

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
РЕСПУБЛИКА КАРЕЛИЯ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Костомукшского муниципального округа
«Средняя общеобразовательная школа №2 имени А.С.Пушкина»
(МБОУ КМО «СОШ №2 им. А.С.Пушкина»)

«Согласовано»
на заседании МСШ
протокол № 1
от 28.08.2026 г.
Руководитель МСШ

Хинконен Л.И.

«Принято»
педагогическим советом
протокол № 1
от 29.08.2026 г.
Директор школы

Герасимчук Н.Н.

«Утверждено»
приказ по школе
№ 128 от 29.08.2026 г.
Директор школы

Герасимчук Н.Н.

Рабочая программа
Коррекционно-развивающего курса «Ритмика»
адаптированной основной общеобразовательной программы
для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными
нарушениями (вариант 1)

8 класс

г. Костомукша

2026 г.

Пояснительная записка

Программа адресована обучающимся 8 классов обучающимся по АООП образования обучающихся с нарушением интеллекта (вариант 1)

Рабочая программа по учебному предмету «Ритмика» составлена на основании следующих нормативно – правовых документов и программно – методического обеспечения:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями, утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года № 1599;
- 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 ОВЗ», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 29 от 10. 07. 2015;
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Цель школьного курса «Ритмика» - формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям;
- развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движений, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора;
- формирование общих представлений о культуре движений;
- формирование культуры общения между собой и окружающими;
- воспитание организованной, гармонически развитой личности;
- развитие основы музыкальной культуры;
- развитие музыкальности, способности становления музыкально-эстетического сознания через воспитание способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях;
- развитие умения воспринимать музыкальные образы, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности;
- формирование красивой осанки, выразительности, пластики движений и жестов в

танцах, играх, хороводах, упражнениях.

Общая характеристика учебного предмета «Ритмика»

Характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися.

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. На занятиях ритмикой и танцем увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы.

Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса.

«Ритмика» - это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

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. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. Дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений. Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей, ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие 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 с использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских утренников.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально – ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать. В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами), осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умении ориентироваться в нем. Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных

качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Специфика учебного предмета

Программа составлена с учетом психофизических особенностей учащихся с нарушением интеллектуального развития. Учитывая общие и специальные задачи обучения, программа и методика преподавания ритмики предусматривают повторяемость материала (в разных формах и объеме). Ряд тем постепенно усложняется и расширяется от 5 к 9 классу, что способствует более прочному усвоению элементарных ритмических знаний учащимися с интеллектуальными нарушениями. Коррекционно-развивающее направление является обязательным; оно поддерживает процесс освоения обучающимися с интеллектуальными нарушениями содержания АООП. Его содержание регламентируется содержанием коррекционно-развивающей области, представленной в учебном плане и решает следующие основные задачи:

- 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.

Место учебного предмета в учебном плане

Предмет - **Ритмика** относится к обязательной части образовательного процесса, формируемой участниками образовательных отношений

Учебный предмет изучается с 5 по 9 класс. На изучение предмета «**Ритмика**» в 8 классе отводится 1 час (34 учебные недели)

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Предмет «**Ритмика**» для 8 класса состоит из 5 разделов:

«Танцевальная азбука»	Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народного и бального танца. Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.
«Ритмика, элементы музыкальной грамоты»	Инструктаж по технике безопасности. Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры, слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально-слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.
«Танец»	Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца, педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.
«Беседы по хореографическому искусству»	Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течении всего курса обучения; включает в себя познавательные уроки по истории русского балета,

	истории мирового балета, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях. Беседы проводятся отдельным занятием 1 раз в четверть и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из балетов, творческих концертов и т.д.
«Творческая деятельность»	Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше.

