

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 8 классов

п. Галичный 2026-2027

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1) в соответствии с ФАООП образования обучающихся с 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""

Данная программа рассчитана на 2026-2027 учебный год. Количество учебных часов в год – 34, из расчета 1 учебный час преподавания предмета в неделю.

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.

Общая характеристика коррекционно-развивающей области «Ритмика»

Цель курса: развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

Задачи курса:

- Развивать восприятие музыкальных образов и выражать их в движениях
- Научить согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности.
- Развивать музыкальные способности (эмоциональная отзывчивость на музыку, слуховые представления).
- Развивать чувства ритма, темпа, коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки.
- Научить школьников правильно и осмысленно двигаться в соответствии с музыкальным сопровождением.
- Выработать достаточно прочные навыки выполнения упражнений.
- Развивать координацию движений.
- Развивать умение слушать музыку.

- Научить выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением и пением.
- Развивать творческие способности личности.
- Прививать навыки участия в коллективной творческой деятельности.

Ввиду психологических особенностей детей с нарушением познавательной деятельности, с целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления:

«Ритмика»

Личностные результаты освоения курса коррекционно-развивающей области «Ритмика»

- Готовиться к занятиям, занимать правильное исходное положение, находить свое место в строю.
- Проявлять любознательность и интерес к новому содержанию.
- Принимать участие в творческой жизни коллектива.

Предметные результаты освоения курса коррекционно-развивающей области «Ритмика»

Минимальный уровень:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному;
- ходить свободным естественным шагом;

- выполнять игровые и плясовые движения по показу учителя.

Достаточный уровень:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.

Содержание учебного предмета

Введение (1 час).

Правила поведения на уроке ритмики. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве (7 часов).

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построения. Упражнения с предметами.

Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения (17 часов).

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговое движения плечами. Движения рук в разных направлениях без предмета и с предметом. Наклоны и повороты туловища вправо и влево. Приседания с опорой и без опоры, с предметами. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений. Перекрёстное поднимание и опускание руки. Одновременное движение правой руки вверх, левой – в сторону; правой руки вперёд, левой – вверх. Упражнение на расслабление мышц. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно.

Раздел 3. Игры под музыку (4 часа).

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки. Музыкальные игры с предметами. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах хорошо знакомых детям.

Раздел 4. Упражнения с детскими музыкальными инструментами (2 часа).

Движение кистей рук в разных направлениях. Выделение пальцев рук. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно.

Раздел 5. Танцевальные упражнения (3 часа).

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег лёгкий, на полу пальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Пружинящий бег.

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Формы организационной работы			
			теория	практика	экскурсии	контроль
I ЧЕТВЕРТЬ						
1	Введение	1	1			
2	Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве.	3		3		
3	Раздел 2 Ритмико-гимнастические упражнения.	4		4		

4	Раздел 3. Игры под музыку.	1		1		
5	Раздел 4. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.					
6	Раздел 5. Танцевальные упражнения.					
	Итого:	9	1	8		
II ЧЕТВЕРТЬ						
1	Введение					
2	Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве.	1		1		
3	Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения.	4		4		
4	Раздел 3. Игры под музыку.	1		1		
5	Раздел 4. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.					
6	Раздел 5. Танцевальные упражнения.	1		1		
	Итого:	7		7		
III ЧЕТВЕРТЬ						
1	Введение					
2	Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве.	2		2		
3	Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения.	5		5		
4	Раздел 3. Игры под музыку.	1		1		
5	Раздел 4. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	1		1		
6	Раздел 5. Танцевальные упражнения.	1		1		
	Итого:	10		10		
IV ЧЕТВЕРТЬ						
1	Введение					
2	Раздел 1. Упражнения на ориентировку в пространстве.	1		1		
3	Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения.	4		4		

4	Раздел 3. Игры под музыку.	1		1		
5	Раздел 4. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	1		1		
6	Раздел 5. Танцевальные упражнения.	1		1		
	Итого:	8		8		
	Всего:	34	1	33		

Тематическое планирование рабочей программы с определением основных видов учебной деятельности

№ темы (раздела)	Название темы (раздела), кол- во часов	Тема, тип (форма урока)	Виды деятельности обучающихся	Планируемые результаты		
				Личностные	Предметные	
					Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
	Введение.	Правила поведения на уроке ритмики. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	Беседа	Сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	Правилам поведения на уроке. По утрам выполнять утреннюю гимнастику.	Сам выполнять утреннюю гимнастику.
Раздел 1.	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построения. Упражнения с предметами.	Актный зал	Воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств	Правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка	Возможность ориентироваться в пространстве.
Раздел 2.	Ритмико-гимнастические упражнения.	Общеразвивающие упражнения.	Актный зал	Сформированность установки на безопасный, здоровый образ	Ритмично выполнять несложные движения	Запоминать упражнения и выполнять их в повседневной жизни.
		Упражнения на координацию движений.	Актный зал			

				жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	руками и ногами.	
		Упражнение на расслабление мышц.	Актовый зал			
Раздел 3.	Игры под музыку.	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки. Музыкальные игры с предметами.	Актовый зал	Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	Выполнять игровые и плясовые движения.	Научится создавать музыкально-двигательный образ.
Раздел 4.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	Движение кистей рук в разных направлениях. Выделение пальцев рук. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно.	Актовый зал	Воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.	Синхронно выполнять упражнения.	Научится согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.
Раздел 5.	Танцевальные упражнения.	Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег лёгкий, на полу пальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп.	Актовый зал	Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.	Познакомится с названием танца.

Всего уроков: 34 ч
 Из них:
 Контроль: 0 ч
 Практических занятий: 33ч

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема, тип урока	Календарные сроки	Объект работы, наглядность, оборудование	Словарная работа	Формы организации учебных занятий, основные виды учебной деятельности	Требования к уровню подготовки обучающихся, воспитанников
1.	Введение. Правила поведения на уроке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.		Видео просмотр	Видео просмотр	теоретическая	Научить как вести себя на уроке.
2.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение. Ходьба с высоким подниманием колен. Построение в шеренгу, колонну, круг. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.		Фишки		Практическая	Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; организованно строиться.
3.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение. Ходьба с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.		Фишки		Практическая	Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; организованно строиться.
4.	Упражнения на ориентировку в		Фишки		Практическая	Принимать правильное

	пространстве. Правильное исходное положение. Ходьба с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.					исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; организованно строиться.
5.	Ритмико-гимнастические упражнения. Движение рук в различных направлениях. Приседания. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию. Упражнения на расслабления.				Практическая	Сохранять правильную дистанцию в колонне парами; соблюдать темп движения.
6.	Ритмико-гимнастические упражнения. Наклоны и повороты туловища. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию. Упражнения на расслабления.				Практическая	Сохранять правильную дистанцию в колонне парами; соблюдать темп движения.
7.	Ритмико-гимнастические упражнения. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, круговое движение стопой. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию. Упражнения на расслабления.				Практическая	Сохранять правильную дистанцию в колонне парами; соблюдать темп движения.
8.	Ритмико-гимнастические упражнения. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, круговое движение стопой. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию. Упражнения на расслабления.				Практическая	Сохранять правильную дистанцию в колонне парами; соблюдать темп движения.
9.	Музыкальные игры с предметами.		Мячи		Практическая	Легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.
10.	Упражнения на ориентировку в		Фишки		Практическая	Принимать правильное

	пространстве. Правильное исходное положение. Ходьба с высоким подниманием колен. Построение в шеренгу, колонну, круг. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.					исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; организованно строиться.
11.	Ритмико-гимнастические упражнения. Движение рук в различных направлениях. Приседания. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию. Упражнения на расслабления.		Фишки		Практическая	Сохранять правильную дистанцию в колонне парами; соблюдать темп движения.
12.	Ритмико-гимнастические упражнения. Наклоны и повороты туловища. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию. Упражнения на расслабления.		Фишки		Практическая	Сохранять правильную дистанцию в колонне парами; соблюдать темп движения.
13.	Ритмико-гимнастические упражнения. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, круговое движение стопой. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию. Упражнения на расслабления.		Фишки		Практическая	Сохранять правильную дистанцию в колонне парами; соблюдать темп движения.
14.	Ритмико-гимнастические упражнения. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, круговое движение стопой. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию. Упражнения на расслабления.		Фишки		практическая	Сохранять правильную дистанцию в колонне парами; соблюдать темп движения.
15.	Музыкальные игры с предметами.				Практическая	Легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.
16.	Танцевальные упражнения.		Фишки		Практическая	Соблюдать темп

	Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег лёгкий, на полу пальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп.					движений, обращая внимание на музыку.
17.	Ритмико-гимнастические упражнения. Движение рук в различных направлениях. Приседания. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию. Упражнения на расслабления.		Фишки		Практическая	Сохранять правильную дистанцию в колонне парами; соблюдать темп движения.
18.	Ритмико-гимнастические упражнения. Движение рук в различных направлениях. Приседания. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию. Упражнения на расслабления.		Фишки		Практическая	Сохранять правильную дистанцию в колонне парами; соблюдать темп движения.
19.	Ритмико-гимнастические упражнения. Наклоны и повороты туловища. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию. Упражнения на расслабления.		Фишки		Практическая	Сохранять правильную дистанцию в колонне парами; соблюдать темп движения.
20.	Ритмико-гимнастические упражнения. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, круговое движение стопой. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию. Упражнения на расслабления.		Фишки		Практическая	Сохранять правильную дистанцию в колонне парами; соблюдать темп движения.
21.	Ритмико-гимнастические упражнения. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, круговое движение стопой. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию. Упражнения на расслабления.		Фишки		Практическая	Сохранять правильную дистанцию в колонне парами; соблюдать темп движения.

