

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №15 имени Героя Советского Союза  
Николая Токарева города Евпатории Республики Крым»**

---

ОКПО 00806921, ОГРН 1149102176783, ИНН 9110086920, КПП 911001001  
улица Полтавская, дом 8, город Евпатория, Республика Крым, Российская Федерация, 297420  
тел., факс +7(36569) 5-08-15, E- mail: [school-15@mail.ru](mailto:school-15@mail.ru)

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
Протокол от 26.08.2024 №1  
Руководитель  
\_\_\_\_\_ /Г.В.Новик/

СОГЛАСОВАНО  
с зам.директора по УВР  
\_\_\_\_\_ /Л.А.Доровских/  
«27» августа 2024 года

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБОУ «СШ №15 им.Героя Советского  
Союза Н. Токарева»  
от «29» августа 2024 года № 515/01-04  
Директор \_\_\_\_\_ /О.С.Соболева/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по ритмике  
для начального общего образования: 5-И класс  
адаптированная для обучающихся с ОВЗ

учитель: Андреева Е.П.

г. Евпатория – 2024

## Пояснительная записка

РАООП составлена на основе ФГОС образования для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), утвержденного приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 года №1599, ФГОС НОО ОВЗ от 19 декабря 2014 года №1598, ( вариант 8.3) и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Приказ № 1026 от 02.11.2022, Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ОВЗ Приказ № 1023 от 24.11.2022 г Адаптированной основной общеобразовательной программы «Средняя школа № 15 им. Героя Советского Союза Н. Токарева (вариант 1, 8.3) учебного плана школы.

На основании п.2.3 ФГОС УО (интеллектуальные нарушения) АООП индивидуализируется, учитывая образовательные потребности обучающихся.

### **Цель:**

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

### **Задачи:**

- ознакомление детей с элементами танцев, обучение детей ритмичным упражнениям;
  - способствовать совершенствованию навыков танцевальных движений, умения выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, передавая в танце эмоционально-образное содержание.
  - формирование осанки;
  - развитие гибкости, координации движений, ловкости;
  - развивать чувство ритма;
  - развивать у учащихся художественный вкус, музыкальный слух;
  - развивать танцевальные способности;
  - развивать навык соотнесения движений с музыкой, привитие интереса к регулярным занятиям;
  - воспитание дисциплинированности, аккуратности, вежливости.
  - исправлять недостатки моторики и совершенствовать зрительно-двигательную координацию.
- Программа рассчитана на 34 учебных недели, 34 урока, 1 час в неделю

Электронные образовательные ресурсы: <https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2012/11/11/metodika-prepodavaniya-ritmiki-v-korreksionnoy>

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### **Раздел «Танцевальная азбука».**

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений танца.

### **Раздел «Гимнастические упражнения».**

Этот раздел включает систему специально подобранных физических упражнений, направленных на развитие, укрепление и растяжку отдельных групп мышц и суставов, гибкости, равновесия. Выбатывает умение владеть своим телом. Способствует исправлению нарушения осанки, совершенствует двигательные навыки, благотворно воздействует на работу органов дыхания и кровообращения. Гимнастика может начинаться с выполнения упражнений в положении стоя, которые представлены в виде комплексов игровой аэробики или движений под словесное сопровождение.

### **Раздел «Танец».**

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных балльных танцев. В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

- усвоение тренировочных упражнений на середине зала,
- ритмические упражнения,
- разучивание танцевальных композиций.

**Народно-сценический танец** изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у обучающихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно-сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». В комплекс упражнений входит:

- партерная гимнастика;
- тренаж на середине зала;
- танцевальные движения;
- композиции различной координационной сложности.

### **Раздел «Творческая деятельность».**

Организация творческой деятельности обучающихся позволяет 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.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Для детей с умственной отсталостью не может быть единого стандарта, так как возможности в развитии, коррекции и адаптации каждого ребенка строго индивидуальны. Освоение обучающимися программы, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов:

- Личностных;
- Предметных.

### **Личностные результаты освоения программы включают:**

- Индивидуально-личностные качества
- Социальные (жизненные) компетенции обучающейся
- Социально значимые ценностные установки.

**Личностные результаты** формируются за счет реализации программ отдельных предметов, курсов коррекционно-развивающей области, курсов внеурочной деятельности, так и программ формирования базовых учебных действий, воспитания обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, коррекционной работы.

### **Личностные результаты освоения программы:**

- Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину
- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- Формирование уважительного отношения к чужому мнению;
- Развитие адекватных представлений о собственных возможностях;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире
- Овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни
- Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
- Развитие этических чувств, доброжелательности

- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

**Предметные результаты** освоения программы определяет два уровня:

- Минимальный
- Достаточный.

Достаточный уровень не является обязательным.

### Минимальный и достаточный уровни усвоения предмета

| Уровень освоения предметных результатов   |  |
|---|--|
| Минимальный уровень   | Достаточный уровень  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;</li> <li>- Организованно строиться (быстро, точно);</li> <li>- Сохранять правильную дистанцию в колонне парами;</li> <li>- Самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;</li> <li>- Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;</li> <li>- Рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;</li> <li>- Соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;</li> <li>- Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой; ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малокоонтрастными построениями;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;</li> <li>- Организованно строиться (быстро, точно);</li> <li>- Сохранять правильную дистанцию в колонне парами;</li> <li>- Самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;</li> <li>- Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;</li> <li>- Рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;</li> <li>- Соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;</li> <li>- Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;</li> <li>- Ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малокоонтрастными построениями;</li> <li>- Передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.</li> <li>- Передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;</li> <li>- Повторять любой ритм, заданный учителем;</li> <li>- Задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).</li> <li>- Легко, естественно и непринуждённо выполнять все игровые и плясовые</li> </ul> |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>движения;<br/> - Ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.</p> |
|--|---|

**1. Личностные учебные действия** Личностные учебные действия—осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней

Эстетическому ее восприятию; целостный, социальноориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

**2. Коммуникативные учебные действия.** Коммуникативные учебные действия включают следующие умения: вступать в контакт (учитель—ученик, ученик—ученик, ученик—класс, учитель—класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкции к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия со окружающими.

**3. Регулятивные учебные действия:** Регулятивные учебные действия включают следующие умения: адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.); принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

**4. Познавательные учебные действия:** К познавательным учебным действиям относятся следующие умения: выделять некоторые существенные, обще отличительные свойства хорошо знакомых предметов; устанавливать видо-родовые отношения предметов; делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями; читать; писать; наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности; работать с несложной по содержанию и структуре

информацией(пониматьизображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- Элементы музыкальной грамоты – 4 ч.
- Танцевальная азбука - 5 ч.
- Танец – 5ч.
- Гимнастические упражнения – 9 ч.
- Постановочная и репетиционная работа – 11 ч.

### ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

| № п\п | Теория   | Практика   |
|-------|--|--|
| 1.    | Ритмика, элементы музыкальной грамоты<br>Характер музыки. Темп: быстро, медленно, умеренно. Строение (вступление, окончание). Терминология: точки зала.<br>Соотнесение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт.                                   | Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком (вправо, влево). Фигурная маршировка с перестроениями:из одного круга в два и обратно; продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка. Танцевальные шаг |
| 2.    | Танцевальная азбука. Понятие об основных позициях и движениях классического, народно-характерного и бального танца. Многообразие классического танца. Яркость русского народного танца. Смешение современных стилей и направлений хореографического искусства. | Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук.   |
| 3.    | Танец. Знакомство с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения.  | Русский танец. Позиции рук. Шаги танцевальные. Притоп. Ковырялочка. Поклоны для девочек, для мальчиков. Разучивание танцевальных номеров и композиций  |
| 4.    | Гимнастические упражнения  | 1. Повороты головы (упражнения на развитие мышц шеи)<br>2. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава, кистей   |

|    |                                       |  |
|----|---------------------------------------|--|
|    |                                       | <p>3. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника</p> <p>4. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра</p> <p>5. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов</p> |
| 5. | Постановочная и репетиционная работа. | Отработка танцевальных движений, разучивание композиционных связок, постановка отдельных элементов и соединение их в танце.  |

### Тематическое планирование

| <b>№ п/п</b> | <b>Раздел</b>                        | <b>Количество часов за год</b> |
|--------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| <b>1</b>     | Элементы музыкальной грамоты         | <b>4</b>                       |
| <b>2</b>     | Танцевальная азбука                  | <b>5</b>                       |
| <b>3</b>     | Танец                                | <b>5</b>                       |
| <b>4</b>     | Гимнастические упражнения            | <b>9</b>                       |
| <b>5</b>     | Постановочная и репетиционная работа | <b>11</b>                      |

## Календарно – тематическое планирование

| Номер урока п/п | Тема урока   | Основные виды деятельности обучающихся  | Дата проведения урока |
|-----------------|--|---|-----------------------|
| 1.              | Основы ритмопластики<br>Ритмика, элементы музыкальной грамоты              | <b>Вариант 1:</b> Разучивание музыкально-ритмического приветствия. П/И «Найди свой домик», « У бабули в огороде», «Волшебный цветок». |                       |
| 2.              | Фигурное построение и перестроение. Постановка корпуса                     |   |                       |
| 3.              | Разучивание разных видов ходьбы, бега, подскоков                           |   |                       |
| 4.              | Танцевальная азбука<br>Русский танец. Позиции рук. Танцевальные шаги       | Разучивание общеразвивающих упражнений по музыку.   |                       |
| 5.              | Позиции ног. Поклон. Перестроение и повороты                               |   |                       |
| 6.              | Шахматный порядок, линия танца   | <b>Вариант8.3:</b> Прохлопывание ритмических рисунков под аккомпанемент. Разучивание элементов танца.                                 |                       |
| 7.              | Различные виды ходьбы. Позиции ног в классическом танце                    |   |                       |
| 8.              | Различные виды ходьбы. Позиции рук в классическом танце                    |   |                       |
| 9.              | Ритмические движения в характере и темпе музыки<br>Танец                   | <b>Основные направления:</b> Выполнение ОРУ под музыку. Подвижные игры. Разучивание элементов танца                                   |                       |
| 10.             | Музыкально-ритмические упражнения, разучивание движений к пляскам и танцам |   |                       |
| 11.             | Танцевальные упражнения и элементы хореографии                             |   |                       |
| 12.             | Элементы классического танца. Специфика танцевального                      |   |                       |

|     |   |  |  |
|-----|---|--|--|
|     | шага<br>и бега  |  |  |
| 13. | Элементы классического танца. Упражнения у станка.  | <p><b>Вариант 1:</b> Разучивание музыкально-ритмического приветствия. П/И «Найди свой домик», « У бабули в огороде», «Волшебный цветок».</p> <p>Разучивание общеразвивающих упражнений по музыку.</p> <p><b>Вариант 8.3:</b> Прохлопывание ритмических рисунков под аккомпанемент. Разучивание элементов танца.</p> <p><b>Основные направления:</b> Выполнение ОРУ под музыку. Подвижные игры. Разучивание элементов танца</p> |  |
| 14. | Элементы народно-сценического танца   |  |  |
| 15. | <b>Гимнастические упражнения.</b> Укрепление мышц плечевого пояса, укрепление мышц пресса |  |  |
| 16. | Упражнения для улучшения гибкости позвоночника, суставов                                  |  |  |
| 17. | Упражнения на растяжку  |  |  |
| 18. | Упражнения на растяжку  |  |  |
| 19. | Упражнения для тренировки равновесия  |  |  |
| 20. | Упражнения по профилактике плоскостопия, освоение дыхательной гимнастикой                 |  |  |
| 21. | Творческая деятельность. Танцевальные шаги в образах животных                             |  |  |
| 22. | Изображение неодушевленных предметов и явлений  |  |  |
| 23. | Импровизация на заданную музыкальную композицию   |  |  |
| 24. | <b>Постановочная и репетиционная работа.</b> Разучивание танцевальных связок              |  |  |
| 25. | Разучивание танцевальных связок   |  |  |
| 26. | Разучивание танцевальных связок   |  |  |
| 27. | Отработка танцевальных движений   |  |  |
| 28. | Отработка танцевальных движений   |  |  |
| 29. | Постановка отдельных элементов и соединение их в танце                                    |  |  |
| 30. | Постановка отдельных элементов и соединение их в танце                                    |  |  |
| 31. | Постановка отдельных элементов и соединение их в танце                                    |  |  |
| 32. | Отработка поставленных танцевальных композиций  |  |  |
| 33. | Отработка поставленных танцевальных композиций  |  |  |
| 34. | Отработка поставленных танцевальных композиций  |  |  |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №15 имени Героя Советского Союза  
Николая Токарева города Евпатории Республики Крым»**

