



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 613 Московского района Санкт-Петербурга**

Московский пр., дом. 203, лит. А

Тел.: 417 32 10

**Обсуждена и согласована**  
Председатель МО Ф.С.Кукул

«26» августа 2026 г.

**Обсуждена и согласована**  
Заместитель директора по УР  
О.А. Авдонина

«27» августа 2026 г.

**Принята педагогическим советом**  
школы № 613  
Протокол № 1 от  
«31» августа 2026 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор школы № 613  
О.Н. Рябова

Приказ № \_143\_  
«31» августа 2026 г.

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***

**по предмету ритмика  
5 В КЛАССА**

***II варианта обучения (адаптированная для учащихся с  
нарушениями интеллекта)***

**Составлена учителем:**  
Чечиковой Ириной Вячеславовной  
Высшей квалификационной категории

**Учебный год: 2026-2027  
Санкт – Петербург**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова Ольга Николаевна, Директор

## **Пояснительная записка к рабочей программе по предмету «Ритмика» 5 В класс**

Учебный план разработан с учетом особенностей обучающихся с нарушением интеллекта и сформирован в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 (далее – ФГОС обучающихся с интеллектуальными нарушениями);
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28-09-2020 года N 2806 утверждения санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ № 2 от 28-01-2021 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
- Приказа о внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 года N 254;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью интеллектуальными нарушениями (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.07.2024 № 495 «О внесении изменений в некоторые приказы МинПросвещения РФ, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ»;
- Решением педагогического совета ГБОУ школа № 613, Протокол № 3 от 29-12-2021;
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения ГБОУ школа № 613.

### **Количество часов:**

Программа рассчитана на 1 час в неделю (согласно недельному учебному плану для учащихся с умеренной и тяжёлой степенью умственной отсталости, интеллектуальными нарушениями), 1-12 классов (вариант 2)). При 34 учебных неделях общее количество часов на изучение ритмики в 5 классе составит 34 часов.

1 четверть – часов

2 четверть – часов

3 четверть – часов

4 четверть – часов

### **Материально техническое обеспечение:**

Зал, музыкальные инструменты, наглядные и технические средства обучения.

### Планируемые предметные результаты освоения программы по ритмике.

По окончании освоения учебной программы учащиеся должны уметь:

- 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;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

| Достаточный уровень:                                                                                                                                                                    | Минимальный уровень:                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Обучающиеся должны знать/понимать: команды: «Становись!», «Смирно!», «Встать!», «Пошли!», «Остановились!», «Повернулись!»; основные музыкальные инструменты, основные правила поведения | Обучающиеся должны знать/понимать: слова и жесты учителя                       |
| Обучающиеся должны уметь: выполнять инструкции и команды учителя; строиться; держать музыкальные инструменты, ходить под музыку;                                                        | Обучающиеся должны уметь: выполнять действия по подражанию и с помощью учителя |

#### Система оценки достижений обучающихся:

В соответствии с требованиями ФГОС к рабочей программе для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения оценивается с учетом особенностей психофизического развития обучающегося, его особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных (ожидаемых) результатов образования данной категории обучающихся.

Текущая аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения СИПР, разработанной на основе АООП образовательной организации. Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций ребенка по итогам учебного года. При оценке результативности обучения важно учитывать затруднения обучающихся в освоении отдельных предметов, которые не должны рассматриваться как показатель не успешности их обучения и развития в целом.

**Ожидаемые личностные и предметные результаты освоения программы по ритмике** заносятся в СИПР с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

**Оценка выявленных результатов** обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий

- действует методом «рука в руке»/«рука под рукой»;

- выполняет при физической помощи (взрослый физически помогает ребёнку выполнить часть задания, но дает ему возможность завершить задание самостоятельно);
- выполняет после физической подсказки (взрослый помогает ребёнку выполнить задание, легко похлопывая или направляя его);
- выполняет по образцу (взрослый демонстрирует учащемуся выполнение задания);
- действует по словесной инструкции (взрослый дает словесные указания, напоминания и сигналы по мере необходимости);
- выполняет самостоятельно (помощь взрослых не требуется).

### Содержание учебного предмета «Ритмика»

Урок ритмики:

Учитывая индивидуальные особенности развития учащихся 5 класса организация учебного процесса строится следующим образом.