22.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Правильное исходное положение. Ходьба с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.		Фишки		Практическая	Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; организованно строиться.
23.	Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег лёгкий, на полу пальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп.		Фишки		Практическая	Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку.
24.	Музыкальные игры с предметами.				Практическая	Легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.
25.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибанием другой. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане.		Фишки		Практическая	Ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с конкретными построениями.
26.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Тихая, неосторожная ходьба, высокий шаг, мягкий пружинистый шаг. Пскоки с ноги на ногу. Переменные притопы. Движения парами с заданием.		Фишки		Практическая	Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; организованно строиться.
27.	Ритмико-гимнастические упражнения. Движение рук в различных направлениях. Приседания. Упражнения на выработку осанки.		Фишки		Практическая	Сохранять правильную дистанцию в колонне парами; соблюдать темп

	Упражнения на координацию. Упражнения на расслабления.					движения.
28.	Ритмико-гимнастические упражнения. Движение рук в различных направлениях. Приседания. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию. Упражнения на расслабления.		Фишки		Практическая	Сохранять правильную дистанцию в колонне парами; соблюдать темп движения.
29.	Ритмико-гимнастические упражнения. Наклоны и повороты туловища. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию. Упражнения на расслабления.		Фишки		Практическая	Сохранять правильную дистанцию в колонне парами; соблюдать темп движения.
30.	Ритмико-гимнастические упражнения. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, круговое движение стопой. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию. Упражнения на расслабления.		Фишки		Практическая	Сохранять правильную дистанцию в колонне парами; соблюдать темп движения.
31.	Танцевальные упражнения. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег лёгкий, на полу пальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп.				Практическая	Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку.
32.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами. Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибанием другой. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане.				Практическая	Ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с конкретными построениями.
33.	Музыкальные игры с предметами.				Практическая	Легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и

						плясовые движения.
34.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Тихая, неосторожная ходьба, высокий шаг, мягкий пружинистый шаг. Пскоки с ноги на ногу. Переменные притопы. Движения парами с заданием.		Фишки		Практическая	

Всего уроков: 34 ч
Из них:
Контроль: 0 ч
Практически: 33ч

Учебно-методическая и справочная литература

- Плотникова Р.М. Программа по ритмике для детей с нарушением интеллекта специального (коррекционного) образовательного учреждения, Екатеринбург.
- Лопухина И.Г. Речь, Ритм, Движение, С-П, издательство «Дельта».
- Косицина М.А., Бородинa И.Г. Коррекционная ритмика. Комплекс практических материалов и технология работы с детьми с нарушением интеллекта. – М.; Изд-во «Гном» и Д.
- Научно-методический журнал «Коррекционная педагогика: теория и практика» № 2(32), Евтушенко Е.В. «Системный подход к организации работы по музыкальному воспитанию умственно отсталых учащихся».
- Элементарное музыкальное воспитание по системе Карла Орфа /Под ред. Л.А. Барейбойма. - М.
- Бгажнокова И.М. Психология умственно отсталого школьника. М.
- Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе. Под ред. В.В. Воронковой, М.
- Гаврилушкина О.М. Об организации воспитания детей с недостатками умственного развития / Дошкольное воспитание/.
- Волкова Г.А. Логопедическая ритмика. - М.: Просвещение.
- Медведева Е.А. и др. Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика. / Под ред. Медведевой Е.А., - М., Издательский центр «Академия».

Аудио и видео материалы

- информационные сайты, интернет-ресурсы, энциклопедии и др.;
- мультимедийные энциклопедии;

- аудиозаписи и фонохрестоматии по музыке (CD);
- видеофильмы, посвященные творчеству выдающихся отечественных и зарубежных композиторов;
- видеофильмы с записью фрагментов из балетных спектаклей;
- видеофильмы с записью известных оркестровых коллективов;
- видеофильмы с записью известных хоровых коллективов и т.д.

Технические средства обучения

- компьютер;
- мультимедийный проектор;
- экран;
- принтер;
- музыкальный центр;

Учебно-практическое оборудование:

- аудиторная доска с магнитной поверхностью и набором приспособлений для крепления демонстрационного материала;
- музыкальный инструмент: цифровое пианино.
- комплект элементарных музыкальных инструментов: бубен; бубенцы; колокольчики; кастаньеты; ритмические палочки; ручной барабан; ксилофон; ложки (музыкальные ложки); маракас; металлофон; погремушки; треугольник;
- театральный реквизит (костюмы, декорации, обручи, гимнастические палки, коврики, платочки, флажки и пр.).