ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отправлен на официальный сайт: uvarovskaya.obrnizhn.ru
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
СИНЮК АЛЕКСАНДР ПЕТРОВИЧ
Действителен с: с 05.10.2026, 06:24
Действителен до: до 29.12.2027, 06:24
Ключ подписи: 00BF6C2DB671E6945C3AB63164CE9851F8

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Уваровская средняя общеобразовательная школа – детский сад»
Нижнегорского района Республики Крым

ОДОБРЕНА
педагогическим советом
МБОУ «Уваровская СОШДС»
Протокол № 13 от 28.08. 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБОУ «Уваровская СОШДС»
Приказ № 407 от 28.08.2026 г.
Директор школы _____ А.П.Синюк

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора _____ Е.М.Синюк

Рабочая программа общего образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями

«Ритмика»

(для 5 класса)

Количество часов: 34 часа за год (1 час в неделю, 34 учебные недели)
Уровень: базовый
Разработала: учитель Е.М. Синюк

с. Уваровка 2026г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Ритмика» в 5 классе, разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа учебного предмета разработана на основе следующих документов:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г № 273 ФЗ.
2. Приказ Министерства образования РФ № 1599 от 19.12.2014г. «Об утверждении ФГОС обучающихся с интеллектуальными нарушениями»;
3. Приказ Министерства просвещения № 1026 от 24.11.2022 г. «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
4. Приказ министерства просвещения РФ от 21 сентября 2021 г. №858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников» с изменениями, внесенными приказом Минпросвещения России от 21 февраля 2024г. №119;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
7. АООП УО
8. Учебный план АООП УО(вариант 1) V-IX классов на 2026-2027 учебный год;

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

Цели и задачи:

Цель – формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, готовой к активной реализации своих способностей. Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Рабочая программа по ритмике направлена на реализацию следующих задач:

- овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика);
- усвоение основ специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально-ритмические рисунки, импровизации);
- овладение различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;
- формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;

- приобщение к музыке, восприятие, различие и понимание специфических средств музыкального «языка»: высота звука, динамика, темп;
- усвоение несложных музыкальных форм, развитие чувства ритма, музыкального слуха и памяти;
- развитие мышления, творческого воображения и памяти;
- эстетическое, эмоциональное, физическое развитие школьника.

Обучение в школе-интернате имеет коррекционно-развивающий характер и направлено на преодоление отклонений в физическом развитии, познавательной деятельности, на восстановление, формирование и развитие двигательных функций воспитанников. Организация учебного процесса предполагает применение специальных методов и приемов обучения и воспитания. Специальные коррекционные задачи в значительной степени определяют содержание обучения.

Учитывая психофизические особенности и особенности познавательной сферы учащихся, дополнительно поставлены следующие коррекционные задачи:

- коррекция имеющихся отклонений в физическом развитии: нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного напряжения мышц, формирование правильной осанки, формирование и развитие мышечной памяти;
- развитие умения согласовывать движения частей тела во времени и пространстве;
- развитие мелкой моторики;
- развитие подвижности суставов и силы мышц всего тела;
- развитие внимания;
- формирование положительной мотивации.

Общая характеристика курса «Ритмика».

Ритмико – гимнастические упражнения.

Тренинг проводится в начале занятия, являясь организующим моментом. Эти упражнения включают гимнастическую ходьбу, легкий бег. Сюда входят упражнения на укрепление мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, специальные упражнения для формирования рефлекса правильной осанки, исправления таких недостатков, как плоскостопие, косолапость, шаркающая походка и т.д..

В этот раздел входят упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации.

Пластический тренинг.

В этот раздел входят упражнения для развития гибкости и подвижности рук, ног, тела. Служат в качестве общего тренажа взамен резких тренирующих элементов. Пластический тренинг используется как метод релаксации, как одна из форм ЛФК.

Импровизация движения на музыкальные темы, игры под музыку

В этот раздел входят разнообразные упражнения, включающие движения подражательного характера, либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы. Сюда же относятся свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа. Ритмическая игра всегда ставит какую-нибудь учебную задачу музыкального или организующего порядка – ориентировку в строении музыкального примера, концентрацию внимания, быструю реакцию на сигнал. Эти задачи обличены в игровую форму.

Ценностные ориентиры содержания курса «Ритмика».

В процессе освоения курса ритмики у учащихся формируется позитивное эмоционально-ценностное отношение к двигательной деятельности.

Активное освоение данной деятельности позволяет совершенствовать физические качества, осваивать физические и двигательные действия, успешно развивать психические процессы и

нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и элементарную самостоятельность.

Результаты освоения курса ритмики.

1. Двигательные.

В процессе освоения курса дети научатся:

- владеть основами базовых видов двигательных действий;
- развивать, разогревать, укреплять мышцы и связки;
- развивать координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на словесные и звуковые сигналы, согласование движений всех звеньев тела) способности;
- управлять своим телом, закреплять навык правильной осанки;
- владеть комплексами упражнений для развития гибкости и подвижности мышц и связок, суставов;
- владеть простейшими элементами танца;
- владеть умением выразительно передавать различные игровые образы, выполнять упражнения с предметами, придумывать варианты образных движений в играх;
- владеть техникой элементарной релаксации.

