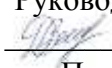


РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО
Руководитель ШМО
/Петренко Д. В./
Протокол №1
от 28 августа 2025 г.

ПРОВЕРЕНА
заместителем
директора по УВР
/Пупынина Ю.В.
Протокол № 1
от 29 августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
ГБОУ СОШ №2 «ОЦ»
с. Кинель-Черкассы
от 29 августа 2025г.
№01-139/2 -од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Ритмика»

для 1-4 классов

Вариант 1

(для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями))

с. Кинель-Черкассы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Нормативными документами для составления рабочей программы являются:

- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 371-ФЗ);

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. №1599 «Об утверждении»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

- Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Кинель-Черкассы;

- Устав государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр» с. Кинель-Черкассы муниципального района Кинель - Черкасский Самарской области.

Программа адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Цель коррекционных занятий по ритмике – осуществление коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых школьников средствами музыкально - ритмической деятельности.

В программу по ритмике включены здоровьесберегающие технологии, формирующие компетенцию здоровьесбережения и самосовершенствования. Эти технологии помогают быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми. Дают психотерапевтический эффект: эмоциональную разрядку; снятие умственной перегрузки; снижение нервно – психического напряжения; восстановления положительного энергетического тонуса.

Основными задачами занятий по ритмике являются:

- развитие двигательных навыков и умений, развитие координации движений, формирование правильной осанки, красивой походки;

- обогащение двигательного опыта обучающихся разнообразными видами движений;

- расширение кругозора школьников через знакомство с музыкальной культурой

(классической, народной, современной музыкой) и музыкальными инструментами;

- создание условий для творческого самовыражения ребёнка, учитывая индивидуальные возможности;
- формирование у детей эмоциональную отзывчивость на музыкальные произведения;
- коррекция высших психических функций, коррекция моторно-двигательной сферы.

Решение поставленных задач имеет большое значение для коррекции недостатков психофизического развития обучающихся с особыми образовательными потребностями, их познавательных возможностей и интересов.

Общая характеристика учебного предмета

В системе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) курс «Ритмика» в школе является важным звеном в общей системе коррекционной работы. Данный курс направлен на коррекцию недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Программа по курсу коррекционно-развивающей области «Ритмика» позволяет учитывать особые образовательные потребности детей посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

У детей с легкой умственной отсталостью наблюдается резкое снижение внимания к музыкальному звучанию, недостаточность эмоциональной отзывчивости на музыку (остаются безучастными к звучанию и спокойных лирических мелодий, и плясовой, и маршевой музыки). Детям свойственны неадекватные эмоциональные проявления при восприятии различных характерных пьес и песен, что связано с общим нарушением эмоционально-волевой сферы, слабостью интереса к окружающим предметам и явлениям вообще.

У детей с легкой умственной отсталостью нарушены двигательные функции, общая и речевая моторика.

Для возбудимых детей характерно двигательное беспокойство, нетерпеливость, отвлекаемость, эмоциональная возбудимость и неустойчивость, а заторможенным свойственны вялость, адинамичность, бедность движений. Наиболее адекватным методом коррекции различных психомоторных нарушений у детей с умственной отсталостью является коррекционная ритмика, в которой ярко выражено единство музыки, движений и ритма как их стержня.

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция 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 умственной отсталостью.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Изучение курса «Ритмика» тесно связано с изучением учебных предметов «Музыка», «Физическая культура», а также курсом «Психокоррекционные занятия».

«Ритмика» входит в коррекционно-развивающую область учебного плана ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Кинель-Черкассы.

На изучение предмета в 1 классе отводится 34 часа в год (1 час в учебную неделю). По индивидуальному учебному плану отводится 1 час в неделю, в год 34 часа.

На изучение предмета во 2 классе отводится 34 часа в год (1 час в учебную неделю). По индивидуальному учебному плану отводится 1 час в неделю, в год 34 часа.

На изучение предмета в 3 классе отводится 34 часа в год (1 час в учебную неделю). По индивидуальному учебному плану отводится 1 час в неделю, в год 34 часа.

На изучение предмета в 4 классе отводится 34 часа в год (1 час в учебную неделю). По индивидуальному учебному плану отводится 1 час в неделю, в год 34 часа.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

На занятиях ритмикой особое внимание уделяется не только развитию ритмической, но и эмоционально-действенной связи музыки и танца. Танец решает те же задачи эстетического развития и воспитания что и музыка. В музыке заложены содержание и характер любого танцевального произведения. Не может быть танца без музыки, без ритма. Обучение искусству танца происходит параллельно с музыкальным воспитанием: дети учатся понимать, слушать и слышать музыку, органически сливать в единое целое движение и музыку.

