

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Хабаровского края

Администрация Комсомольского муниципального района

МБОУ СОШ Галичного с.п.

РАССМОТРЕНА

на педагогическом совете
школы

Протокол №5 от «31» 08 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

директором МБОУ СОШ
Галичного с.п.



Баскакова Л.В.

Приказ №94 от «31» 08 2026 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ
НАРУШЕНИЯМИ)**

учебного предмета «Ритмика»

приказ 1599 (вариант 1) для обучающихся 5 классов

п. Галичный 2026-2027

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по коррекционному курсу «Ритмика» для 5 классов с умственной отсталостью разработана в соответствии Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

Программа составлена на основе нормативных документов:

1. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»: приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599.
2. «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026
3. «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»: Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 г. № 26.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача России от 02 июня 2026 г. №19 ""Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""

Вариант 1 предполагает, что обучающийся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) получает образование, которое по содержанию и итоговым достижениям не соотносится к моменту завершения школьного обучения с содержанием и итоговыми достижениями сверстников, не имеющих ограничений здоровья, в пролонгированные сроки.

Преподавание ритмики в 5 классах с умственной отсталостью в общеобразовательном учреждении обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Данная программа позволяет учитывать особые образовательные потребности детей посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса. Программа направлена на коррекцию недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально - ритмической деятельности.

Для обучающихся с умственной отсталостью характерно:

- резкое снижение внимания к музыкальному звучанию, недостаточность эмоциональной отзывчивости на музыку (остаются безучастными к звучанию и спокойной лирических мелодий, и плясок, и маршевой музыки).
- неадекватные эмоциональные проявления при восприятии различных характерных песен, что связано с общим нарушением эмоционально-волевой сферы, слабостью интереса к окружающим предметам и явлениям.
- нарушение двигательных функций, общей и речевой моторики.

Наиболее адекватным методом является коррекционная ритмика, в которой ярко выражено единство музыки, движений и ритма.

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательном 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 (интеллектуальными нарушениями).

Целью программы является создание условий для личностного развития обучающихся с умственной отсталостью и коррекции отклонений в психическом и физическом развитии обучающихся с умственной отсталостью, специфическими средствами, свойственными ритмике.

Задачи программы:

- овладение разнообразными формами движения (ходьба, бег, прыжки, подскоки, гимнастические и танцевальные упражнения, упражнения с звучащими инструментами (дудки, погремушки и т.д.))
- развитие умения воспринимать на слух, различать и понимать специфические средства музыкального «языка» (динамика, темп и т. д.);
- развитие чувства ритма, музыкального слуха и памяти;
- развитие умственной деятельности, творческого воображения, памяти, формирование произвольного внимания, пространственной ориентировки и координации, улучшение осанки;
- развитие умения совместной коллективной деятельности;
- воспитание самоорганизации и самодисциплины;
- приобщение обучающихся к музыке, совершенствование музыкально-эстетических чувств.

Учитывая, что занятия ритмикой являются частью образовательной и коррекционно-развивающей работы с обучающимися, можно выделить четыре **основных направления работы** с детьми, реализуемые на занятиях ритмики:

- оздоровительное;
- образовательное;
- воспитательное;
- коррекционно-развивающее.

Занятия ритмикой способствуют укреплению у детей мышечного корсета, у детей формируются правильное дыхание, развиваются моторные функции, воспитывается правильная осанка, походка, грация движений, что способствует в целом оздоровлению всего детского организма.

Таким образом, на первый план выходит необходимость первоначальной коррекции двигательной сферы обучающихся с умственной отсталостью на занятиях коррекционной ритмикой.

С помощью музыкального ритма можно установить равновесие в деятельности нервной системы ребенка. Музыкально - ритмические занятия помогают вовлекать, активизировать и пробуждать интерес к деятельности вообще. Музыкальные игры снимают психоэмоциональное напряжение, воспитывают навыки группового поведения, т.е. социализируют ребенка. Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность.

Коррекционная работа:

Основные задачи реализации содержания учебного предмета:

Развитие умения слушать музыку, выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением или пением. Развитие координации движений, чувства ритма, темпа, коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки. Привитие навыков участия в коллективной творческой деятельности.

Коррекционная работа осуществляется в ходе всего учебно-образовательного процесса и предполагает реализацию следующих *коррекционных задач*:

- создание условий для получения образования в соответствии с индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями;
- использование специальных приемов и средств, обеспечивающих мотивацию двигательной активности;
- коррекционная помощь в овладении базовым содержанием обучения;
- обеспечение ситуаций успеха с целью предупреждения негативного отношения к

учебе.

2. Общая характеристика коррекционного курса

Занятия ритмикой тесно связаны с обучением на занятиях физкультурой и музыкой. При этом формирование и отработка основных двигательных навыков, как и овладение основными музыкальными понятиями и умениями, осуществляются на занятиях физкультурой и музыкой. На занятиях ритмики происходит дальнейшее практическое освоение понятий, умений и навыков в специфической форме музыкально-ритмической деятельности. Коррекционно-развивающие занятия ритмикой являются эффективной и адекватной формой проведения занятия при работе с детьми с умственной отсталостью, построенного на сочетании музыки, движения и слова. Ритмика является одной из своеобразных форм активной терапии (с элементами кинезотерапии) средствами специально подобранных методов и методик, направленных на преодоление недостатков психомоторной, двигательной, познавательной и эмоционально-волевой сферы детей с умственной отсталостью средствами музыкально-ритмической деятельности и психо развивающих упражнений, построенных на сочетании движений, музыки и слова.