---

ОКПО 00806921, ОГРН 1149102176783, ИНН 9110086920, КПП 911001001  
улица Полтавская, дом 8, город Евпатория, Республика Крым, Российская Федерация, 297420  
тел., факс +7(36569) 5-08-15, E- mail: [school-15@mail.ru](mailto:school-15@mail.ru)

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
Протокол от 26.08.2024 №1  
Руководитель  
\_\_\_\_\_ /Г.В.Новик/

СОГЛАСОВАНО  
с зам.директора по УВР  
\_\_\_\_\_ /Л.А.Доровских/  
«27» августа 2024 года

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБОУ «СШ №15 им.Героя Советского  
Союза Н. Токарева»  
от «29» августа 2024 года № 515/01-04  
Директор \_\_\_\_\_ /О.С.Соболева/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по ритмике  
для начального общего образования: 6-И класс  
адаптированная для обучающихся с ОВЗ

учитель: Андреева

г. Евпатория – 2024

## Пояснительная записка

РАООП составлена на основе ФГОС образования для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), утвержденного приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 года №1599, ФГОС НОО ОВЗ от 19 декабря 2014 года №1598, ( вариант 8.3) и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Приказ № 1026 от 02.11.2022, Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ОВЗ Приказ № 1023 от 24.11.2022 г Адаптированной основной общеобразовательной программы «Средняя школа № 15 им. Героя Советского Союза Н. Токарева (вариант 1, 8.3) учебного плана школы.

На основании п.2.3 ФГОС УО (интеллектуальные нарушения) АООП индивидуализируется, учитывая образовательные потребности обучающихся.

### **Цель:**

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

### **Задачи:**

- ознакомление детей с элементами танцев, обучение детей ритмичным упражнениям;
- способствовать совершенствованию навыков танцевальных движений, умения выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, передавая в танце эмоционально-образное содержание.
- формирование осанки;
- развитие гибкости, координации движений, ловкости;
- развивать чувство ритма;
- развивать у учащихся художественный вкус, музыкальный слух;
- развивать танцевальные способности;
- развивать навык соотнесения движений с музыкой, привитие интереса к регулярным занятиям;
- воспитание дисциплинированности, аккуратности, вежливости.
- исправлять недостатки моторики и совершенствовать зрительно-двигательную координацию.

Программа рассчитана на 34 учебных недели, 34 урока, 1 час в неделю

**Электронные образовательные ресурсы:** <https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2012/11/11/metodika-prepodavaniya-ritmiki-v-korreksionnoy>

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### **Раздел «Танцевальная азбука».**

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений танца.

### **Раздел «Гимнастические упражнения».**

Этот раздел включает систему специально подобранных физических упражнений, направленных на развитие, укрепление и растяжку отдельных групп мышц и суставов, гибкости, равновесия. Выбатывает умение владеть своим телом. Способствует исправлению нарушения осанки, совершенствует двигательные навыки, благотворно воздействует на работу органов дыхания и кровообращения. Гимнастика может начинаться с выполнения упражнений в положении стоя, которые представлены в виде комплексов игровой аэробики или движений под словесное сопровождение.

### **Раздел «Танец».**

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных балльных танцев. В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

- усвоение тренировочных упражнений на середине зала,
- ритмические упражнения,
- разучивание танцевальных композиций.

**Народно-сценический танец** изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у обучающихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно-сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». В комплекс упражнений входит:

- партерная гимнастика;
- тренаж на середине зала;
- танцевальные движения;
- композиции различной координационной сложности.

### **Раздел «Творческая деятельность».**

Организация творческой деятельности обучающихся позволяет 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.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Для детей с умственной отсталостью не может быть единого стандарта, так как возможности в развитии, коррекции и адаптации каждого ребенка строго индивидуальны. Освоение обучающимися программы, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов:

- Личностных;
- Предметных.

### **Личностные результаты освоения программы включают:**

- Индивидуально-личностные качества
- Социальные (жизненные) компетенции обучающейся
- Социально значимые ценностные установки.

**Личностные результаты** формируются за счет реализации программ отдельных предметов, курсов коррекционно-развивающей области, курсов внеурочной деятельности, так и программ формирования базовых учебных действий, воспитания обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, коррекционной работы.

### **Личностные результаты освоения программы:**

- Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину
- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- Формирование уважительного отношения к чужому мнению;
- Развитие адекватных представлений о собственных возможностях;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире
- Овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни
- Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

- Развитие этических чувств, доброжелательности
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

**Предметные результаты** освоения программы определяет два уровня:

- Минимальный
- Достаточный.

Достаточный уровень не является обязательным.

### Минимальный и достаточный уровни усвоения предмета

| Уровень освоения предметных результатов   |   |
|---|---|
| Минимальный уровень   | Достаточный уровень   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;</li> <li>- Организованно строиться (быстро, точно);</li> <li>- Сохранять правильную дистанцию в колонне парами;</li> <li>- Самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;</li> <li>- Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;</li> <li>- Рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;</li> <li>- Соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;</li> <li>- Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой; ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малокоонтрастными построениями;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;</li> <li>- Организованно строиться (быстро, точно);</li> <li>- Сохранять правильную дистанцию в колонне парами;</li> <li>- Самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;</li> <li>- Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;</li> <li>- Рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;</li> <li>- Соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;</li> <li>- Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;</li> <li>- Ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малокоонтрастными построениями;</li> <li>- Передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.</li> <li>- Передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;</li> <li>- Повторять любой ритм, заданный учителем;</li> </ul> |

- |  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).</li> <li>- Легко, естественно и непринуждённо выполнять все игровые и плясовые движения;</li> <li>- Ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.</li> </ul> |
|--|--|

**1. Личностные учебные действия** Личностные учебные действия—осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней

Эстетическому ее восприятию; целостный, социальноориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

**2. Коммуникативные учебные действия.** Коммуникативные учебные действия включают следующие умения: вступать в контакт (учитель—ученик, ученик—ученик, ученик—класс, учитель—класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия сокружающими.

**3. Регулятивные учебные действия:** Регулятивные учебные действия включают следующие умения: адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.); принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

**4. Познавательные учебные действия:** К познавательным учебным действиям относятся следующие умения: выделять некоторые существенные, обще отличительные свойства хорошо знакомых предметов; устанавливать видо-родовые отношения предметов; делать

простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями; читать; писать;

наблюдать под руководством взрослого за предметными явлениями окружающей действительности; работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

- Элементы музыкальной грамоты – 4 ч.
- Танцевальная азбука - 5 ч.
- Танец – 5ч.
- Гимнастические упражнения – 9 ч.
- Постановочная и репетиционная работа – 11 ч.

### **ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

| №<br>п\п | Теория   | Практика  |
|----------|--|---|
| 1.       | Ритмика, элементы музыкальной грамоты<br>Характер музыки. Темп: быстро, медленно, умеренно. Строение (вступление, окончание). Терминология: точки зала. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт.                                      | Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком (вправо, влево). Фигурная маршировка с перестроениями: из одного круга в два и обратно; продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка. Танцевальные шаг |
| 2.       | Танцевальная азбука. Понятие об основных позициях и движениях классического, народно-характерного и бального танца. Многообразие классического танца. Яркость русского народного танца. Смешение современных стилей и направлений хореографического искусства. | Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук.  |
| 3.       | Танец. Знакомство с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения.  | Русский танец. Позиции рук. Шаги танцевальные. Притоп. Ковырялочка. Поклоны для девочек, для мальчиков. Разучивание танцевальных номеров и композиций   |
| 4.       | Гимнастические упражнения  | 1. Повороты головы (упражнения на развитие мышц шеи)  |

|    |                                       |  |
|----|---------------------------------------|--|
|    |                                       | <p>2. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава, кистей</p> <p>3. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника</p> <p>4. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра</p> <p>5. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов</p> |
| 5. | Постановочная и репетиционная работа. | Отработка танцевальных движений, разучивание композиционных связок, постановка отдельных элементов и соединение их в танце.  |

### Тематическое планирование

| № п/п | Раздел                               | Количество часов за год |
|-------|--------------------------------------|-------------------------|
| 1     | Элементы музыкальной грамоты         | 4                       |
| 2     | Танцевальная азбука                  | 5                       |
| 3     | Танец                                | 5                       |
| 4     | Гимнастические упражнения            | 9                       |
| 5     | Постановочная и репетиционная работа | 11                      |

### Календарно – тематическое планирование

| Номер урока<br>п/п | Тема урока   | Основные виды деятельности обучающихся  | Дата проведения урока |
|--------------------|--|---|-----------------------|
| 1.                 | Основы ритмопластики<br>Ритмика, элементы музыкальной грамоты              | <p><b>Вариант 1:</b> Разучивание музыкально-ритмического приветствия. П/И «Найди свой домик», « У бабули в огороде», «Волшебный цветок».</p> <p>Разучивание общеразвивающих упражнений по музыку.</p> <p><b>Вариант8.3:</b> Прохлопывание ритмических рисунков под аккомпанемент. Разучивание элементов танца.</p> <p><b>Основные направления:</b> Выполнение ОРУ под музыку. Подвижные игры. Разучивание элементов танца</p> |                       |
| 2.                 | Фигурное построение и перестроение. Постановка корпуса                     |   |                       |
| 3.                 | Разучивание разных видов ходьбы, бега, подскоков                           |   |                       |
| 4.                 | Танцевальная азбука<br>Русский танец. Позиции рук. Танцевальные шаги       |   |                       |
| 5.                 | Позиции ног. Поклон. Перестроение и повороты                               |   |                       |
| 6.                 | Шахматный порядок, линия танца   |   |                       |
| 7.                 | Различные виды ходьбы. Позиции ног в классическом танце                    |   |                       |
| 8.                 | Различные виды ходьбы. Позиции рук в классическом танце                    |   |                       |
| 9.                 | Ритмические движения в характере и темпе музыки<br>Танец                   |   |                       |
| 10.                | Музыкально-ритмические упражнения, разучивание движений к пляскам и танцам |   |                       |
| 11.                | Танцевальные упражнения и элементы хореографии                             |   |                       |
| 12.                | Элементы классического танца. Специфика танцевального                      |   |                       |