Личностные и предметные результаты освоения

Личностными результатами изучения курса являются:

- формирование мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- развитие любознательности и интереса к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивация к достижению результата, стремление к совершенствованию своих танцевальных способностей, навыков творческой установки;
- умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Предметные результаты:

- понимать и 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;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, подскок»;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

Содержание учебного предмета

1. **«Танцевальная азбука».** Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народного и бального танца. Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.
2. **«Ритмика, элементы музыкальной грамоты».** Роль ритмики в повседневной жизни. Инструктаж по технике безопасности. Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры, слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада,

обогащение музыкально-слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

3. **«Танец».** Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных балльных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца, педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.
4. **«Беседы по хореографическому искусству».** Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течении всего курса обучения; включает в себя познавательные уроки по истории русского балета, истории мирового балета, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях. Беседы проводятся отдельным занятием 1 раз в четверть и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из балетов, творческих концертов и т.д.
5. **«Творческая деятельность».** Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

8 класс

«Танцевальная азбука» (12 часов):

Дыхательные и релаксирующие упражнения. Игры («Холодно-горячо»). Марш по периметру зала. Музыкально - ритмические движения «Великаны и гномы». Основные позиции ног в классическом стиле; постановка корпуса; основные позиции рук в классическом стиле; понятие о рабочей и опорной ноге; понятие разминки; виды упражнений на различные группы мышц; комбинированные упражнения для головы, рук, ног, корпуса; основные танцевальные точки, шаги; диагональ, середина; разучивание танцевальных шагов, шаг с приседанием, приставной, с притопом; танцевальный элемент «Марш»; перестроение, «линии».

«Ритмика, элементы музыкальной грамоты» (6 часов): первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп); ритмический рисунок, схема, игра; пластичная гимнастика; элементы асимметричной гимнастики; синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения; гимнастика; упражнения на развитие тела под музыку; красота движений. Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок. Подвижные игры с мячом Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок. Подвижные игры с мячом Игра «Секретное задание». Перестроение в круг из шеренги в цепочки.

«Танец» (10 часов): простейшие фигуры в танцах; разучивание танца в паре; элементы народной хореографии: ковырялочка, елочка, гармошка; танцы «Танго», «Хип-хоп», «Модерн».

«Беседы по хореографическому искусству» (4 часа): современные балльные танцы; танцы народов РФ, их особенности и костюмы; новые направления хореографии, современный этюд.

«Творческая деятельность» (2 часа): этюдная работа; образные танцы; театрализация и Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок. Ритмическая гимнастика Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч». Маршировка и пение.

Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок. Ритмическая гимнастика

Рекомендации к оценке предметных результатов

Предметные результаты освоения учебного предмета «Ритмика» включают освоенные обучающимися знания и умения, готовность их применения в практической деятельности.

Обучающиеся должны знать:

- элементы музыкальной грамоты;
- все изученные термины и названия;
- различные виды танцев и плясок;
- новые направления и названия движений различных танцев.

Обучающиеся должны уметь:

- повторять любой ритм, заданный учителем;
- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- четко определять начало и конец музыкальной фразы, согласовывать движения с музыкой, считать под музыку свои движения;
- выполнять простые и сложные элементы танцев современных ритмов.
- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- отмечать в движении ритмический рисунок;
- развивать художественно-эстетический вкус;
- уметь держаться на сцене, раскрыть свои потенциальные способности;
- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца;
- выражать свои собственные ощущения, используя язык хореографии.

Оценка образовательных результатов.

Учащимся не выставляются отметки. Оценка эффективности психокоррекционной и развивающей работы проводится качественно и количественно. Количественная оценка предполагает определение количественных показателей, соответствующих динамике психологических (психических) изменений на различных этапах психокоррекционной работы.

Положительная динамика - 1 балл.

Под положительной динамикой понимаются изменения, в полной мере соответствующие целям и задачам коррекции: полное усвоение нового опыта, полученного учащимся в ходе коррекционных занятий; применение данного опыта в новых психокоррекционных ситуациях; применение данного опыта в учебной и повседневной жизнедеятельности.

Частично положительная динамика - 0,5 балла.

Под частично положительной динамикой понимаются частичные, т. е. не в полной мере соответствующие целям и задачам коррекции, изменения состояния учащегося: частичное усвоение нового опыта; частичное применение данного опыта в новых учебных и психокоррекционных ситуациях; затруднение переноса нового опыта в повседневную жизнь.

Отсутствие динамики - 0 баллов.

Под отсутствием динамики понимается невозможность достижения психокоррекционных целей и задач: нечувствительность учащегося к новому опыту; невозможность применения новых знаний в незнакомых ситуациях; невозможность переноса частично усвоенного опыта в повседневную жизнь.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060820

Владелец Герасимчук Надежда Николаевна

Действителен с 03.04.2026 по 03.04.2027