнение упражнений с мячом под музыку: бросание, катание, передача.	1	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации.	
7	Выполнение упражнений со скакалкой под музыку на месте и с продвижением.	1	Упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации.	
8	Повторение заданного ритмического рисунка на инструментах. Передача ритмов знакомых песен.	1	Упражнения с использованием детских музыкальных инструментов: металлофоны, барабаны, бубны и др., а также любых других звучащих предметов: погремушки, дудки, колокольчики, треугольники, ложки, хлопушки, самодельные коробки с горохом и т. п.	
9	Передача сильных и слабых долей в произведениях с использованием инструментов.	1	Упражнения с использованием детских музыкальных инструментов: металлофоны, барабаны, бубны и др., а также любых других звучащих предметов: погремушки, дудки, колокольчики, треугольники, ложки, хлопушки, самодельные коробки с горохом и т. п.	

10	Исполнение простых произведений на ложках, погремушках, металлофоне.	1	Упражнения с использованием детских музыкальных инструментов: металлофоны, барабаны, бубны и др., а также любых других звучащих предметов: погремушки, дудки, колокольчики, треугольники, ложки, хлопушки, самодельные коробки с горохом и т. п.	
11	Совершенствование свободных и естественных движений под музыку разного характера.	1	Упражнения, включающие движения подражательного характера либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы или песни. Свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа.	
12	Акценты в движении и их использование.	1	Упражнения, включающие движения подражательного характера либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы или песни. Свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа.	
13	Игры под музыку, игры с пением.	1	Упражнения, включающие движения подражательного характера либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы или песни. Свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа.	
14	Инсценирование русских народных песен.	1	Упражнения, включающие движения подражательного характера либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы или песни. Свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа.	

15	Сценическое изображение сказки.	1	Упражнения, включающие движения подражательного характера либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы или песни. Свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа.	
16	Упражнения в отсроченном движении под музыку двухголосного канона.	1	Упражнения, включающие движения подражательного характера либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы или песни. Свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа.	
17	Упражнения в отсроченном движении под музыку трёхголосного канона.	1	Упражнения, включающие движения подражательного характера либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы или песни. Свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа.	
18	Танцевальные движения, изученные в 3 классе.	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	
19	Закрепление танцевальных движений, изученных в 3 классе.	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	
20	Простые танцевальные движения: простой шаг, бег на полупальцах, притопы.	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	
21	Танцевальные движения: подскоки, кружения.	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	

22	Приставной и переменный шаг вперёд, в сторону, назад.	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	
23	Разучивание элементов вальса. Шаг вальса прямой.	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	
24	Разучивание элементов вальса. Шаг вальса с поворотом.	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	
25	Шаг вальса прямой и с поворотом.	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	
26	Выполнение изученных танцевальных движений парами.	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	
27	Разучивание танца «Вальс».	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	
28	Отработка танца «Вальс».	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	
29	Разучивание элементов танца «Диско».	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	
30	Шаги с хлопками и поворотами под музыку и счёт.	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	
31	Закрепление изученных элементов танцевальных движений.	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	
32-33	Разучивание танца «Диско».	2	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	

34	Отработка танца «Диско».	1	Отрабатывание отдельных танцевальных движений. Хороводы, общие (массовые) пляски, парные танцы.	
----	--------------------------	---	---	--

5. Материально – техническое обеспечение.

детские музыкальные инструменты (бубен, барабан, металлофон, ксилофон,); народные инструменты (деревянные ложки, трещотки); звукозаписывающее, звукоусиливающее и звуковоспроизводящее оборудование; оборудование для видеозаписи и видеовоспроизведения, проекционное оборудование с экраном;	
дидактический материал	
репродукции картин, портреты композиторов и исполнителей, изображение музыкальных инструментов различных составов оркестров, хоров, ансамблей; маски, шапочки, костюмы сказочных персонажей.	
Методические пособия для учителя	
- Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика. - Е.А.Медведева, Л.Н.Комисарова, Г.Р.Шашкина: М. «Академия», 2002г. - Давыдова М.А. Уроки музыки: 1-4 классы- «Вако» 2008г. - Евтушенко И.В. Музыкальное воспитание умственно отсталых детей-сирот: М. «Академия» 2003г. - Бугарева З.Н. Весёлые уроки музыки в школе и дома. «Арст» 2002г. - Трифонова О.Н. Солнечная радуга : Ростов «Феникс» 2008г.	
Компьютерные и информационно-коммуникационные средства обучения	
персональный компьютер (с необходимыми текстовыми, в том числе музыкальными, редакторами, программным обеспечением для подготовки презентаций, видеоматериалами, аудиозаписями;	
Интернет-ресурсы	
http://www.teremoc.ru http://games-for-kids.ru	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968146

Владелец Козырь Надежда Николаевна

Действителен с 09.10.2025 по 09.10.2026