|     |   |   |  |
|-----|---|---|--|
|     | шага и бега   |   |  |
| 13. | Элементы классического танца. Упражнения у станка.  | <p><b>Вариант 1:</b> Разучивание музыкально-ритмического приветствия. П/И «Найди свой домик», « У бабули в огороде», «Волшебный цветок».</p> <p>Разучивание общеразвивающих упражнений по музыку.</p> <p><b>Вариант8.3:</b> Прохлопывание ритмических рисунков под аккомпанемент. Разучивание элементов танца.</p> <p><b>Основные направления:</b> Выполнение ОРУ под музыку. Подвижные игры. Разучивание элементов танца</p> |  |
| 14. | Элементы народно-сценического танца   |   |  |
| 15. | <b>Гимнастические упражнения.</b> Укрепление мышц плечевого пояса, укрепление мышц пресса |   |  |
| 16. | Упражнения для улучшения гибкости позвоночника, суставов                                  |   |  |
| 17. | Упражнения на растяжку  |   |  |
| 18. | Упражнения на растяжку  |   |  |
| 19. | Упражнения для тренировки равновесия  |   |  |
| 20. | Упражнения по профилактике плоскостопия, освоение дыхательной гимнастикой                 |   |  |
| 21. | Творческая деятельность. Танцевальные шаги в образах животных                             |   |  |
| 22. | Изображение неодушевленных предметов и явлений  |   |  |
| 23. | Импровизация на заданную музыкальную композицию   |   |  |
| 24. | <b>Постановочная и репетиционная работа.</b> Разучивание танцевальных связок              |   |  |
| 25. | Разучивание танцевальных связок   |   |  |
| 26. | Разучивание танцевальных связок   |   |  |
| 27. | Отработка танцевальных движений   |   |  |
| 28. | Отработка танцевальных движений   |   |  |
| 29. | Постановка отдельных элементов и соединение их в танце                                    |   |  |
| 30. | Постановка отдельных элементов и соединение их в танце                                    |   |  |
| 31. | Постановка отдельных элементов и соединение их в танце                                    |   |  |
| 32. | Отработка поставленных танцевальных композиций  |   |  |
| 33. | Отработка поставленных танцевальных композиций  |   |  |
| 34. | Отработка поставленных танцевальных композиций  |   |  |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №15 имени Героя Советского Союза  
Николая Токарева города Евпатории Республики Крым»**

---

ОКПО 00806921, ОГРН 1149102176783, ИНН 9110086920, КПП 911001001  
улица Полтавская, дом 8, город Евпатория, Республика Крым, Российская Федерация, 297420  
тел., факс +7(36569) 5-08-15, E- mail: [school-15@mail.ru](mailto:school-15@mail.ru)

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
Протокол от 26.08.2024 №1  
Руководитель  
\_\_\_\_\_ /Г.В.Новик/

СОГЛАСОВАНО  
с зам.директора по УВР  
\_\_\_\_\_ /Л.А.Доровских/  
«27» августа 2024 года

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБОУ «СШ №15 им.Героя Советского  
Союза Н. Токарева»  
от «29» августа 2024 года № 515/01-04  
Директор \_\_\_\_\_ /О.С.Соболева/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по ритмике  
для начального общего образования: 7-И класс  
адаптированная для обучающихся с ОВЗ

учитель: Андреева Е.П.

г. Евпатория – 2024

## Пояснительная записка

РАООП составлена на основе ФГОС образования для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), утвержденного приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 года №1599, ФГОС НОО ОВЗ от 19 декабря 2014 года №1598, ( вариант 8.3) и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Приказ № 1026 от 02.11.2022, Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ОВЗ Приказ № 1023 от 24.11.2022 г Адаптированной основной общеобразовательной программы «Средняя школа № 15 им. Героя Советского Союза Н. Токарева (вариант 1, 8.3) учебного плана школы.

На основании п.2.3 ФГОС УО (интеллектуальные нарушения) АООП индивидуализируется, учитывая образовательные потребности обучающихся.

### Цель:

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

### Задачи:

- ознакомление детей с элементами танцев, обучение детей ритмичным упражнениям;
- способствовать совершенствованию навыков танцевальных движений, умения выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, передавая в танце эмоционально-образное содержание.
- формирование осанки;
- развитие гибкости, координации движений, ловкости;
- развивать чувство ритма;
- развивать у учащихся художественный вкус, музыкальный слух;
- развивать танцевальные способности;
- развивать навык соотнесения движений с музыкой, привитие интереса к регулярным занятиям;
- воспитание дисциплинированности, аккуратности, вежливости.
- исправлять недостатки моторики и совершенствовать зрительно-двигательную координацию.

Программа рассчитана на 34 учебных недели, 34 урока, 1 час в неделю

Электронные образовательные ресурсы: <https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2012/11/11/metodika-prepodavaniya-ritmiki-v-korreksionnoy>

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### **Раздел «Танцевальная азбука».**

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений танца.

### **Раздел «Гимнастические упражнения».**

Этот раздел включает систему специально подобранных физических упражнений, направленных на развитие, укрепление и растяжку отдельных групп мышц и суставов, гибкости, равновесия. Выбатывает умение владеть своим телом. Способствует исправлению нарушения осанки, совершенствует двигательные навыки, благотворно воздействует на работу органов дыхания и кровообращения. Гимнастика может начинаться с выполнения упражнений в положении стоя, которые представлены в виде комплексов игровой аэробики или движений под словесное сопровождение.

### **Раздел «Танец».**

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных балльных танцев. В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

- усвоение тренировочных упражнений на середине зала,
- ритмические упражнения,
- разучивание танцевальных композиций.

**Народно-сценический танец** изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у обучающихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно-сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». В комплекс упражнений входит:

- партерная гимнастика;
- тренаж на середине зала;
- танцевальные движения;
- композиции различной координационной сложности.

### **Раздел «Творческая деятельность».**

Организация творческой деятельности обучающихся позволяет 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.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Для детей с умственной отсталостью не может быть единого стандарта, так как возможности в развитии, коррекции и адаптации каждого ребенка строго индивидуальны. Освоение обучающимися программы, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов:

- Личностных;
- Предметных.

**Личностные результаты освоения программы включают:**

- Индивидуально-личностные качества
- Социальные (жизненные) компетенции обучающейся
- Социально значимые ценностные установки.

**Личностные результаты** формируются за счет реализации программ отдельных предметов, курсов коррекционно-развивающей области, курсов внеурочной деятельности, так и программ формирования базовых учебных действий, воспитания обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, коррекционной работы.

**Личностные результаты освоения программы:**

- Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину
- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- Формирование уважительного отношения к чужому мнению;
- Развитие адекватных представлений о собственных возможностях;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире
- Овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни
- Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
- Развитие этических чувств, доброжелательности

- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

**Предметные результаты** освоения программы определяет два уровня:

- Минимальный
- Достаточный.

Достаточный уровень не является обязательным.

### Минимальный и достаточный уровни усвоения предмета

| Уровень освоения предметных результатов  |   |
|--|---|
| Минимальный уровень  | Достаточный уровень   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;</li> <li>- Организованно строиться (быстро, точно);</li> <li>- Сохранять правильную дистанцию в колонне парами;</li> <li>- Самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;</li> <li>- Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;</li> <li>- Рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;</li> <li>- Соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;</li> <li>- Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой; ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;</li> <li>- Организованно строиться (быстро, точно);</li> <li>- Сохранять правильную дистанцию в колонне парами;</li> <li>- Самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;</li> <li>- Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;</li> <li>- Рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;</li> <li>- Соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;</li> <li>- Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;</li> <li>- Ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;</li> <li>- Передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.</li> <li>- Передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;</li> <li>- Повторять любой ритм, заданный учителем;</li> <li>- Задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его</li> </ul> |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>исполнения (хлопками или притопами).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Легко, естественно и непринуждённо выполнять все игровые и плясовые движения;</li> <li>- Ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.</li> </ul> |
|--|--|

**1. Личностные учебные действия** Личностные учебные действия—осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней

Эстетическому ее восприятию; целостный, социальноориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

**2. Коммуникативные учебные действия.** Коммуникативные учебные действия включают следующие умения: вступать в контакт (учитель—ученик, ученик—ученик, ученик—класс, учитель—класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия со окружающими.

**3. Регулятивные учебные действия:** Регулятивные учебные действия включают следующие умения: адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.); принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

**4. Познавательные учебные действия:** К познавательным учебным действиям относятся следующие умения: выделять некоторые существенные, обще отличительные свойства хорошо знакомых предметов; устанавливать видо-родовые отношения предметов; делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; пользоваться знаками, символами, предметами-

заместителями; читать; писать;

наблюдать под руководством взрослого за предметами явлениями окружающей действительности; работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

- Элементы музыкальной грамоты – 4 ч.
- Танцевальная азбука - 5 ч.
- Танец – 5ч.
- Гимнастические упражнения – 9 ч.
- Постановочная и репетиционная работа – 11 ч.

### **ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

| № п\п | Теория   | Практика  |
|-------|--|---|
| 1.    | Ритмика, элементы музыкальной грамоты<br>Характер музыки. Темп: быстро, медленно, умеренно. Строение (вступление, окончание). Терминология: точки зала. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт.                                      | Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком (вправо, влево). Фигурная маршировка с перестроениями: из одного круга в два и обратно; продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка. Танцевальные шаг |
| 2.    | Танцевальная азбука. Понятие об основных позициях и движениях классического, народно-характерного и бального танца. Многообразие классического танца. Яркость русского народного танца. Смешение современных стилей и направлений хореографического искусства. | Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук.  |
| 3.    | Танец. Знакомство с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения.  | Русский танец. Позиции рук. Шаги танцевальные. Притоп. Ковырялочка. Поклоны для девочек, для мальчиков. Разучивание танцевальных номеров и композиций   |
| 4.    | Гимнастические упражнения  | 1. Повороты головы (упражнения на развитие мышц шеи)<br>2. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития  |

|    |                                       |  |
|----|---------------------------------------|--|
|    |                                       | подвижности локтевого сустава, кистей<br>3. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника<br>4. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра<br>5. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов |
| 5. | Постановочная и репетиционная работа. | Отработка танцевальных движений, разучивание композиционных связок, постановка отдельных элементов и соединение их в танце.  |

### Тематическое планирование

| № п/п | Раздел                               | Количество часов за год |
|-------|--------------------------------------|-------------------------|
| 1     | Элементы музыкальной грамоты         | 4                       |
| 2     | Танцевальная азбука                  | 5                       |
| 3     | Танец                                | 5                       |
| 4     | Гимнастические упражнения            | 9                       |
| 5     | Постановочная и репетиционная работа | 11                      |