Основной формой работы по ритмике в школе является урок.

Все уроки включают в себя: повторение правил по технике безопасности на уроках по ритмике, теоретические занятия и практическую работу, направленные на решение цели и задач Программы.

Форма обучения: индивидуально-групповая (в том числе и работа в парах).

### Учебно-тематический план

Наименование разделов и тем:

1. Основы знаний
2. Двигательные умения и навыки
3. Подвижные игры и игровые упражнения

### Календарно-тематическое планирование по ритмике на 2026-2027 учебный год

| №<br>п.п.<br>год | №<br>п.п.<br>четв. | Тема урока                                                                                                   | Дата | Дата<br>фактичес<br>кая | Примечание |
|------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------|------------|
| I четверть       |                    |                                                                                                              |      |                         |            |
| 1                |                    | Танцевально-музыкальное приветствие. Техника безопасности. Введение в предмет. Значение ритмики.             |      |                         |            |
| 2                |                    | Ходьба. Бег. Прыжки. Танец осенний.                                                                          |      |                         |            |
| 3                |                    | Ритмические упражнения "Шаг вперед". Разучивание танцевальных движений в паре, игра на бубне. Танец осенний. |      |                         |            |
| 4                |                    | Ходьба. Бег. Прыжки. Игры с колокольчиками.                                                                  |      |                         |            |
| 5                |                    | Сюжетно-образные движения. Работа с лентами.                                                                 |      |                         |            |
| 6                |                    | Вальс. Работа с обручем (перехваты).                                                                         |      |                         |            |
| 7                |                    | Марш с перестроением. Галоп. Игры с деревянными ложками.                                                     |      |                         |            |
| 8                |                    | Игра "Ручей" с использованием                                                                                |      |                         |            |

|    |  |                                                                                           |  |  |  |
|----|--|-------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|    |  | колокольчиков. Ритмические<br>прохлопывания.                                              |  |  |  |
| 9  |  | Повторение пройденного<br>материала.                                                      |  |  |  |
| 10 |  | Игра на металлофоне. Дыхательные<br>упражнения.                                           |  |  |  |
| 11 |  | Игра на металлофоне, треугольнике.<br>Пальчиковая гимнастика.                             |  |  |  |
| 12 |  | Повторение. Игра на музыкальных<br>инструментах.                                          |  |  |  |
| 13 |  | Работа с султанчиками-<br>«снежинками». Игра в «Ладушки».<br>Игра на деревянных палочках. |  |  |  |
| 14 |  | Игры со снежками. Сюжетно-<br>образные движения. Дыхательные<br>упражнения.               |  |  |  |
| 15 |  | Новогодние хороводы.                                                                      |  |  |  |
| 16 |  | Повторение пройденного.                                                                   |  |  |  |
| 17 |  | Упражнения со спортивной палкой.<br>Игра "Ладушки". Игра с бубенцами.                     |  |  |  |
| 18 |  | Работа с лентами. Вальс.<br>Пальчиковая гимнастика.                                       |  |  |  |
| 19 |  | Игры на ориентировку в<br>пространстве. Игра на маракасах,<br>бубенцах.                   |  |  |  |
| 20 |  | Упражнения с мячом и лентами под<br>музыку. Игра с деревянными<br>ложками.                |  |  |  |
| 21 |  | Ритмическая разминка с флажками.<br>Дыхательные упражнения.                               |  |  |  |
| 22 |  | Танец с лентами. Упражнения на<br>координацию движений.                                   |  |  |  |
| 23 |  | Танец с хлопками. Музыкальные и<br>игры с колокольчиками.                                 |  |  |  |
| 24 |  | Повторение пройденного.                                                                   |  |  |  |
| 25 |  | Ритмические упражнения с мячом.<br>Пальчиковая гимнастика "Пчелки".                       |  |  |  |
| 26 |  | Танец импровизация с цветами.<br>Игра "Солнышко и дождик".                                |  |  |  |
| 27 |  | Танец с цветами. Дыхательные<br>упражнения.                                               |  |  |  |
| 28 |  | Ритмическая разминка.<br>Пальчиковая гимнастика. Полька.                                  |  |  |  |
| 29 |  | Игра на металлофоне, бубне.<br>Упражнения на ориентировку в<br>пространстве.              |  |  |  |
| 30 |  | Построение. Марш. Игра на<br>барабане, маракасах.                                         |  |  |  |
| 31 |  | Построение. Марш. Игра на<br>барабане.                                                    |  |  |  |