2. Социокультурные.

У детей будут сформированы и развиты:

- волевые и нравственные качества при подготовке публичных выступлений (концерты и праздники);
- представления о физической и эстетической культуре личности и приемах самоконтроля и самоанализа;
- лидерские качества;
- научатся управлять своими эмоциями, взаимодействовать со сверстниками, владеть культурой общения, быть дисциплинированными, проявлять инициативность, ответственность.

3. Учебно-познавательные.

Школьники научатся:

- действовать по образцу и по аналогии при выполнении упражнений;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в организации собственного досуга (моделировать танцевальные рисунки);
- анализировать и творчески применять полученные знания во внеурочное и урочное время под руководством учителя и самостоятельно;
- оценивать адекватно собственные физические и творческие возможности.

4. Компенсаторные.

В процессе занятий дети:

- разовьют умения в процессе двигательной активности выходить из затруднительного положения, вызванного психо-физическими нарушениями;
- освоят индивидуальные комплексы упражнений лечебной и корригирующей гимнастики;
- научатся формировать положительные мотивации;
- научатся оценивать и распределять физическую и эмоциональную нагрузку в соответствии со своими возможностями.

Содержание курса «Ритмика».

Для каждого класса, с учетом возраста составлен календарно-тематический план.

Учебные и коррекционные задачи реализуются с учетом возраста, уровня восприятия учебного материала, уровня физических возможностей ребенка.

Содержание тем учебного курса

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	«Упражнения на ориентировку в пространстве»	9

2	«Ритмико-гимнастические упражнения»	10
3	«Упражнения с детскими музыкальными инструментами»	4
4	«Танцевальные упражнения»	4
5	«Игры по музыку»	7
	итого	34

Требования к уровню подготовки по ритмике.

Учащиеся должны уметь:

- Правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- Различать двухчастную и трёхчастную форму в музыке.
- Отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз.
- Чётко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время весёлой, задорной, пляски.
- Различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

Календарно – тематическое планирование по ритмике 5 а класс

№	Тема	**Дата план**	**Дата факт**
1	Ритмика.(понятие)	2.09	
2	Ритмика. Гимнастика. Игра «Угадай предмет».	9.09	
3	Гимнастические упражнения без предметов.	16.09	
4	Ритмические упражнения под музыку.	23.09	
5	Ритмика. Пластика.	30.09	
6	Ритмика. Пластика – гимнастика рук. Игра «Курочка».	7.10.	
7	Ритмика – шагистика. Пластика рук. Игры: изображение птиц.	14.10	
8	Ритмика-гимнастические упражнения с мячами. Пластика рук.	21.10	
9	Ритмико-гимнастический комплекс. Пластический тренинг. Игра «Птицы	11.11	
10	Ритмические рисунки. Пластика рук.	18.11	
11	Хороводные шаги	25.11	
12	Ритмика-шагистика. Пластика рук. Игра «Паучок	2.12	
13	Ритмические рисунки. Пластика рук. Игры: «Паучок», «Эстафета».Повторение	9.12	
14	Ритмика- виды ходьбы. Гимнастика. Игра «Надувные куклы».	16.12	
15	Ритмика – ходьба в ритмических рисунках. Пластика ног.	23.12	
16	Ритмика- шагистика. Пластика ног.	13.01	
17	Ритмическая гимнастика. Пластика ног.	20.01	
18	Ритмические упражнения для ног. Пластика ног.	27.01	
19	Ритмика- виды прыжков. Пластика ног. Игра «Медузы».	3.02	
20	Ритмика- виды прыжков. Пластика рук и ног.	10.02	
21	Ритмика – шагистика. Танцевальная шагистика	17.02	
22	Ритмико – гимнастический комплекс.	24.02	
23	Ритмика, гимнастика. Пластика ног, рук. Игра «Хаос».	3.03	
24	Ритмика – шагистика. Ритмический рисунок.	10.03	
25	Ритмика, гимнастика. Игра «Эстафета ритма».	17.03	

26	Ритмика – бег под музыку. Пластический тренинг. Игра «Зверята».	24.03	
27	Совершенствование исполнения Танца «Русская пляска».	7.04	
28	Движения «Парного танца». Игра «Скучно, скучно так сидеть».	14.04	
29	I фигура «Парного танца». Игра «Усни-трава».	21.04	
30	Движения «Парного танца». Этюд «В цирке!».	28.04	
31	II фигура «Парного танца». Игра «Мышеловка».	5.05	
32	Танцевальная композиция «Парный танец». Упражнение «Без пары».	12.05	
33	Итоговый урок	19.05	
34	Итоговый урок		

Учебно – методическое обеспечение.

1. Программно-методические материалы. Коррекционно-развивающее обучение. Начальная школа: математика, физическая культура, ритмика, трудовое обучение. Издательство «Дрофа», 2009.
2 Т. А. Замятина, Л. В. Стрепетова. Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие. Издательство «Глобус», 2009.
3. Е. В. Васина, Е. Л. Савченко, сборник программ художественно-эстетического образования: история хореографического искусства, современный танец, ред. Дизендорф Н. Д. – Челябинск: ООО «Издательство Рекпол», 2008.