### Календарно – тематическое планирование

| Номер урока п/п | Тема урока   | Основные виды деятельности обучающихся  | Дата проведения урока |
|-----------------|--|---|-----------------------|
| 1.              | Наше здоровье и техника безопасности   | <b>Вариант 1:</b> Разучивание музыкально-ритмического приветствия. П/И «Найди свой домик», « У бабули в огороде», «Волшебный цветок». |                       |
| 2.              | Медленные хороводные и быстрые плясовые русские танцы                                      |   |                       |
| 3.              | Разучивание основных акробатических элементов  |   |                       |
| 4.              | Упражнения у станка. Постановка корпуса. Позиции ног и рук                                 | Разучивание общеразвивающих упражнений по музыку.   |                       |
| 5.              | Виды танцевальных композиций в парах   |   |                       |
| 6.              | Шахматный порядок, линия танца   | <b>Вариант8.3:</b> Прохлопывание ритмических рисунков под аккомпанемент. Разучивание элементов танца.                                 |                       |
| 7.              | Разновидность музыкального ритма и темпа   |   |                       |
| 8.              | Экзерсис у станка и на середине зала.  |   |                       |
| 9.              | Повторение и закрепление элементов русского танца. Положение рук и ног                     | <b>Основные направления:</b> Выполнение ОРУ под музыку. Подвижные игры. Разучивание элементов танца                                   |                       |
| 10.             | Музыкально-ритмические упражнения, разучивание движений к пляскам и танцам                 |   |                       |
| 11.             | Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка |   |                       |
| 12.             | Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка |   |                       |
|                 |  |   |                       |

|     |  |   |  |
|-----|--|---|--|
| 13. | Ходы: простой шаг с продвижением вперёд и назад:<br>переменный шаг с продвижением вперед и назад | <p><b>Вариант 1:</b> Разучивание музыкально-ритмического приветствия. П/И «Найди свой домик», « У бабули в огороде», «Волшебный цветок».</p> <p>Разучивание общеразвивающих упражнений по музыку.</p> <p><b>Вариант8.3:</b> Прохлопывание ритмических рисунков под аккомпанемент. Разучивание элементов танца.</p> <p><b>Основные направления:</b> Выполнение ОРУ под музыку. Подвижные игры. Разучивание элементов танца</p> |  |
| 14. | Шаги в русском танце: притопы и дроби  |   |  |
| 15. | Укрепление мышц плечевого пояса, укрепление мышц пресса  |   |  |
| 16. | Упражнения для улучшения гибкости позвоночника, суставов   |   |  |
| 17. | Упражнения на растяжку   |   |  |
| 18. | Упражнения на растяжку   |   |  |
| 19. | Упражнения для тренировки равновесия   |   |  |
| 20. | Упражнения по профилактике плоскостопия, освоение дыхательной гимнастики                         |   |  |
| 21. | Творческая деятельность. Танцевальные шаги в образах животных                                    |   |  |
| 22. | Изображение неодушевленных предметов и явлений   |   |  |
| 23. | Импровизация на заданную музыкальную композицию  |   |  |
| 24. | <b>Постановочная и репетиционная работа.</b> Разучивание танцевальных связок                     |   |  |
| 25. | Разучивание танцевальных связок  |   |  |
| 26. | Разучивание танцевальных связок  |   |  |
| 27. | Отработка танцевальных движений  |   |  |
| 28. | Отработка танцевальных движений  |   |  |
| 29. | Постановка отдельных элементов и соединение их в танце   |   |  |
| 30. | Постановка отдельных элементов и соединение их в танце   |   |  |
| 31. | Постановка отдельных элементов и соединение их в танце   |   |  |
| 32. | Отработка поставленных танцевальных композиций   |   |  |
| 33. | Отработка поставленных танцевальных композиций   |   |  |
| 34. | Отработка поставленных танцевальных композиций   |   |  |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №15 имени Героя Советского Союза  
Николая Токарева города Евпатории Республики Крым»**

---

ОКПО 00806921, ОГРН 1149102176783, ИНН 9110086920, КПП 911001001  
улица Полтавская, дом 8, город Евпатория, Республика Крым, Российская Федерация, 297420  
тел., факс +7(36569) 5-08-15, E- mail: [school-15@mail.ru](mailto:school-15@mail.ru)

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
Протокол от 26.08.2024 №1  
Руководитель  
\_\_\_\_\_/Г.В.Новик/

СОГЛАСОВАНО  
с зам.директора по УВР  
\_\_\_\_\_/Л.А.Доровских/  
«27» августа 2024 года

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБОУ «СШ №15 им.Героя Советского  
Союза Н. Токарева»  
от «29» августа 2024 года № 515/01-04  
Директор\_\_\_\_\_/О.С.Соболева/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по ритмике  
для начального общего образования: 8-И класс  
адаптированная для обучающихся с ОВЗ

учитель: Андреева Е.П.

г. Евпатория – 2024

## Пояснительная записка

РАООП составлена на основе ФГОС образования для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), утвержденного приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 года №1599, ФГОС НОО ОВЗ от 19 декабря 2014 года №1598, ( вариант 8.3) и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Приказ № 1026 от 02.11.2022, Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ОВЗ Приказ № 1023 от 24.11.2022 г Адаптированной основной общеобразовательной программы «Средняя школа № 15 им. Героя Советского Союза Н. Токарева (вариант 1, 8.3) учебного плана школы.

На основании п.2.3 ФГОС УО (интеллектуальные нарушения) АООП индивидуализируется, учитывая образовательные потребности обучающихся.

### **Цель:**

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

### **Задачи:**

- ознакомление детей с элементами танцев, обучение детей ритмичным упражнениям;
- способствовать совершенствованию навыков танцевальных движений, умения выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, передавая в танце эмоционально-образное содержание.
- формирование осанки;
- развитие гибкости, координации движений, ловкости;
- развивать чувство ритма;
- развивать у учащихся художественный вкус, музыкальный слух;
- развивать танцевальные способности;
- развивать навык соотнесения движений с музыкой, привитие интереса к регулярным занятиям;
- воспитание дисциплинированности, аккуратности, вежливости.
- исправлять недостатки моторики и совершенствовать зрительно-двигательную координацию.

Программа рассчитана на 34 учебных недели, 34 урока, 1 час в неделю

**Электронные образовательные ресурсы:** <https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2012/11/11/metodika-prepodavaniya-ritmiki-v-korreksionnoy>

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### **Раздел «Танцевальная азбука».**

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений танца.

### **Раздел «Гимнастические упражнения».**

Этот раздел включает систему специально подобранных физических упражнений, направленных на развитие, укрепление и растяжку отдельных групп мышц и суставов, гибкости, равновесия. Выбатывает умение владеть своим телом. Способствует исправлению нарушения осанки, совершенствует двигательные навыки, благотворно воздействует на работу органов дыхания и кровообращения. Гимнастика может начинаться с выполнения упражнений в положении стоя, которые представлены в виде комплексов игровой аэробики или движений под словесное сопровождение.

### **Раздел «Танец».**

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных балльных танцев. В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

- усвоение тренировочных упражнений на середине зала,
- ритмические упражнения,
- разучивание танцевальных композиций.

**Народно-сценический танец** изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у обучающихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно-сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». В комплекс упражнений входит:

- партерная гимнастика;
- тренаж на середине зала;
- танцевальные движения;
- композиции различной координационной сложности.

### **Раздел «Творческая деятельность».**

Организация творческой деятельности обучающихся позволяет 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.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Для детей с умственной отсталостью не может быть единого стандарта, так как возможности в развитии, коррекции и адаптации каждого ребенка строго индивидуальны. Освоение обучающимися программы, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов:

- Личностных;
- Предметных.

### **Личностные результаты освоения программы включают:**

- Индивидуально-личностные качества
- Социальные (жизненные) компетенции обучающейся
- Социально значимые ценностные установки.

**Личностные результаты** формируются за счет реализации программ отдельных предметов, курсов коррекционно-развивающей области, курсов внеурочной деятельности, так и программ формирования базовых учебных действий, воспитания обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, коррекционной работы.

### **Личностные результаты освоения программы:**

- Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину
- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- Формирование уважительного отношения к чужому мнению;
- Развитие адекватных представлений о собственных возможностях;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире
- Овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни
- Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
- Развитие этических чувств, доброжелательности

- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

**Предметные результаты** освоения программы определяет два уровня:

- Минимальный
- Достаточный.

Достаточный уровень не является обязательным.

### Минимальный и достаточный уровни усвоения предмета

| Уровень освоения предметных результатов  |   |
|--|---|
| Минимальный уровень  | Достаточный уровень   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;</li> <li>- Организованно строиться (быстро, точно);</li> <li>- Сохранять правильную дистанцию в колонне парами;</li> <li>- Самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;</li> <li>- Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;</li> <li>- Рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;</li> <li>- Соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;</li> <li>- Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой; ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;</li> <li>- Организованно строиться (быстро, точно);</li> <li>- Сохранять правильную дистанцию в колонне парами;</li> <li>- Самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;</li> <li>- Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;</li> <li>- Рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;</li> <li>- Соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;</li> <li>- Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;</li> <li>- Ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;</li> <li>- Передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.</li> <li>- Передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;</li> <li>- Повторять любой ритм, заданный учителем;</li> <li>- Задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его</li> </ul> |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>исполнения (хлопками или притопами).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Легко, естественно и непринуждённо выполнять все игровые и плясовые движения;</li> <li>- Ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.</li> </ul> |
|--|--|

**1. Личностные учебные действия** Личностные учебные действия—осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней

Эстетическому ее восприятию; целостный, социальноориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

**2. Коммуникативные учебные действия.** Коммуникативные учебные действия включают следующие умения: вступать в контакт (учитель—ученик, ученик—ученик, ученик—класс, учитель—класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия со окружающими.

**3. Регулятивные учебные действия:** Регулятивные учебные действия включают следующие умения: адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.); принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

**4. Познавательные учебные действия:** К познавательным учебным действиям относятся следующие умения: выделять некоторые существенные, обще отличительные свойства хорошо знакомых предметов; устанавливать видо-родовые отношения предметов; делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; пользоваться знаками, символами, предметами-

заместителями; читать; писать;

наблюдать под руководством взрослого за предметами явлениями окружающей действительности; работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

- Элементы музыкальной грамоты – 4 ч.
- Танцевальная азбука - 5 ч.
- Танец – 5ч.
- Гимнастические упражнения – 9 ч.
- Постановочная и репетиционная работа – 11 ч.

### **ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

| №<br>п\п | Теория   | Практика  |
|----------|--|---|
| 1.       | Ритмика, элементы музыкальной грамоты<br>Характер музыки. Темп: быстро, медленно, умеренно. Строение (вступление, окончание). Терминология: точки зала. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт.                                      | Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком (вправо, влево). Фигурная маршировка с перестроениями: из одного круга в два и обратно; продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка. Танцевальные шаг |
| 2.       | Танцевальная азбука. Понятие об основных позициях и движениях классического, народно-характерного и бального танца. Многообразие классического танца. Яркость русского народного танца. Смешение современных стилей и направлений хореографического искусства. | Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук.  |
| 3.       | Танец. Знакомство с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения.  | Русский танец. Позиции рук. Шаги танцевальные. Притоп. Ковырялочка. Поклоны для девочек, для мальчиков. Разучивание танцевальных номеров и композиций   |
| 4.       | Гимнастические упражнения  | 1. Повороты головы (упражнения на развитие мышц шеи)<br>2. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития  |

|    |                                       |  |
|----|---------------------------------------|--|
|    |                                       | подвижности локтевого сустава, кистей<br>3. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника<br>4. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра<br>5. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов |
| 5. | Постановочная и репетиционная работа. | Отработка танцевальных движений, разучивание композиционных связок, постановка отдельных элементов и соединение их в танце.  |

### Тематическое планирование

| № п/п | Раздел                               | Количество часов за год |
|-------|--------------------------------------|-------------------------|
| 1     | Элементы музыкальной грамоты         | 4                       |
| 2     | Танцевальная азбука                  | 5                       |
| 3     | Танец                                | 5                       |
| 4     | Гимнастические упражнения            | 9                       |
| 5     | Постановочная и репетиционная работа | 11                      |