Включенные в занятие игры имеют особое значение. Это связано с тем, что игра является основной формой деятельности школьников. Они способствуют развитию произвольности движений и поведения, развитию мышления, личностных качеств детей. Соревновательный характер подвижной игры активизирует личностные, и познавательные качества ребёнка. Вызывает стремление осознать правила игры, даёт возможность почувствовать свое место в команде, свою роль в общей игре. Чтобы ребёнку быть успешным в игре среди детей, ему необходимо вовремя включиться в деятельность, правильно выполнять движения и действия. Таким образом, предъявление на занятиях ритмикой заданий в игровой форме и проведение игр позволяет повысить эффективность коррекционно-развивающего воздействия, а при работе с детьми с умственной отсталостью, иногда это и единственный способ решить на занятии все поставленные задачи. Следует также отметить, что игры создают благоприятные условия для развития творческого воображения.

3. Описание места коррекционного курса в учебном плане

Программа по курсу «Ритмика» в соответствии с учебным планом МБОУ СОШ Галичного с.п. рассчитана на 1 год обучения - 34 часа (1 занятие в неделю).

4. Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса «Ритмика»

Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие

социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

- двигаться в соответствии с характером, темпом и динамикой музыки, отличать начало и конец звучания музыкального произведения;
- ориентироваться в пространстве, легко и ритмично ходить и бегать по кругу, между предметами, воспроизводить несложный ритм и простые движения с предметами, выполнять игровые и плясовые движения, согласовывая движения рук с движениями ног и туловища;
- выполнять дыхательные упражнения;
- использовать на уроках ритмики умения, полученные на занятиях по музыке и физической культуре;

5. Содержание коррекционного курса "Ритмика"

Программа содержит 4 раздела:

- «Ритмико-гимнастические упражнения»;
- «Упражнения на ориентировку в пространстве»;
- «Игры под музыку»;
- «Танцевальные упражнения».

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№ п/п	Тема учебного занятия, раздела	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Раздел 1. Ритмико-гимнастические упражнения			
1	Вводный. Техника безопасности на занятиях по «Ритмике».	1	Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя. Самостоятельная работа с инвентарём. Соблюдение на уроке принципов учебной дисциплины и самоорганизации. Описывать технику выполнения ходьбы и бега, ритмико-гимнастических упражнений. Соблюдение на уроке общепринятых норм поведения, правил общения со старшими (учителями) и сверстниками
2	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки	1	
3	Упражнения на координацию движений.	1	
4	Движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).	1	

5	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на осанку	1	(обучающимися). Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений.
6	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию движений	1	
7	Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением	1	
Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве			
8	Построение в шахматном порядке	1	Осваивать разнообразные формы движения (ходьба, бег, прыжки, подскоки, гимнастические и
9	Перестроение из нескольких кругов, сужение и расширение их	1	
10	Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели	1	танцевальные упражнения, упражнения с звучащими инструментами. Соблюдение на уроке общепринятых норм поведения, правил общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися).
11	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол	1	
12	Сохранение правильной дистанции во всех видах построения и использование лент, обручей, скакалок	1	
13	Упражнения с предметами: ленты, обручи, скакалки	1	
Раздел 3. Игры под музыку			
14	Общеразвивающие упражнения под музыку с постепенном ускорением	1	Различать и понимать специфические средства музыкального «языка» (динамика, темп и т. д.). Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя.Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений.
15	Общеразвивающие упражнения под музыку с постепенном ускорением	1	
16	Поочередные хлопки, над головой, на груди, перед собой, справа слева, на голени	1	
17	Упражнения на координацию движений	1	Осваивать разнообразные формы движения (ходьба, бег, прыжки, подскоки, гимнастические и танцевальные упражнения, упражнения с звучащими инструментами.
18	Разучивание и придумывание новых вариантов игр	1	
19	Составление несложных танцевальных композиций	1	

20	Инсценирование музыкальных сказок	1	
Раздел 4. Народные пляски и современные танцевальные движения (9 часов)			
21	Исполнение элементов плясок и танцев	1	Соблюдение на уроке принципов учебной дисциплины и самоорганизации. Осваивать разнообразные формы движения (ходьба, бег, прыжки, подскоки, гимнастические и танцевальные упражнения, упражнения с звучащими инструментами. Различать и понимать специфические средства музыкального «языка» (динамика, темп и т. д.).
22	Элементов плясок и танцев, разученных в классе.	1	
23	Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в классе	1	
24	Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в классе. Разучивание народных танцев	1	
25	Упражнения на различение элементов народных танцев. Разучивание народных танцев	1	
26	Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.	1	
27	Пружинящий бег. Упражнения на различение элементов народных танцев.	1	
28	Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев	1	
29	Разучивание народных танцев	5	
	Всего:	34	

7. Описание материально-техническое обеспечения образовательной деятельности

- малые мячи, обручи, флажки, гимнастические палки, скакалки по количеству детей в классе; гимнастическая скамья, кегли, музыкальный инструмент
- детские барабаны, колокольчики по количеству детей в классе; музыкальный инструмент
- флажки, гимнастические палки, скакалки по количеству детей в классе; гимнастическая скамья; музыкальный инструмент; платочки;