

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ**  
Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми  
«Специальная (коррекционная) школа-интернат №3 для детей-сирот и детей, оставшихся без  
попечения родителей» г. Сыктывкара;  
«Бать-мамтӧм да бать-мам дӧзьӧртӧгкольӧмчелядылы 3 №-а торья (коррекционнӧй)  
школа-интернат» Сыктывкарын Коми Республикаса канмуо общеобразовательнӧй учреждение

Рекомендовано методическим советом  
Протокол № 11 от 06.06.2023 г.  
Рассмотрено и согласовано педагогическим  
советом  
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖЕНО:  
Приказом директора ГОУ РК «Школа-интернат №3»  
от «01» сентября 2023 года №288

**ФЕДЕРАЛЬНАЯ АДАптиРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБУЧАЮЩИХСЯ С  
УМСТВЕННОЙ ОСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ  
НАРУШЕНИЯМИ)**

**НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ:  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ ОБЛАСТИ**

**РИТМИКА**

**5 класс**

**(в соответствии с ФГОС, вариант 1)**

<b>Срок реализации программы:</b>	1 год (5 класс)
<b>Составитель:</b>	Дуркина В.А. Туркова Н.И. – учителя
<b>Составлена на основе программы:</b>	Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Сыктывкар  
2023

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

- I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
- II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ
- III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
- IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1 коррекционного курса «Ритмика» 5 класс составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых общеобразовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Рабочая программа является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом Рабочая программа в 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 час в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и основные направления работы.

Преподавание ритмики в специальном (коррекционном) общеобразовательном учреждении обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших умственно отсталых школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию. На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, только дифференцированный подход в обучении.

Программа обеспечивает необходимую систематизацию знаний.

Программа определяет содержание предмета и учитывает особенности познавательной деятельности детей с интеллектуальными нарушениями. Она направлена на разностороннее развитие личности учащихся, способствует их умственному развитию, обеспечивают гражданское, нравственное, эстетическое воспитание. Программа содержит материал, помогающий учащимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации. Принцип коррекционной направленности обучения является ведущим. Поэтому особое внимание обращено на коррекцию имеющихся у отдельных учащихся специфических нарушений, на коррекцию всей личности в целом.

### **Цель программы обучения:**

осуществление коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

использование занятий по ритмике в качестве важнейшего средства воздействия на интеллектуальную, эмоциональную и двигательную сферы, на формирование личности обучающегося, воспитание у него положительных навыков и привычек, на развитие наблюдательности, воображения, пространственной ориентации и мелкой моторики рук.

### **Задачи курса:**

- способствовать коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности
- ориентироваться в задании и планировать свою деятельность, намечать последовательность выполнения задания;

- исправлять недостатки моторики и совершенствовать зрительно-двигательную координацию;
- развивать у учащихся речь, художественный вкус,
- укреплять здоровье, формировать правильную осанку.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

На каждом уроке осуществляется работа по всем 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.

### Содержание разделов

№	Наименование разделов, тем	Количество часов	В т. ч. Контрольных, самостоятельных и практических работ
1.	«Упражнения на ориентировку в пространстве»	6	-
2.	«Ритмико-гимнастические упражнения»	16	-
3.	«Подвижные игры под музыку»	7	-
4.	«Упражнения с предметами»	5	-
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Планируемые личностные результаты:**

- развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия;
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- проявление эмоционально-нравственной отзывчивости, доброжелательности и взаимопомощи;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- формирование бережного отношения к материальным и духовным ценностям;
- развитие мотивации к учению, работе на результат;
- развитие бережного отношения к природе;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- проявление готовности к самостоятельным действиям;
- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину.

#### **Планируемые предметные результаты:**

##### ***Минимальный уровень:***

- умение двигаться и исполнять различные упражнения с помощью учителя.

- умение двигаться по кругу совместно с педагогом;
- умение выполнять элементы ритмической гимнастики с предметами и без предметов с помощью учителя;
- поддержание творческой дисциплины;
- соблюдение правил подвижных игр;
- знание правил гигиены тела, тренировочной одежды;

### ***Достаточный уровень:***

- умение двигаться и исполнять различные упражнения: ритмично ходить, легко бегать, хлопать ладошами, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах;
- владение простейшими навыками игры с мячом;
- умение двигаться по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами, располагаться по залу в рассыпную и собираться в круг или в линию;
- умение выполнять элементы ритмической гимнастики с предметами и без предметов;
- поддержание творческой дисциплины;
- знание и соблюдение правил подвижных игр;
- знание правил гигиены тела, тренировочной одежды;

### **Система оценки достижений**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.
- 

Оценки по предмету «Ритмика» не выставляются.