### Календарно – тематическое планирование

| Номер урока п/п | Тема урока   | Основные виды деятельности обучающихся  | Дата проведения урока |
|-----------------|--|---|-----------------------|
| 1.              | Наше здоровье и техника безопасности   | <p><b>Вариант 1:</b> Разучивание музыкально-ритмического приветствия. П/И «Найди свой домик», « У бабули в огороде», «Волшебный цветок».</p> <p>Разучивание общеразвивающих упражнений по музыку.</p> <p><b>Вариант8.3:</b> Прохлопывание ритмических рисунков под аккомпанемент. Разучивание элементов танца.</p> <p><b>Основные направления:</b> Выполнение ОРУ под музыку. Подвижные игры. Разучивание элементов танца</p> |                       |
| 2.              | Медленные хороводные и быстрые плясовые русские танцы                                      |   |                       |
| 3.              | Разучивание основных акробатических элементов  |   |                       |
| 4.              | Упражнения у станка. Постановка корпуса. Позиции ног и рук                                 |   |                       |
| 5.              | Виды танцевальных композиций в парах   |   |                       |
| 6.              | Шахматный порядок, линия танца   |   |                       |
| 7.              | Разновидность музыкального ритма и темпа   |   |                       |
| 8.              | Экзерсис у станка и на середине зала.  |   |                       |
| 9.              | Повторение и закрепление элементов русского танца. Положение рук и ног                     |   |                       |
| 10.             | Музыкально-ритмические упражнения, разучивание движений к пляскам и танцам                 |   |                       |
| 11.             | Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка |   |                       |
| 12.             | Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка,                                     |   |                       |

|     |   |   |  |
|-----|---|---|--|
|     | круг, карусель,<br>корзиночка, цепочка  |   |  |
| 13. | Ходы: простой шаг с продвижением вперёд и назад:<br>переменный шаг с<br>продвижением вперед и назад | <p><b>Вариант 1:</b> Разучивание музыкально-ритмического приветствия. П/И «Найди свой домик», « У бабули в огороде», «Волшебный цветок».</p> <p>Разучивание общеразвивающих упражнений по музыку.</p> <p><b>Вариант8.3:</b> Прохлопывание ритмических рисунков под аккомпанемент. Разучивание элементов танца.</p> <p><b>Основные направления:</b> Выполнение ОРУ под музыку. Подвижные игры. Разучивание элементов танца</p> |  |
| 14. | Шаги в русском танце: притопы и дробы   |   |  |
| 15. | Укрепление мышц плечевого пояса, укрепление мышц пресса   |   |  |
| 16. | Упражнения для улучшения гибкости позвоночника, суставов  |   |  |
| 17. | Упражнения на растяжку  |   |  |
| 18. | Упражнения на растяжку  |   |  |
| 19. | Упражнения для тренировки равновесия  |   |  |
| 20. | Упражнения по профилактике плоскостопия, освоение дыхательной гимнастики                            |   |  |
| 21. | Творческая деятельность. Танцевальные шаги в образах животных                                       |   |  |
| 22. | Изображение неодушевленных предметов и явлений  |   |  |
| 23. | Импровизация на заданную музыкальную композицию   |   |  |
| 24. | <b>Постановочная и репетиционная работа.</b> Разучивание танцевальных связок                        |   |  |
| 25. | Разучивание танцевальных связок   |   |  |
| 26. | Разучивание танцевальных связок   |   |  |
| 27. | Отработка танцевальных движений   |   |  |
| 28. | Отработка танцевальных движений   |   |  |
| 29. | Постановка отдельных элементов и соединение их в танце  |   |  |
| 30. | Постановка отдельных элементов и соединение их в танце  |   |  |
| 31. | Постановка отдельных элементов и соединение их в танце  |   |  |
| 32. | Отработка поставленных танцевальных композиций  |   |  |
| 33. | Отработка поставленных танцевальных композиций  |   |  |
| 34. | Отработка поставленных танцевальных композиций  |   |  |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №15 имени Героя Советского Союза  
Николая Токарева города Евпатории Республики Крым»**

---

ОКПО 00806921, ОГРН 1149102176783, ИНН 9110086920, КПП 911001001  
улица Полтавская, дом 8, город Евпатория, Республика Крым, Российская Федерация, 297420  
тел., факс +7(36569) 5-08-15, E- mail: [school-15@mail.ru](mailto:school-15@mail.ru)

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
Протокол от 26.08.2024 №1  
Руководитель  
\_\_\_\_\_ /Г.В.Новик/

СОГЛАСОВАНО  
с зам.директора по УВР  
\_\_\_\_\_ /Л.А.Доровских/  
«27» августа 2024 года

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБОУ «СШ №15 им.Героя Советского  
Союза Н. Токарева»  
от «29» августа 2024 года № 515/01-04  
Директор \_\_\_\_\_ /О.С.Соболева/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по ритмике  
для начального общего образования: 9-И класс  
адаптированная для обучающихся с ОВЗ

учитель: Андреева Е.П.

г. Евпатория – 2024

## Пояснительная записка

РАООП составлена на основе ФГОС образования для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), утвержденного приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 года №1599, ФГОС НОО ОВЗ от 19 декабря 2014 года №1598, ( вариант 8.3) и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Приказ № 1026 от 02.11.2022, Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ОВЗ Приказ № 1023 от 24.11.2022 г Адаптированной основной общеобразовательной программы «Средняя школа № 15 им. Героя Советского Союза Н. Токарева (вариант 1, 8.3) учебного плана школы.

На основании п.2.3 ФГОС УО (интеллектуальные нарушения) АООП индивидуализируется, учитывая образовательные потребности обучающихся.

### Цель:

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

### Задачи:

- ознакомление детей с элементами танцев, обучение детей ритмичным упражнениям;
- способствовать совершенствованию навыков танцевальных движений, умения выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, передавая в танце эмоционально-образное содержание.
- формирование осанки;
- развитие гибкости, координации движений, ловкости;
- развивать чувство ритма;
- развивать у учащихся художественный вкус, музыкальный слух;
- развивать танцевальные способности;
- развивать навык соотнесения движений с музыкой, привитие интереса к регулярным занятиям;
- воспитание дисциплинированности, аккуратности, вежливости.
- исправлять недостатки моторики и совершенствовать зрительно-двигательную координацию.

Программа рассчитана на 34 учебных недели, 34 урока, 1 час в неделю

Электронные образовательные ресурсы: <https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2012/11/11/metodika-prepodavaniya-ritmiki-v-korreksionnoy>

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### **Раздел «Танцевальная азбука».**

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений танца.

### **Раздел «Гимнастические упражнения».**

Этот раздел включает систему специально подобранных физических упражнений, направленных на развитие, укрепление и растяжку отдельных групп мышц и суставов, гибкости, равновесия. Выбатывает умение владеть своим телом. Способствует исправлению нарушения осанки, совершенствует двигательные навыки, благотворно воздействует на работу органов дыхания и кровообращения. Гимнастика может начинаться с выполнения упражнений в положении стоя, которые представлены в виде комплексов игровой аэробики или движений под словесное сопровождение.

### **Раздел «Танец».**

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных балльных танцев. В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

- усвоение тренировочных упражнений на середине зала,
- ритмические упражнения,
- разучивание танцевальных композиций.

**Народно-сценический танец** изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у обучающихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно-сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». В комплекс упражнений входит:

- партерная гимнастика;
- тренаж на середине зала;
- танцевальные движения;
- композиции различной координационной сложности.

### **Раздел «Творческая деятельность».**

Организация творческой деятельности обучающихся позволяет 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.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Для детей с умственной отсталостью не может быть единого стандарта, так как возможности в развитии, коррекции и адаптации каждого ребенка строго индивидуальны. Освоение обучающимися программы, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов:

- Личностных;
- Предметных.

### **Личностные результаты освоения программы включают:**

- Индивидуально-личностные качества
- Социальные (жизненные) компетенции обучающейся
- Социально значимые ценностные установки.

**Личностные результаты** формируются за счет реализации программ отдельных предметов, курсов коррекционно-развивающей области, курсов внеурочной деятельности, так и программ формирования базовых учебных действий, воспитания обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, коррекционной работы.

### **Личностные результаты освоения программы:**

- Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину
- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- Формирование уважительного отношения к чужому мнению;
- Развитие адекватных представлений о собственных возможностях;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире
- Овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни
- Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

- Развитие этических чувств, доброжелательности
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

**Предметные результаты** освоения программы определяет два уровня:

- Минимальный
- Достаточный.

Достаточный уровень не является обязательным.

### Минимальный и достаточный уровни усвоения предмета

| Уровень освоения предметных результатов   |   |
|---|---|
| Минимальный уровень   | Достаточный уровень   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;</li> <li>- Организованно строиться (быстро, точно);</li> <li>- Сохранять правильную дистанцию в колонне парами;</li> <li>- Самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;</li> <li>- Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;</li> <li>- Рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;</li> <li>- Соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;</li> <li>- Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой; ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малокоонтрастными построениями;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;</li> <li>- Организованно строиться (быстро, точно);</li> <li>- Сохранять правильную дистанцию в колонне парами;</li> <li>- Самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;</li> <li>- Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;</li> <li>- Рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;</li> <li>- Соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;</li> <li>- Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;</li> <li>- Ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малокоонтрастными построениями;</li> <li>- Передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.</li> <li>- Передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;</li> <li>- Повторять любой ритм, заданный учителем;</li> </ul> |

- |  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).</li> <li>- Легко, естественно и непринуждённо выполнять все игровые и плясовые движения;</li> <li>- Ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.</li> </ul> |
|--|--|

**1. Личностные учебные действия** Личностные учебные действия—осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней

Эстетическому ее восприятию; целостный, социальноориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

**2. Коммуникативные учебные действия.** Коммуникативные учебные действия включают следующие умения: вступать в контакт (учитель—ученик, ученик—ученик, ученик—класс, учитель—класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия сокружающими.

**3. Регулятивные учебные действия:** Регулятивные учебные действия включают следующие умения: адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.); принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

**4. Познавательные учебные действия:** К познавательным учебным действиям относятся следующие умения: выделять некоторые существенные, обще отличительные свойства хорошо знакомых предметов; устанавливать видо-родовые отношения предметов; делать

простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями; читать; писать;

наблюдать под руководством взрослого за предметными явлениями окружающей действительности; работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

- Элементы музыкальной грамоты – 4 ч.
- Танцевальная азбука - 5 ч.
- Танец – 5ч.
- Гимнастические упражнения – 9 ч.
- Постановочная и репетиционная работа – 11 ч.