|    |  |                                                               |  |  |  |
|----|--|---------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 32 |  | Песня-танец "Парад на Красной площади" с флажками. Марш. Бег. |  |  |  |
| 33 |  | Игра импровизация на музыкальных инструментах.                |  |  |  |
| 34 |  | Повторение пройденного.                                       |  |  |  |

Р.С. Темы занятий, порядок их реализации, подбор упражнений и оборудования для занятий могут быть изменены в соответствии с особенностями группы (класса) детей, индивидуальных потребностей для коррекции и развития учащихся.

### Используемый учебно-методический комплект

В соответствии с образовательной программой школы использован следующий учебно-методический комплект:

1. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. Учебное пособие для детей дошкольного и младшего школьного возраста. М, «Советский композитор».

2. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Спб ЦДК. 2011.

3. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.

### Интернет-ресурсы:

| №  | Наименование                                                                                                                                                                      | Ссылка                                                                                                                              |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Официальный сайт А.Пахмутовой                                                                                                                                                     | <a href="http://www.pakhmutova.ru/">http://www.pakhmutova.ru/</a>                                                                   |
| 2  | Музей муз.культуры имени М.И.Глинки                                                                                                                                               | <a href="http://www.glinka.museum">http://www.glinka.museum</a>                                                                     |
| 3  | Энциклопедия муз. инструментов                                                                                                                                                    | <a href="http://eomi.ws/bowed/">http://eomi.ws/bowed/</a>                                                                           |
| 4  | Виртуальная ударная установка                                                                                                                                                     | <a href="http://www.buckle.com/static/bscene/games/drums/drums.html">http://www.buckle.com/static/bscene/games/drums/drums.html</a> |
| 5  | Авторская песня                                                                                                                                                                   | <a href="http://www.bard.ru/">http://www.bard.ru/</a>                                                                               |
| 6  | Песни из кинофильмов                                                                                                                                                              | <a href="http://songkino.ru/">http://songkino.ru/</a>                                                                               |
| 7  | Он-лайн метроном                                                                                                                                                                  | <a href="http://www.metronomeonline.com">http://www.metronomeonline.com</a>                                                         |
| 8  | Нотная библиотека Бориса Тараканова                                                                                                                                               | <a href="http://notes.tarakanov.net/index.htm">http://notes.tarakanov.net/index.htm</a>                                             |
| 10 | «Основы православной культуры», 4 класс. Мультимедийное пособие к рабочей тетради. Составитель - Т.А.Берсенева, оформл.- А.С.Григорьев, общ.ред.- священник А.А.Мороз, СПб, 2013г | DVD к методическому пособию                                                                                                         |
| 11 | Детская музыкальная группа «Непоседы»                                                                                                                                             | <a href="http://neposedi.narod.ru/">http://neposedi.narod.ru/</a>                                                                   |
| 12 | Детская музыкальная группа «Волшебники двора»                                                                                                                                     | <a href="http://www.volshebnikidvora.ru">http://www.volshebnikidvora.ru</a>                                                         |
| 13 | Наши старые добрые Детские                                                                                                                                                        | <a href="https://vk.com/detki_pesni">https://vk.com/detki_pesni</a>                                                                 |

|    |                                               |                                                                               |
|----|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | песни!                                        |                                                                               |
| 14 | Детские песни и минусовки к ним               | <a href="https://vk.com/club18660040">https://vk.com/club18660040</a>         |
| 15 | Детские песни Ирины Конвенан                  | <a href="https://vk.com/club5666009">https://vk.com/club5666009</a>           |
| 16 | Классическая музыка                           | <a href="https://vk.com/classicmusic">https://vk.com/classicmusic</a>         |
| 17 | Хранители сказок - детские песни,стихи,сказки | <a href="https://vk.com/hraniteli_skazok">https://vk.com/hraniteli_skazok</a> |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,** Рябова Ольга Николаевна, Директор