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Наименование разделов, тем.	Количество часов	В том числе контрольных, самостоятельных работ	Основные виды учебной деятельности
	<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>8</b>		
1	Подготовительные упражнения. Техника безопасности на уроках ритмики	1		1.Беседа о технике безопасности на уроке. 2.Ходьба, комплекс ОРУ без предмета.
2	Понятие о ритме движения и музыки. Ходьба под музыку с координацией рук и ног	1		1.Выполнение упражнений на ориентировку в пространстве. 2.Выполнение ритмико-гимнастических упражнений. 3.Ходьба с координацией движений рук и ног.
3	Движения под музыку на развитие координации.	1		1.Выполнение упражнений на ориентировку в пространстве. 2.Выполнение ритмико-гимнастических упражнений. 3.Выполнение движений под музыку на развитие координации.
4	Специальные ритмические упражнения.  Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3.	1		1.Выполнение упражнений на ориентировку в пространстве. 2.Выполнение ритмико-гимнастических упражнений. 3.Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3.
5	Упражнения на связь движений с музыкой.  Постепенное изменение	1		1.Выполнение упражнений для разогрева мышц. 2.Выполнение упражнений на ориентировку в пространстве. 3.Выполнение ритмико-гимнастических упражнений.

	темпа при ходьбе и беге.			4.Выполнение движений под музыку на развитие координации.
6	Упражнения в беге	1		1.Выполнение упражнений на ориентировку в пространстве. 2.Выполнение ритмико-гимнастических упражнений. 3.Выполнение движений под музыку на развитие координации. 4.Выполнение упражнений по команде учителя.
7	Прыжковые упражнения под музыку.	1		1.Выполнение упражнений на ориентировку в пространстве. 2.Выполнение ритмико-гимнастических упражнений. 3.Выполнение движений под музыку на развитие координации. 4.Прыжки на двух ногах, на одной, прыжки с поворотами в воздухе.
8	Подготовительные упражнения к танцам: полуприседания, упражнения для ступни.	1		1.Выполнение упражнений на ориентировку в пространстве. 2.Выполнение ритмико-гимнастических упражнений. 3.Выполнение движений под музыку на развитие координации. 4.Выполнение полуприседаний и упражнений для ступни.
	<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>8</b>		
9	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.	1		1.Выполнение упражнений на ориентировку в пространстве. 2.Выполнение ритмико-гимнастических упражнений. 3.Выполнение движений под музыку на развитие координации. 4.Игры «Чиж в клетке», «Кот и мыши».
10	Упражнения ритмической гимнастики без	1		1.Выполнение упражнений на ориентировку в пространстве. 2.Выполнение ритмико-

	предметов и с короткой скакалкой.			гимнастических упражнений без предметов и с короткой скакалкой 3.Выполнение движений под музыку на развитие координации.
11	Упражнения ритмической гимнастики с гимнастической палкой.	1		1.Выполнение упражнений на ориентировку в пространстве. 2.Выполнение ритмико-гимнастических упражнений с гимнастической палкой. 3.Выполнение движений под музыку на развитие координации.
12	Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.	1		1.Выполнение упражнений на ориентировку в пространстве. 2.Выполнение ритмико-гимнастических упражнений. 3.Выполнение движений под музыку на развитие координации. 4.Выполнение ходьбы с проговариванием слов и с хлопками.
13	Подготовительные упражнения к танцам: выставление ноги на носок.	1		1.Выполнение упражнений на ориентировку в пространстве. 2.Выполнение упражнений на ориентировку в пространстве. 3.Выполнение ритмико-гимнастических упражнений. 4.Выполнение движений под музыку на развитие координации. 5.Выполнение подготовительных упражнений к танцам: выставление ноги на носок.
14	Элементы танцев. «Наездники»: прямой галоп.	1		1.Выполнение упражнений на ориентировку в пространстве. 2.Выполнение ритмико-гимнастических упражнений. 3.Выполнение движений под музыку на развитие координации. 4.Подвижные игры под музыку

				«Чиж в клетке», «Кот и мыши». 5.Разучивание элемента танца. «Прямой галоп».
15	Элементы танцев.  «Наездники»: круговой галоп.	1		1.Выполнение упражнений на ориентировку в пространстве ритмико-гимнастических упражнений. 2.Выполнение движений под музыку на развитие координации. 3.Подвижные игры под музыку «Чиж в клетке», «Кот и мыши». 4.Разучивание элемента танца «Круговой галоп».
16	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.	1		1.Выполнение упражнений на ориентировку в пространстве. 2.Выполнение ритмико-гимнастических упражнений. 3.Выполнение движений под музыку на развитие координации. 4.Подвижные игры под музыку: «Два Мороза».
	<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>11</b>		
17	Специальные ритмические упражнения.  Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1		1. Выполнение упражнений на ориентировку в пространстве. 2. Выполнение ритмико-гимнастических упражнений. 3. Выполнение движений под музыку на развитие координации. 4. Подвижные игры под музыку.
18	Упражнение на связь движений с музыкой.  Смена направления движения с	1		1. Выполнение упражнений на ориентировку в пространстве. 2.Выполнение ритмико-гимнастических упражнений. 3.Выполнение движений под музыку на развитие