### **ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

| № п\п | Теория   | Практика  |
|-------|--|---|
| 1.    | Ритмика, элементы музыкальной грамоты<br>Характер музыки. Темп: быстро, медленно, умеренно. Строение (вступление, окончание). Терминология: точки зала. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт.                                      | Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком (вправо, влево). Фигурная маршировка с перестроениями: из одного круга в два и обратно; продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка. Танцевальные шаг |
| 2.    | Танцевальная азбука. Понятие об основных позициях и движениях классического, народно-характерного и бального танца. Многообразие классического танца. Яркость русского народного танца. Смешение современных стилей и направлений хореографического искусства. | Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук.  |
| 3.    | Танец. Знакомство с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения.  | Русский танец. Позиции рук. Шаги танцевальные. Притоп. Ковырялочка. Поклоны для девочек, для мальчиков. Разучивание танцевальных номеров и композиций   |
| 4.    | Гимнастические упражнения  | 1. Повороты головы (упражнения на развитие мышц шеи)  |

|    |                                       |  |
|----|---------------------------------------|--|
|    |                                       | <p>2. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава, кистей</p> <p>3. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника</p> <p>4. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра</p> <p>5. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов</p> |
| 5. | Постановочная и репетиционная работа. | Отработка танцевальных движений, разучивание композиционных связок, постановка отдельных элементов и соединение их в танце.  |

### Тематическое планирование

| № п/п | Раздел                               | Количество часов за год |
|-------|--------------------------------------|-------------------------|
| 1     | Элементы музыкальной грамоты         | 4                       |
| 2     | Танцевальная азбука                  | 5                       |
| 3     | Танец                                | 5                       |
| 4     | Гимнастические упражнения            | 9                       |
| 5     | Постановочная и репетиционная работа | 11                      |

### Календарно – тематическое планирование

| Номер урока п/п | Тема урока   | Основные виды деятельности обучающихся   | Дата проведения урока |
|-----------------|--|--|-----------------------|
| 1.              | Наше здоровье и техника безопасности   | <p><b>Вариант 1:</b> Разучивание музыкально-ритмического приветствия. П/И «Найди свой домик», « У бабули в огороде», «Волшебный цветок».</p> |                       |
| 2.              | Медленные хороводные и быстрые плясовые русские танцы                                      |  |                       |
| 3.              | Разучивание основных акробатических элементов  |  |                       |
| 4.              | Упражнения у станка. Постановка корпуса. Позиции ног и рук                                 | <p>Разучивание общеразвивающих упражнений по музыке.</p>   |                       |
| 5.              | Виды танцевальных композиций в парах   |  |                       |
| 6.              | Шахматный порядок, линия танца   | <p><b>Вариант8.3:</b> Прохлопывание ритмических рисунков под аккомпанемент. Разучивание элементов танца.</p>                                 |                       |
| 7.              | Разновидность музыкального ритма и темпа   |  |                       |
| 8.              | Экзерсис у станка и на середине зала.  | <p><b>Основные направления:</b> Выполнение ОРУ под музыку. Подвижные игры. Разучивание элементов танца</p>                                   |                       |
| 9.              | Повторение и закрепление элементов русского танца. Положение рук и ног                     |  |                       |
| 10.             | Музыкально-ритмические упражнения, разучивание движений к пляскам и танцам                 |  |                       |
| 11.             | Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка |  |                       |
| 12.             | Положение рук в групповых танцах в фигурах: звездочка, круг, карусель,                     |  |                       |

|     |   |   |  |
|-----|---|---|--|
|     | корзиночка, цепочка   |   |  |
| 13. | Ходы: простой шаг с продвижением вперёд и назад:<br>переменный шаг с<br>продвижением вперед и назад | <p><b>Вариант 1:</b> Разучивание музыкально-ритмического приветствия. П/И «Найди свой домик», « У бабули в огороде», «Волшебный цветок».</p> <p>Разучивание общеразвивающих упражнений по музыку.</p> <p><b>Вариант8.3:</b> Прохлопывание ритмических рисунков под аккомпанемент. Разучивание элементов танца.</p> <p><b>Основные направления:</b> Выполнение ОРУ под музыку. Подвижные игры. Разучивание элементов танца</p> |  |
| 14. | Шаги в русском танце: притопы и дроби   |   |  |
| 15. | Укрепление мышц плечевого пояса, укрепление мышц пресса   |   |  |
| 16. | Упражнения для улучшения гибкости позвоночника, суставов  |   |  |
| 17. | Упражнения на растяжку  |   |  |
| 18. | Упражнения на растяжку  |   |  |
| 19. | Упражнения для тренировки равновесия  |   |  |
| 20. | Упражнения по профилактике плоскостопия, освоение дыхательной гимнастики                            |   |  |
| 21. | Творческая деятельность. Танцевальные шаги в образах животных                                       |   |  |
| 22. | Изображение неодушевленных предметов и явлений  |   |  |
| 23. | Импровизация на заданную музыкальную композицию   |   |  |
| 24. | <b>Постановочная и репетиционная работа.</b> Разучивание танцевальных связок                        |   |  |
| 25. | Разучивание танцевальных связок   |   |  |
| 26. | Разучивание танцевальных связок   |   |  |
| 27. | Отработка танцевальных движений   |   |  |
| 28. | Отработка танцевальных движений   |   |  |
| 29. | Постановка отдельных элементов и соединение их в танце  |   |  |
| 30. | Постановка отдельных элементов и соединение их в танце  |   |  |
| 31. | Постановка отдельных элементов и соединение их в танце  |   |  |
| 32. | Отработка поставленных танцевальных композиций  |   |  |
| 33. | Отработка поставленных танцевальных композиций  |   |  |
| 34. | Отработка поставленных танцевальных композиций  |   |  |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №15 имени Героя Советского Союза  
Николая Токарева города Евпатории Республики Крым»**

---

ОКПО 00806921, ОГРН 1149102176783, ИНН 9110086920, КПП 911001001  
улица Полтавская, дом 8, город Евпатория, Республика Крым, Российская Федерация, 297420  
тел., факс +7(36569) 5-08-15, E- mail: [school-15@mail.ru](mailto:school-15@mail.ru)

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
Протокол от 26.08.2024 №1  
Руководитель  
\_\_\_\_\_/Г.В.Новик/

СОГЛАСОВАНО  
с зам.директора по УВР  
\_\_\_\_\_/Л.А.Доровских/  
«27» августа 2024 года

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБОУ «СШ №15 им.Героя Советского  
Союза Н. Токарева»  
от «29» августа 2024 года № 515/01-04  
Директор \_\_\_\_\_/О.С.Соболева/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по ритмике  
для начального общего образования: 1-И класс  
адаптированная для обучающихся с ОВЗ

учитель: Андреева Е.П.

г. Евпатория – 2024

## Пояснительная записка

РАООП составлена на основе ФГОС образования для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), утвержденного приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 года №1599, ФГОС НОО ОВЗ от 19 декабря 2014 года №1598, ( вариант 8.3) и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Приказ № 1026 от 02.11.2022, Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ОВЗ Приказ № 1023 от 24.11.2022 г Адаптированной основной общеобразовательной программы «Средняя школа № 15 им. Героя Советского Союза Н. Токарева (вариант 1, 8.3) учебного плана школы.

На основании п.2.3 ФГОС УО (интеллектуальные нарушения) АООП индивидуализируется, учитывая образовательные потребности обучающихся.

### **Цель:**

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

### **Задачи:**

- ознакомление детей с элементами танцев, обучение детей ритмичным упражнениям;
- способствовать совершенствованию навыков танцевальных движений, умения выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, передавая в танце эмоционально-образное содержание.
- формирование осанки;
- развитие гибкости, координации движений, ловкости;
- развивать чувство ритма;
- развивать у учащихся художественный вкус, музыкальный слух;
- развивать танцевальные способности;
- развивать навык соотнесения движений с музыкой, привитие интереса к регулярным занятиям;
- воспитание дисциплинированности, аккуратности, вежливости.
- исправлять недостатки моторики и совершенствовать зрительно-двигательную координацию.

Программа рассчитана на 3 учебных недели, 33 урока, 1 час в неделю

Электронные образовательные ресурсы: <https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2012/11/11/metodika-prepodavaniya-ritmiki-v-korreksionnoy>

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### **Раздел «Танцевальная азбука».**

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений танца.

### **Раздел «Гимнастические упражнения».**

Этот раздел включает систему специально подобранных физических упражнений, направленных на развитие, укрепление и растяжку отдельных групп мышц и суставов, гибкости, равновесия. Выбатывает умение владеть своим телом. Способствует исправлению нарушения осанки, совершенствует двигательные навыки, благотворно воздействует на работу органов дыхания и кровообращения. Гимнастика может начинаться с выполнения упражнений в положении стоя, которые представлены в виде комплексов игровой аэробики или движений под словесное сопровождение.

### **Раздел «Танец».**

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных балльных танцев. В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

- усвоение тренировочных упражнений на середине зала,
- ритмические упражнения,
- разучивание танцевальных композиций.

**Народно-сценический танец** изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у обучающихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно-сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». В комплекс упражнений входит:

- партерная гимнастика;
- тренаж на середине зала;
- танцевальные движения;
- композиции различной координационной сложности.

### **Раздел «Творческая деятельность».**

Организация творческой деятельности обучающихся позволяет 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.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Для детей с умственной отсталостью не может быть единого стандарта, так как возможности в развитии, коррекции и адаптации каждого ребенка строго индивидуальны. Освоение обучающимися программы, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов:

- Личностных;
- Предметных.

### **Личностные результаты освоения программы включают:**

- Индивидуально-личностные качества
- Социальные (жизненные) компетенции обучающейся
- Социально значимые ценностные установки.

**Личностные результаты** формируются за счет реализации программ отдельных предметов, курсов коррекционно-развивающей области, курсов внеурочной деятельности, так и программ формирования базовых учебных действий, воспитания обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, коррекционной работы.

### **Личностные результаты освоения программы:**

- Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину
- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- Формирование уважительного отношения к чужому мнению;
- Развитие адекватных представлений о собственных возможностях;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире
- Овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни
- Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

- Развитие этических чувств, доброжелательности
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

**Предметные результаты** освоения программы определяет два уровня:

- Минимальный
- Достаточный.

Достаточный уровень не является обязательным.

### Минимальный и достаточный уровни усвоения предмета

| Уровень освоения предметных результатов   |   |
|---|---|
| Минимальный уровень   | Достаточный уровень   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;</li> <li>- Организованно строиться (быстро, точно);</li> <li>- Сохранять правильную дистанцию в колонне парами;</li> <li>- Самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;</li> <li>- Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;</li> <li>- Рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;</li> <li>- Соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;</li> <li>- Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой; ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малокоонтрастными построениями;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;</li> <li>- Организованно строиться (быстро, точно);</li> <li>- Сохранять правильную дистанцию в колонне парами;</li> <li>- Самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;</li> <li>- Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;</li> <li>- Рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;</li> <li>- Соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;</li> <li>- Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;</li> <li>- Ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малокоонтрастными построениями;</li> <li>- Передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.</li> <li>- Передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;</li> <li>- Повторять любой ритм, заданный учителем;</li> </ul> |

- |  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).</li> <li>- Легко, естественно и непринуждённо выполнять все игровые и плясовые движения;</li> <li>- Ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.</li> </ul> |
|--|--|

**1. Личностные учебные действия** Личностные учебные действия—осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней

Эстетическому ее восприятию; целостный, социальноориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

**2. Коммуникативные учебные действия.** Коммуникативные учебные действия включают следующие умения: вступать в контакт (учитель—ученик, ученик—ученик, ученик—класс, учитель—класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия сокружающими.

**3. Регулятивные учебные действия:** Регулятивные учебные действия включают следующие умения: адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.); принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

**4. Познавательные учебные действия:** К познавательным учебным действиям относятся следующие умения: выделять некоторые существенные, обще отличительные свойства хорошо знакомых предметов; устанавливать видо-родовые отношения предметов; делать

простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями; читать; писать;

наблюдать под руководством взрослого за предметными явлениями окружающей действительности; работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

- Элементы музыкальной грамоты – 4 ч.
- Танцевальная азбука - 5 ч.
- Танец – 5ч.
- Гимнастические упражнения – 9 ч.
- Постановочная и репетиционная работа – 10 ч.