Проведение коррекционных занятий ритмики обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Специфические средства воздействия на обучающихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших школьников, исправлению недостатков физического развития, общей моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

Содержанием работы на занятиях ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять разнообразные упражнения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданным направлением, перестроение с образованием кругов, квадратов, «звёздочек», движение к определённой цели между предметами) осуществляется развитие представлений обучающихся о пространстве и умении ориентироваться в нём.

Упражнения с предметами развивают ловкость. Быстроту реакции, точность движений. Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у детей подвижности пальцев, умению ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движения рук. Этот вид деятельности вызывает живой эмоциональный интерес у детей, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать характер музыки (весёлая, грустная), развивают способность переживать содержание

музыкального образа.

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

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определён их объём, а также указаны знания и умения, которым должны овладеть учащиеся. Занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности. На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел, различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков, выработку координации движений.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением, сопоставление пальцев. Задание на координацию рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, чтобы дать возможность обучающимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Обучение танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков чёткого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы, дети знакомятся с названием танцев и их основными движениями (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка).

Личностные и предметные результаты освоения курса

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования - введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру овладения ими социокультурным опытом.

Личностные результаты должны отражать:

осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие

социально значимых мотивов учебной деятельности;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты освоения АООП имеют 2 уровня: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов коррекционного курса «Ритмика»

Достаточный уровень

- развивать эмоциональную отзывчивость на музыку;
- замечать изменения в звучании (тихо-громко, быстро-медленно);
- выполнять легко и выразительно танцевальные движения, ориентироваться в пространстве, кружиться в парах, притопывать попеременно ногами, двигаться под музыку с предметами (платочками, листьями, флажками);
- двигаться в соответствии двухчастной форме музыки и силе её звучания, реагировать на начало и окончание музыки;
- выразительно и эмоционально передавать игровые и сказочные образы героев (медведя, кошки, мышки, зайца);
- выполнять несложный ритмический рисунок на детских музыкальных инструментах.

Минимальный уровень

- узнавать знакомые мелодии и эмоционально реагировать на них;
- двигаться при помощи взрослого в соответствии с характером и темпом музыки;
- выполнять с помощью взрослого несложные движения под музыку: шагать, бегать, прыгать, притопывать ногой, хлопать в ладоши, поворачивать кисти рук, выполнять движения с предметами (платком, погремушкой, флажком, мячиком).

Тематическое планирование 1 класс

Тема	Содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Упражнения на ориентировку в пространстве.	Правильное исходное положение. Ходьба и бег по ориентирам. Построение и перестроение. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга.	Выполняет перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентируется в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигается по залу в разных направлениях	https://www.youtube.com/watch?v=Oz4EOtbt3OU
Ритмико-гимнастические упражнения.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию движений. Упражнения на расслабление мышц.	Выполняет упражнения на шею и плечи Выполняет упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Выполняет наклоны и повороты туловища. Выставляет правую и левую ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение.	https://www.youtube.com/watch?v=Oz4EOtbt3OU
Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	Упражнения для кистей рук. Отстукивание простых ритмических рисунков на музыкальных инструментах. Игра на музыкальных (детских) инструментах	Выполняет поочередное и одновременное сжатие в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Выполнять простые упражнения на детских музыкальных инструментах.	https://www.youtube.com/watch?v=Oz4EOtbt3OU
Музыкальные игры.	Ритмические движения в соответствии с различным характером музыки. Имитационные упражнения и игры (игры на подражание конкретным образам). Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением	Различает характер музыки. Выразительно и эмоционально передает в движениях игровые образы Исполняет игры с пением и речевым сопровождением.	https://www.youtube.com/watch?v=Oz4EOtbt3OU
Танцевальные упражнения.	Знакомство с танцевальными движениями. Разучивание детских танцев	Овладевает танцевальными движениями и разучивает элементарные танцы и пляски	https://www.youtube.com/watch?v=Oz4EOtbt3OU

