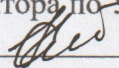


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 13 г. Феодосии Республики Крым»
(МБОУ Школа № 13 г. Феодосии)

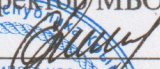
Согласовано

Зам.директора по УВР

 /Е.Р. Кругликова

Утверждено

Директор МБОУ Школа № 13 г. Феодосии

 Селявина О.П.

приказ от 31.08.2026 г. №204



Адаптированная рабочая программа
по предмету
«Ритмика»
для 4-Г класса

Количество часов: 34 ч. (1 час в неделю)

Учитель:
Житарева С.В.

г. Феодосия 2026 г.

Пояснительная записка

В системе внеурочной деятельности проводится коррекционно-развивающая работа, предусматривающая организацию и проведение занятий, способствующих социально-личностному развитию обучающихся с расстройствами аутистического спектра коррекции недостатков в психическом и физическом развитии и освоению ими содержания образования. Преподавание ритмики в специальном ресурсном классе обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся с расстройствами аутистического спектра средствами музыкально-ритмической деятельности. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у детей с расстройствами аутистического спектра часто наблюдается нарушение двигательных функций, коммуникации и речи.

Частым признаком у обучающихся с расстройствами аутистического спектра выступает нарушение опорно-двигательного аппарата, сенсорной сферы, расстройства аутистического спектра и эмоционально-волевой сферы, коммуникации и речи, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации.

Ритмика, являясь синтетическим, интегративным видом деятельности, позволяет решать целый спектр разнообразных образовательных, воспитательных, развивающих и коррекционных задач, лежащих во многих плоскостях, - от задач укрепления здоровья учащихся с расстройствами аутистического спектра, развития их психомоторики, до задач формирования и развития у них творческих и созидательных способностей, коммуникативных умений и навыков.

Важной задачей, имеющей коррекционное значение, является развитие музыкально-ритмических движений, в ходе формирования которых интенсивно происходит эмоционально-эстетическое развитие детей, а также коррекция недостатков двигательной сферы. В процессе движений под музыку происходит их пространственно-временная организация, они приобретают плавность, становятся более точными и т. д. При этом повышается их общая выразительность. Занятия ритмикой способствуют коррекции осанки, развитию координации движений, дают возможность переключаться с одного вида движения на другой, а также занятия оказывают влияние на личностный облик детей: у них формируется чувство партнерства, складываются особые отношения со сверстниками.

Адаптированная образовательная программа по ритмике составлена на основе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»((Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64100);
- Концепцией развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2030 г.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России: учебное издание / А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков. – М.: Просвещение, 2010;

- Программы для 1 – 4 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В. В. Воронковой, автор А.А. Айдарбекова., допущенной Министерством образования РФ. Издательство М.: «Просвещение», 2013 г.
- Рабочая программа воспитания МБОУ Школа № 13 г. Феодосии;
- Учебный план МБОУ Школа № 13 г. Феодосии на 2026/2027 учебный год.

Программа детализирует и раскрывает содержание федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся с расстройствами аутистического спектра средствами учебного предмета.

Целью программы является: исправление недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Задачами программы является:

- развитие двигательной активности, как основы здорового образа жизни, укрепление физического и психического здоровья детей.
- развитие общей и речевой моторики,
- воспитание нравственности, дружелюбия, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности.
- коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности;
- развитие ориентации в пространстве.

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью.

Преподавание ритмики в коррекционном классе обусловлено необходимостью осуществления коррекции нервно-психических процессов, поведения, личностных реакций, эмоционально-волевых качеств и физического развития учащихся с расстройствами аутистического спектра средствами музыкально-ритмической деятельности.

Ведущей ролью коррекционно-развивающего обучения данному предмету является не объем усвоенных знаний и умений, а гармоничное развитие личности ребенка, дающее возможность реализации его способностей, подготовка ребенка к жизни, его психологическая и социальная адаптация.

Общая характеристика программы курса

Специфические средства воздействия, свойственные ритмике, способствуют общему развитию обучающихся с расстройствами аутистического спектра, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность обучающихся. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроениями с образованием кругов, квадратов, «звездочек», движение к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представления обучающихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами и т.д. – развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у обучающихся подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движения рук. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у обучающихся с расстройствами аутистического спектра часто наблюдается нарушение двигательных функций и мышечной силы пальцев рук. Скованность или вялость, отсутствие дифференцировки и точности движений мешают овладению навыками письма и трудовыми приемами. В то же время этот вид деятельности вызывает живой эмоциональный интерес у обучающихся, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие.

Движение по музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее эмоциональный характер (веселая, грустная), развивает способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений.

Движение под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершения таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

Занятия на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у обучающихся активность и воображение, координацию и выразительность движений.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, обучающиеся приобретают навыки организационных действий, дисциплинированности, учатся вежливо общаться друг с другом.

Сроки реализации программы:

Адаптированная рабочая программа «Ритмика» во 4 классе рассчитана на 1 час в неделю. Общий объем программы – 34 часа.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности:

В результате реализации программы внеурочной деятельности обеспечивается достижение обучающимися с расстройствами аутистического спектра:

Личностные результаты

- наличие эмоционального отношения к искусству, эстетического взгляда на мир и его целостности, художественном и самобытном разнообразии.
- приобретение начальных навыков социокультурной адаптации в современном мире и позитивная самооценка своих музыкально-творческих возможностей;
- развитие мотивов музыкально- учебной деятельности.

Метапредметные результаты

- наблюдение за различными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности, понимание их специфики и эстетического многообразия;

- ориентированность в культурном многообразии окружающей действительности, участие в жизни класса.