### **ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

| № п\п | Теория   | Практика  |
|-------|--|---|
| 1.    | Ритмика, элементы музыкальной грамоты<br>Характер музыки. Темп: быстро, медленно, умеренно. Строение (вступление, окончание). Терминология: точки зала. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт.                                      | Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком (вправо, влево). Фигурная маршировка с перестроениями: из одного круга в два и обратно; продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка. Танцевальные шаг |
| 2.    | Танцевальная азбука. Понятие об основных позициях и движениях классического, народно-характерного и бального танца. Многообразие классического танца. Яркость русского народного танца. Смешение современных стилей и направлений хореографического искусства. | Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук.  |
| 3.    | Танец. Знакомство с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения.  | Русский танец. Позиции рук. Шаги танцевальные. Притоп. Ковырялочка. Поклоны для девочек, для мальчиков. Разучивание танцевальных номеров и композиций   |
| 4.    | Гимнастические упражнения  | 1. Повороты головы (упражнения на развитие мышц шеи)  |

|    |                                       |  |
|----|---------------------------------------|--|
|    |                                       | <p>2. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава, кистей</p> <p>3. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника</p> <p>4. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра</p> <p>5. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов</p> |
| 5. | Постановочная и репетиционная работа. | Отработка танцевальных движений, разучивание композиционных связок, постановка отдельных элементов и соединение их в танце.  |

### Тематическое планирование

| № п/п | Раздел                               | Количество часов за год |
|-------|--------------------------------------|-------------------------|
| 1     | Элементы музыкальной грамоты         | 4                       |
| 2     | Танцевальная азбука                  | 5                       |
| 3     | Танец                                | 5                       |
| 4     | Гимнастические упражнения            | 9                       |
| 5     | Постановочная и репетиционная работа | 11                      |

### Календарно – тематическое планирование

| Номер урока п/п | Тема урока                                | Основные виды деятельности обучающихся  | Дата проведения урока |
|-----------------|---|---|-----------------------|
| 1.              | Введение. Где я буду танцевать?           | <p><b>Вариант 1:</b> Разучивание музыкально-ритмического приветствия. П/И «Найди свой домик», « У бабули в огороде», «Волшебный цветок».</p> <p>Разучивание общеразвивающих упражнений по музыку.</p> <p><b>Вариант8.3:</b> Прохлопывание ритмических рисунков под аккомпанемент. Разучивание элементов танца.</p> <p><b>Основные направления:</b> Выполнение ОРУ под музыку. Подвижные игры. Разучивание элементов танца</p> |                       |
| 2.              | Музыка и движение                         |   |                       |
| 3.              | Метроритм                                 |   |                       |
| 4.              | Танцуем польку                            |   |                       |
| 5.              | Динамические оттенки музыки               |   |                       |
| 6.              | Поём и танцуем                            |   |                       |
| 7.              | Танцевальный марафон                      |   |                       |
| 8.              | Танцевальный марафон                      |   |                       |
| 9.              | Итоговый урок по теме «Танцевальный ритм» |   |                       |
| 10.             | Балетная гимнастика                       |   |                       |
| 11.             | Волшебный каблучок                        |   |                       |
| 12.             | Танец моей республики                     |   |                       |

|     |   |   |  |
|-----|---|---|--|
| 13. | Полька-разминка   | <p><b>Вариант 1:</b> Разучивание музыкально-ритмического приветствия. П/И «Найди свой домик», « У бабули в огороде», «Волшебный цветок».</p> <p>Разучивание общеразвивающих упражнений по музыку.</p> <p><b>Вариант8.3:</b> Прохлопывание ритмических рисунков под аккомпанемент. Разучивание элементов танца.</p> <p><b>Основные направления:</b> Выполнение ОРУ под музыку. Подвижные игры. Разучивание элементов танца</p> |  |
| 14. | Детский танец в современных ритмах                        |   |  |
| 15. | Подготовка к новомуднему утреннику                        |   |  |
| 16. | Подготовка к новомуднему утреннику                        |   |  |
| 17. | Каноны танца  |   |  |
| 18. | Элементы башкирского танца                                |   |  |
| 19. | Вальс   |   |  |
| 20. | Танцуем вапльс  |   |  |
| 21. | Ритм, музыка и движение                                   |   |  |
| 22. | Пластика и движение                                       |   |  |
| 23. | Импровизация на заданную музыкальную композицию           |   |  |
| 24. | Танцевальный марафон                                      |   |  |
| 25. | Танцевальный марафон                                      |   |  |
| 26. | Танцевальный марафон                                      |   |  |
| 27. | Отработка танцевальных движений                           |   |  |
| 28. | Отработка танцевальных движений                           |   |  |
| 29. | Народный танец  |   |  |
| 30. | Урок-беседа по народному танцу.«Детские танцы И.Моисеева» |   |  |
| 31. | Русский танец   |   |  |
| 32. | Народный танец в современных ритмах                       |   |  |
| 33. | Отработка поставленных танцевальных композиций            |   |  |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №15 имени Героя Советского Союза  
Николая Токарева города Евпатории Республики Крым»**

---

ОКПО 00806921, ОГРН 1149102176783, ИНН 9110086920, КПП 911001001  
улица Полтавская, дом 8, город Евпатория, Республика Крым, Российская Федерация, 297420  
тел., факс +7(36569) 5-08-15, E- mail: [school-15@mail.ru](mailto:school-15@mail.ru)

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
Протокол от 26.08.2024 №1  
Руководитель  
\_\_\_\_\_ /Г.В.Новик/

СОГЛАСОВАНО  
с зам.директора по УВР  
\_\_\_\_\_ /Л.А.Доровских/  
«27» августа 2024 года

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБОУ «СШ №15 им.Героя Советского  
Союза Н. Токарева»  
от «29» августа 2024 года № 515/01-04  
Директор \_\_\_\_\_ /О.С.Соболева/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по ритмике  
для начального общего образования: 2-И класс  
адаптированная для обучающихся с ОВЗ

учитель: Андреева Е.П.

г. Евпатория – 2024

## Пояснительная записка

РАООП составлена на основе ФГОС образования для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), утвержденного приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 года №1599, ФГОС НОО ОВЗ от 19 декабря 2014 года №1598, ( вариант 8.3) и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Приказ № 1026 от 02.11.2022, Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ОВЗ Приказ № 1023 от 24.11.2022 г Адаптированной основной общеобразовательной программы «Средняя школа № 15 им. Героя Советского Союза Н. Токарева (вариант 1, 8.3) учебного плана школы.

На основании п.2.3 ФГОС УО (интеллектуальные нарушения) АООП индивидуализируется, учитывая образовательные потребности обучающихся.

### **Цель:**

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

### **Задачи:**

- ознакомление детей с элементами танцев, обучение детей ритмичным упражнениям;
- способствовать совершенствованию навыков танцевальных движений, умения выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, передавая в танце эмоционально-образное содержание.
- формирование осанки;
- развитие гибкости, координации движений, ловкости;
- развивать чувство ритма;
- развивать у учащихся художественный вкус, музыкальный слух;
- развивать танцевальные способности;
- развивать навык соотнесения движений с музыкой, привитие интереса к регулярным занятиям;
- воспитание дисциплинированности, аккуратности, вежливости.
- исправлять недостатки моторики и совершенствовать зрительно-двигательную координацию.

Программа рассчитана на 34 учебных недели, 34 урока, 1 час в неделю

**Электронные образовательные ресурсы:** <https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2012/11/11/metodika-prepodavaniya-ritmiki-v-korreksionnoy>

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### **Раздел «Танцевальная азбука».**

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений танца.

### **Раздел «Гимнастические упражнения».**

Этот раздел включает систему специально подобранных физических упражнений, направленных на развитие, укрепление и растяжку отдельных групп мышц и суставов, гибкости, равновесия. Выбатывает умение владеть своим телом. Способствует исправлению нарушения осанки, совершенствует двигательные навыки, благотворно воздействует на работу органов дыхания и кровообращения. Гимнастика может начинаться с выполнения упражнений в положении стоя, которые представлены в виде комплексов игровой аэробики или движений под словесное сопровождение.

### **Раздел «Танец».**

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных балльных танцев. В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

- усвоение тренировочных упражнений на середине зала,
- ритмические упражнения,
- разучивание танцевальных композиций.

**Народно-сценический танец** изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у обучающихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно-сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». В комплекс упражнений входит:

- партерная гимнастика;
- тренаж на середине зала;
- танцевальные движения;
- композиции различной координационной сложности.

### **Раздел «Творческая деятельность».**

Организация творческой деятельности обучающихся позволяет 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.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Для детей с умственной отсталостью не может быть единого стандарта, так как возможности в развитии, коррекции и адаптации каждого ребенка строго индивидуальны. Освоение обучающимися программы, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов:

- Личностных;
- Предметных.

**Личностные результаты освоения программы включают:**

- Индивидуально-личностные качества
- Социальные (жизненные) компетенции обучающейся
- Социально значимые ценностные установки.

**Личностные результаты** формируются за счет реализации программ отдельных предметов, курсов коррекционно-развивающей области, курсов внеурочной деятельности, так и программ формирования базовых учебных действий, воспитания обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, коррекционной работы.

**Личностные результаты освоения программы:**

- Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину
- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- Формирование уважительного отношения к чужому мнению;
- Развитие адекватных представлений о собственных возможностях;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире
- Овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни
- Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
- Развитие этических чувств, доброжелательности

- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

**Предметные результаты** освоения программы определяет два уровня:

- Минимальный
- Достаточный.

Достаточный уровень не является обязательным.

### Минимальный и достаточный уровни усвоения предмета

| Уровень освоения предметных результатов   |  |
|---|--|
| Минимальный уровень   | Достаточный уровень  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;</li> <li>- Организованно строиться (быстро, точно);</li> <li>- Сохранять правильную дистанцию в колонне парами;</li> <li>- Самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;</li> <li>- Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;</li> <li>- Рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;</li> <li>- Соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;</li> <li>- Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой; ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малокоонтрастными построениями;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;</li> <li>- Организованно строиться (быстро, точно);</li> <li>- Сохранять правильную дистанцию в колонне парами;</li> <li>- Самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;</li> <li>- Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;</li> <li>- Рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;</li> <li>- Соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;</li> <li>- Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;</li> <li>- Ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малокоонтрастными построениями;</li> <li>- Передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.</li> <li>- Передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;</li> <li>- Повторять любой ритм, заданный учителем;</li> <li>- Задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его</li> </ul> |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>исполнения (хлопками или притопами).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Легко, естественно и непринуждённо выполнять все игровые и плясовые движения;</li> <li>- Ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.</li> </ul> |
|--|--|

**1. Личностные учебные действия** Личностные учебные действия—осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней

Эстетическому ее восприятию; целостный, социальноориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

**2. Коммуникативные учебные действия.** Коммуникативные учебные действия включают следующие умения: вступать в контакт (учитель—ученик, ученик—ученик, ученик—класс, учитель—класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия со окружающими.

**3. Регулятивные учебные действия:** Регулятивные учебные действия включают следующие умения: адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.); принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

**4. Познавательные учебные действия:** К познавательным учебным действиям относятся следующие умения: выделять некоторые существенные, обще отличительные свойства хорошо знакомых предметов; устанавливать видо-родовые отношения предметов; делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; пользоваться знаками, символами, предметами-

заместителями; читать; писать;

наблюдать под руководством взрослого за предметами явлениями окружающей действительности; работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

- Элементы музыкальной грамоты – 4 ч.
- Танцевальная азбука - 5 ч.
- Танец – 5ч.
- Гимнастические упражнения – 9 ч.
- Постановочная и репетиционная работа – 11 ч.