Тематическое планирование 2 класс

Тема	Содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Упражнения на ориентировку в пространстве.	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии	Выполняет перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентируется в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигается по залу в разных направлениях	https://www.youtube.com/watch?v=Oz4EOtbt3OU
Ритмико-гимнастические упражнения.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию движений. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на выработку осанки. Движения парами	Выполняет упражнения на шею и плечи Выполняет упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Выполняет наклоны и повороты туловища. Выставляет правую и левую ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение.	https://www.youtube.com/watch?v=Oz4EOtbt3OU
Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	Упражнения для кистей рук. Отстукивание простых ритмических рисунков на музыкальных инструментах. Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях	Выполнять простые упражнения на детских музыкальных инструментах.	https://www.youtube.com/watch?v=Oz4EOtbt3OU
Музыкальные игры.	Ритмические движения в соответствии с различным характером музыки. Имитационные упражнения и игры (игры на подражание конкретным образам). Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением	Различает характер музыки. Выразительно и эмоционально передает в движениях игровые образы Исполняет игры с пением и речевым сопровождением.	https://www.youtube.com/watch?v=Oz4EOtbt3OU
Танцевальные упражнения.	Знакомство с танцевальными движениями. Разучивание детских танцев	Овладевает танцевальными движениями и разучивает элементарные танцы и пляски	https://www.youtube.com/watch?v=Oz4EOtbt3OU

Тематическое планирование 3 класс

Тема	Содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые)
------	------------	----------------------------	------------------------

			образовательные ресурсы
Упражнения на ориентировку в пространстве.	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии	Выполняет перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентируется в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигается по залу в разных направлениях	https://www.youtube.com/watch?v=Oz4EOtbt3OU
Ритмико-гимнастические упражнения.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию движений. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на выработку осанки. Движения парами	Выполняет упражнения на шею и плечи Выполняет упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Выполняет наклоны и повороты туловища. Выставляет правую и левую ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение.	https://www.youtube.com/watch?v=Oz4EOtbt3OU
Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	Упражнения для кистей рук. Отстукивание простых ритмических рисунков на музыкальных инструментах. Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях	Выполнять простые упражнения на детских музыкальных инструментах.	https://www.youtube.com/watch?v=Oz4EOtbt3OU
Музыкальные игры.	Ритмические движения в соответствии с различным характером музыки. Имитационные упражнения и игры (игры на подражание конкретным образам). Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением	Различает характер музыки. Выразительно и эмоционально передает в движениях игровые образы Исполняет игры с пением и речевым сопровождением.	https://www.youtube.com/watch?v=Oz4EOtbt3OU
Танцевальные упражнения.	Знакомство с танцевальными движениями. Разучивание детских танцев	Овладевает танцевальными движениями и разучивает элементарные танцы и пляски	https://www.youtube.com/watch?v=Oz4EOtbt3OU

Тематическое планирование 4 класс

Тема	Содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые)
------	------------	----------------------------	------------------------

			образовательные ресурсы
Упражнения на ориентировку в пространстве.	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии	Выполняет перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентируется в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга. Двигается по залу в разных направлениях	https://www.youtube.com/watch?v=Oz4EOtbt3OU
Ритмико-гимнастические упражнения.	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию движений. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на выработку осанки. Движения парами	Выполняет упражнения на шею и плечи Выполняет упражнения на движение рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Выполняет наклоны и повороты туловища. Выставляет правую и левую ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение.	https://www.youtube.com/watch?v=Oz4EOtbt3OU
Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	Упражнения для кистей рук. Отстукивание простых ритмических рисунков на музыкальных инструментах. Исполнение несложных ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях	Выполнять простые упражнения на детских музыкальных инструментах.	https://www.youtube.com/watch?v=Oz4EOtbt3OU
Музыкальные игры.	Ритмические движения в соответствии с различным характером музыки. Имитационные упражнения и игры (игры на подражание конкретным образам). Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением	Различает характер музыки. Выразительно и эмоционально передает в движениях игровые образы Исполняет игры с пением и речевым сопровождением.	https://www.youtube.com/watch?v=Oz4EOtbt3OU
Танцевальные упражнения.	Знакомство с танцевальными движениями. Разучивание детских танцев	Овладевает танцевальными движениями и разучивает элементарные танцы и пляски	https://www.youtube.com/watch?v=Oz4EOtbt3OU

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Р.М. Плотникова. Программа по ритмике для детей с нарушением интеллекта специального (коррекционного) образовательного учреждения. Екатеринбург
2. И.Г. Лопухина. Речь, Ритм, Движение, С-П изд-во «Дельта»
3. М.А Косицина, И.Г. Бородин Коррекционная ритмика. Комплекс практических материалов и технология работы с детьми с нарушением интеллекта. – М.; Изд-во «Гном» и Д.
4. Научно-методический журнал «Коррекционная педагогика: теория и практика» № 2(32), Евтушенко Е.В. «Системный подход к организации работы по музыкальному воспитанию умственно отсталых учащихся».
5. Элементарное музыкальное воспитание по системе Карла Орфа /Под ред. Л.А.Барейбойма. - М.
6. Бгажнокова И.М. Психология умственно отсталого школьника. М.
7. Воспит