Предметные результаты

- развитие художественного вкуса, устойчивого интереса к музыкально-ритмическому искусству и различным видам (или какому-либо виду) творческой деятельности;
- развитие художественного восприятия, умение оценивать произведения разных видов искусств, размышлять о музыке и танцевальном искусстве как способе выражения духовных переживаний человека;
- общее понятие о роли музыки в жизни человека и его духовно-нравственном развитии, знание основных закономерностей музыкального и танцевального искусства;
- представление о художественной картине мира на основе освоения отечественных традиций и постижения историко-культурной, этнической, региональной самобытности музыкального и танцевального искусства разных народов.

В результате прохождения курса 3 класса, обучающиеся с расстройствами аутистического спектра могут достичь следующие умения и навыки:

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

Достаточный уровень:

- уметь самостоятельно 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.

Ценностные ориентиры содержания учебной программы способствуют:

На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется четкость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения. Школьников. Бесспорно, также их воздействие на формирование произвольного внимания, развития памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку, использование элементов костюма и декорации.

Содержания программы:

Во время занятий по ритмике дети учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах. Содержание обучения направлено на развитие и корригирование координации движений, моторики, пространственной ориентировки. Музыкальные и речевые сопровождения создают условия для развития речи учащихся, их эстетического воспитания. Ритмика имеет тесную связь и взаимодействие с такими предметами как: музыка, математика, чтение, окружающий мир.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ.

Ритмичные движения в соответствии с характером музыки. Изменение танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке. Имитационные упражнения. Движения транспорта, людей. Музыкальные игры с предметами.

Обучению детей с расстройствами аутистического спектра танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой.

Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко. Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

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.

Для реализации программы используются следующие методы и формы обучения:

Методы ведения учебных занятий курса различны и зависят от вида проведения, как урока, так и его части, и могут быть следующими:

- словесные: рассказ, объяснение, пояснения, указание, разъяснения, оценка;
- практические: показ учителя, совместное выполнение данного движения, индивидуальная работа учащихся, коллективная работа всем классом;
- интегрированные: сочетание восприятия с музыкой и художественным словом; использование аудио-, кино-, фотоматериалов;
- заучивание считалок, попевок, песен, проговаривание отдельных слов и предложений;
- игровые ситуации, имитационные движения, упражнения;

Формы занятий:

- ритмопластика и ритмическая гимнастика;
- логоритмика (ритмо-речевые фонематические упражнения под музыку или шумовое ритмичное сопровождение);
- психогимнастика под музыку;
- корригирующие игры с пением;
- коррекционные подвижные и пальчиковые игры;
- коммуникативные танцы;
- хореографические этюды с предметами и без предметов;
- элементы музицирования;
- импровизация;
- ритмический диктант;

Модуль «Школьный урок»

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учеником, способствующих позитивному восприятию учащейся требований и просьб учителя, привлечению её внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации её познавательной деятельности;
- побуждение обучающегося соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающегося к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией;
- инициирование обсуждения, высказывания учащегося своего мнения по его поводу, выработки своего к нему отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающейся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения;
- применение на уроке интерактивных форм работы: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающейся к получению знаний, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов
1	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией. Общеразвивающие упражнения.	1
2	Танец с хлопками. Шаг польки. Ритмико-гимнастические упражнения.	1
3	Шаг с притопом. Танец с хлопками. Упражнения на координацию движения	1
4	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией. Ритмикогимнастические упражнения	1
5	Танец с хлопками. Исполнение ритмов на бубне. Приставные шаги.	1
6	Приставные шаги с приседаниями. Общеразвивающие упражнения.	1
7	Ритмико-гимнастические упражнения. Полуприсядка. Игра музыкальная с мячом.	1
8	Упражнения с музыкальными инструментами. Общеразвивающие упражнения.	1
9	Танец с хлопками. Танцевальные упражнения. Пляска «Чеботуха».	1
10	Упражнения на ориентировку в пространстве. Полуприседания.	1
11	Ритмико-гимнастические упражнения. Танец с хлопками.	1
12	Полуприседания с выставлением ноги на пятку. Отхлопывания ритмических рисунков.	1
13	Танец с хлопками. Передача в движении сильной доли такта.	1
14	Перестроение из одного круга в два. Действия с воображаемыми предметами.	1
15	Ритмико-гимнастические упражнения.	1
16	Повторение. Ритмикогимнастические упражнения.	1

17	Упражнения на ориентирование в пространстве. Полуприседания.	1
18	Построение в колонну по три. Ритмико-гимнастические упражнения	1
19	Танец с хлопками. Исполнение ритмов на бубне. Приставные шаги.	1
20	Выполнение движений с предметами. Упражнения на выработку осанки.	1
21	Упражнения с музыкальными инструментами.	1
22	Ритмико-гимнастические упражнения. Круговые движения ступни.	1
23	Приставные шаги с приседанием. Игра музыкальная с мячом.	1
24	Танец «Полька». Пскоки, боковой галоп.	1
25	Шаг польки. Ритмико-гимнастические упражнения.	1
26	Повторение. Ритмико-гимнастические упражнения.	1
27	Перестроение из общего круга в кружочки по три. Ритмиогимнастические упражнения.	1
28	Танцевальные упражнения: «Приставные шаги с приседанием». Игра на музыкальных инструментах.	1
29	Упражнение на координацию движения. Ритмико-гимнастические упражнения	1
30	Танцевальные упражнения: «Приставные шаги с приседанием». Игра на музыкальных инструментах.	1
31	Пляска «Чеботуха». Танцевальные упражнения: «Пскоки». Общеразвивающие упражнения.	1
32	Полька. Танцевальные упражнения: «Сильные пскоки».	1
33	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на ориентировку в пространстве.	1
34	Повторение. Упражнения на ориентировку в пространстве.	1
	Итого:	34