	началом каждой музыкальной фразы.			координации. 4.Подвижные игры под музыку
19	Упражнения ритмической гимнастики с мячом.	1		1.Выполнение упражнений на ориентировку в пространстве. 2.Выполнение ритмико-гимнастических упражнений. 3.Выполнение движений под музыку на развитие координации. 4.Подвижные игры под музыку.
20	Элементы танцев: хороводный шаг.	1		1.Выполнение упражнений на ориентировку в пространстве. 2.Выполнение ритмико-гимнастических упражнений. 3.Выполнение движений под музыку на развитие координации. 4.Подвижные игры под музыку. 5.Разучивание элементов танца.
21	Элементы танцев: шаг польки.	1		1.Выполнение упражнений на ориентировку в пространстве. 2.Выполнение ритмико-гимнастических упражнений. 3.Выполнение движений под музыку на развитие координации. 4.Подвижные игры под музыку.
22	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры.  1. «Пустое место». 2. «Вороны и воробьи».	1		1.Выполнение упражнений на ориентировку в пространстве. 2.Выполнение ритмико-гимнастических упражнений. 3.Выполнение движений под музыку на развитие координации. 4.Подвижные игры под музыку.
23	Специальные ритмические	1		1.Выполнение упражнений на ориентировку в пространстве.

	упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.			2.Выполнение ритмико-гимнастических упражнений. 3.Выполнение движений под музыку на развитие координации. 4.Подвижные игры под музыку.
24	Упражнения ритмической гимнастики с гимнастической палкой.	1		1.Выполнение упражнений на ориентировку в пространстве. 2.Выполнение ритмико-гимнастических упражнений. 3.Выполнение движений под музыку на развитие координации. 4.Подвижные игры под музыку.
25	Комплекс упражнений ритмической гимнастики без предметов.	1		1.Выполнение упражнений на ориентировку в пространстве. 2.Выполнение ритмико-гимнастических упражнений. 3.Выполнение движений под музыку на развитие координации. 4.Подвижные игры под музыку.
26	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры.  «Если нравится тебе, то делай так»	1		1.Выполнение упражнений на ориентировку в пространстве. 2.Выполнение ритмико-гимнастических упражнений. 3.Выполнение движений под музыку на развитие координации. 4.Подвижные игры под музыку.
27	Комплекс упражнений для суставов.	1		1.Выполнение упражнений на ориентировку в пространстве. 2.Выполнение ритмико-гимнастических упражнений. 3.Выполнение движений под музыку на развитие координации. 4.Подвижные игры под музыку.

	<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>7</b>		
28	Комплекс упражнений ритмической гимнастики с мячом	1		1.Выполнение упражнений на ориентировку в пространстве. 2.Выполнение ритмико-гимнастических упражнений. 3.Выполнение движений под музыку на развитие координации. 4.Подвижные игры под музыку.
29	Комплекс упражнений для формирования и закрепления осанки.	1		1.Выполнение упражнений на ориентировку в пространстве. 2.Выполнение ритмико-гимнастических упражнений. 3.Выполнение движений под музыку на развитие координации. 4.Подвижные игры под музыку.
30	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Лиса и куры»	1		1.Выполнение упражнений на ориентировку в пространстве. 2.Выполнение ритмико-гимнастических упражнений. 3.Выполнение движений под музыку на развитие координации. 4.Подвижные игры под музыку.
31	Общеразвивающие упражнения при ходьбе.	1		1.Выполнение упражнений на ориентировку в пространстве. 2.Выполнение ритмико-гимнастических упражнений. 3.Выполнение движений под музыку на развитие координации. 4.Подвижные игры под музыку.
32	Комплекс специальных ритмических упражнений при ходьбе.	1		1.Выполнение упражнений на ориентировку в пространстве. 2.Выполнение ритмико-гимнастических упражнений. 3.Выполнение движений под музыку на развитие координации.

				4.Подвижные игры под музыку.
33	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Музыкальные стульчики»	1		1.Выполнение упражнений на ориентировку в пространстве. 2.Выполнение ритмико-гимнастических упражнений. 3.Выполнение движений под музыку на развитие координации. 4.Подвижные игры под музыку.
34	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Охотники и утки»	1		1.Выполнение упражнений на ориентировку в пространстве. 2.Выполнение ритмико-гимнастических упражнений. 3.Выполнение движений под музыку на развитие координации. 4.Подвижные игры под музыку.