### **ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

| № п\п | Теория   | Практика  |
|-------|--|---|
| 1.    | Ритмика, элементы музыкальной грамоты<br>Характер музыки. Темп: быстро, медленно, умеренно. Строение (вступление, окончание). Терминология: точки зала. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт.                                      | Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком (вправо, влево). Фигурная маршировка с перестроениями: из одного круга в два и обратно; продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка. Танцевальные шаг |
| 2.    | Танцевальная азбука. Понятие об основных позициях и движениях классического, народно-характерного и бального танца. Многообразие классического танца. Яркость русского народного танца. Смешение современных стилей и направлений хореографического искусства. | Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук.  |
| 3.    | Танец. Знакомство с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения.  | Русский танец. Позиции рук. Шаги танцевальные. Притоп. Ковырялочка. Поклоны для девочек, для мальчиков. Разучивание танцевальных номеров и композиций   |
| 4.    | Гимнастические упражнения  | 1. Повороты головы (упражнения на развитие мышц шеи)<br>2. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития  |

|    |                                       |  |
|----|---------------------------------------|--|
|    |                                       | подвижности локтевого сустава, кистей<br>3. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника<br>4. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра<br>5. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов |
| 5. | Постановочная и репетиционная работа. | Отработка танцевальных движений, разучивание композиционных связок, постановка отдельных элементов и соединение их в танце.  |

### Тематическое планирование

| № п/п | Раздел                               | Количество часов за год |
|-------|--------------------------------------|-------------------------|
| 1     | Элементы музыкальной грамоты         | 4                       |
| 2     | Танцевальная азбука                  | 5                       |
| 3     | Танец                                | 5                       |
| 4     | Гимнастические упражнения            | 9                       |
| 5     | Постановочная и репетиционная работа | 11                      |

### Календарно – тематическое планирование

| Номер урока п/п | Тема урока                                | Основные виды деятельности обучающихся  | Дата проведения урока |
|-----------------|---|---|-----------------------|
| 1.              | Введение. Где я буду танцевать?           | <p><b>Вариант 1:</b> Разучивание музыкально-ритмического приветствия. П/И «Найди свой домик», « У бабули в огороде», «Волшебный цветок». Изучение рабочего места. Игра: Найди своё место. Правила поведения на уроке</p> <p>Разучивание общеразвивающих упражнений по музыке. Знакомство с хлопками и притопами в различных музыкальных рисунках</p> <p><b>Вариант8.3:</b> Прохлопывание ритмических рисунков под аккомпанемент. Разучивание элементов танца. Различать песенность,и танцевальность и маршевость в музыке.</p> <p><b>Основные направления:</b> Выполнение ОРУ под музыку. Подвижные игры. Разучивание элементов танца</p> |                       |
| 2.              | Музыка и движение                         |   |                       |
| 3.              | Метроритм                                 |   |                       |
| 4.              | Танцуем польку                            |   |                       |
| 5.              | Динамические оттенки музыки               |   |                       |
| 6.              | Поём и танцуем                            |   |                       |
| 7.              | Танцевальный марафон                      |   |                       |
| 8.              | Танцевальный марафон                      |   |                       |
| 9.              | Итоговый урок по теме «Танцевальный ритм» |   |                       |
| 10.             | Балетная гимнастика                       |   |                       |
| 11.             | Волшебный каблучок                        |   |                       |
| 12.             | Танец моей республики                     |   |                       |

|     |   |  |  |
|-----|---|--|--|
| 13. | Полька-разминка   | <p><b>Вариант 1:</b> Разучивание музыкально-ритмического приветствия. П/И «Найди свой домик», « У бабули в огороде», «Волшебный цветок».</p> <p>Разучивание общеразвивающих упражнений по музыку. Разучивание упражнений, развивающих пластику рук, тела.</p> <p><b>Вариант 8.3:</b> Прохлопывание ритмических рисунков под аккомпанемент. Разучивание элементов танца.</p> <p><b>Основные направления:</b> Выполнение ОРУ под музыку. Подвижные игры. Разучивание элементов танца</p> |  |
| 14. | Детский танец в современных ритмах                        |  |  |
| 15. | Подготовка к новомуднему утреннику                        |  |  |
| 16. | Подготовка к новомуднему утреннику                        |  |  |
| 17. | Каноны танца  |  |  |
| 18. | Элементы башкирского танца                                |  |  |
| 19. | Вальс   |  |  |
| 20. | Танцуем вапльс  |  |  |
| 21. | Ритм, музыка и движение                                   |  |  |
| 22. | Пластика и движение                                       |  |  |
| 23. | Импровизация на заданную музыкальную композицию           |  |  |
| 24. | Танцевальный марафон                                      |  |  |
| 25. | Танцевальный марафон                                      |  |  |
| 26. | Танцевальный марафон                                      |  |  |
| 27. | Отработка танцевальных движений                           |  |  |
| 28. | Отработка танцевальных движений                           |  |  |
| 29. | Народный танец  |  |  |
| 30. | Урок-беседа по народному танцу.«Детские танцы И.Моисеева» |  |  |
| 31. | Русский танец   |  |  |
| 32. | Народный танец в современных ритмах                       |  |  |
| 33. | Отработка поставленных танцевальных композиций            |  |  |
| 34. | Отработка поставленных танцевальных композиций            |  |  |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №15 имени Героя Советского Союза  
Николая Токарева города Евпатории Республики Крым»**

---

ОКПО 00806921, ОГРН 1149102176783, ИНН 9110086920, КПП 911001001  
улица Полтавская, дом 8, город Евпатория, Республика Крым, Российская Федерация, 297420  
тел., факс +7(36569) 5-08-15, E- mail: [school-15@mail.ru](mailto:school-15@mail.ru)

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
Протокол от 26.08.2024 №1  
Руководитель  
\_\_\_\_\_ /Г.В.Новик/

СОГЛАСОВАНО  
с зам.директора по УВР  
\_\_\_\_\_ /Л.А.Доровских/  
«27» августа 2024 года

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБОУ «СШ №15 им.Героя Советского  
Союза Н. Токарева»  
от «29» августа 2024 года № 515/01-04  
Директор \_\_\_\_\_ /О.С.Соболева/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по ритмике  
для начального общего образования: 3-И класс  
адаптированная для обучающихся с ОВЗ

учитель: Андреева Е.П.

г. Евпатория – 2024

## Пояснительная записка

РАООП составлена на основе ФГОС образования для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), утвержденного приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 года №1599, ФГОС НОО ОВЗ от 19 декабря 2014 года №1598, ( вариант 8.3) и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Приказ № 1026 от 02.11.2022, Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ОВЗ Приказ № 1023 от 24.11.2022 г Адаптированной основной общеобразовательной программы «Средняя школа № 15 им. Героя Советского Союза Н. Токарева (вариант 1, 8.3) учебного плана школы.

На основании п.2.3 ФГОС УО (интеллектуальные нарушения) АООП индивидуализируется, учитывая образовательные потребности обучающихся.

### **Цель:**

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

### **Задачи:**

- ознакомление детей с элементами танцев, обучение детей ритмичным упражнениям;
- способствовать совершенствованию навыков танцевальных движений, умения выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, передавая в танце эмоционально-образное содержание.
- формирование осанки;
- развитие гибкости, координации движений, ловкости;
- развивать чувство ритма;
- развивать у учащихся художественный вкус, музыкальный слух;
- развивать танцевальные способности;
- развивать навык соотнесения движений с музыкой, привитие интереса к регулярным занятиям;
- воспитание дисциплинированности, аккуратности, вежливости.
- исправлять недостатки моторики и совершенствовать зрительно-двигательную координацию.

Программа рассчитана на 34 учебных недели, 34 урока, 1 час в неделю

**Электронные образовательные ресурсы:** <https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2012/11/11/metodika-prepodavaniya-ritmiki-v-korreksionnoy>

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### **Раздел «Танцевальная азбука».**

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений танца.

### **Раздел «Гимнастические упражнения».**

Этот раздел включает систему специально подобранных физических упражнений, направленных на развитие, укрепление и растяжку отдельных групп мышц и суставов, гибкости, равновесия. Выбатывает умение владеть своим телом. Способствует исправлению нарушения осанки, совершенствует двигательные навыки, благотворно воздействует на работу органов дыхания и кровообращения. Гимнастика может начинаться с выполнения упражнений в положении стоя, которые представлены в виде комплексов игровой аэробики или движений под словесное сопровождение.

### **Раздел «Танец».**

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных балльных танцев. В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

- усвоение тренировочных упражнений на середине зала,
- ритмические упражнения,
- разучивание танцевальных композиций.

**Народно-сценический танец** изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у обучающихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно-сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». В комплекс упражнений входит:

- партерная гимнастика;
- тренаж на середине зала;
- танцевальные движения;
- композиции различной координационной сложности.

### **Раздел «Творческая деятельность».**

Организация творческой деятельности обучающихся позволяет 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.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Для детей с умственной отсталостью не может быть единого стандарта, так как возможности в развитии, коррекции и адаптации каждого ребенка строго индивидуальны. Освоение обучающимися программы, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов:

- Личностных;
- Предметных.

### **Личностные результаты освоения программы включают:**

- Индивидуально-личностные качества
- Социальные (жизненные) компетенции обучающейся
- Социально значимые ценностные установки.

**Личностные результаты** формируются за счет реализации программ отдельных предметов, курсов коррекционно-развивающей области, курсов внеурочной деятельности, так и программ формирования базовых учебных действий, воспитания обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, коррекционной работы.

### **Личностные результаты освоения программы:**

- Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину
- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- Формирование уважительного отношения к чужому мнению;
- Развитие адекватных представлений о собственных возможностях;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире
- Овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни
- Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
- Развитие этических чувств, доброжелательности
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

**Предметные результаты** освоения программы определяет два уровня:

- Минимальный
- Достаточный.

Достаточный уровень не является обязательным.

### Минимальный и достаточный уровни усвоения предмета

| Уровень освоения предметных результатов   |  |
|---|--|
| Минимальный уровень   | Достаточный уровень  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;</li> <li>- Организованно строиться (быстро, точно);</li> <li>- Сохранять правильную дистанцию в колонне парами;</li> <li>- Самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;</li> <li>- Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;</li> <li>- Рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;</li> <li>- Соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;</li> <li>- Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой; ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малокоонтрастными построениями;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;</li> <li>- Организованно строиться (быстро, точно);</li> <li>- Сохранять правильную дистанцию в колонне парами;</li> <li>- Самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;</li> <li>- Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;</li> <li>- Рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;</li> <li>- Соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;</li> <li>- Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;</li> <li>- Ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малокоонтрастными построениями;</li> <li>- Передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.</li> <li>- Передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;</li> <li>- Повторять любой ритм, заданный учителем;</li> <li>- Задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).</li> <li>- Легко, естественно и непринуждённо выполнять все игровые и плясовые</li> </ul> |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>движения;<br/> - Ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.</p> |
|--|---|

**1. Личностные учебные действия** Личностные учебные действия—осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней

Эстетическому ее восприятию; целостный, социальноориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

**2. Коммуникативные учебные действия.** Коммуникативные учебные действия включают следующие умения: вступать в контакт (учитель—ученик, ученик—ученик, ученик—класс, учитель—класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия со окружающими.

**3. Регулятивные учебные действия:** Регулятивные учебные действия включают следующие умения: адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.); принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

**4. Познавательные учебные действия:** К познавательным учебным действиям относятся следующие умения: выделять некоторые существенные, обще отличительные свойства хорошо знакомых предметов; устанавливать видо-родовые отношения предметов; делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями; читать; писать; наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности; работать с несложной по содержанию и структуре

информацией(пониматьизображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

- Элементы музыкальной грамоты – 4 ч.
- Танцевальная азбука - 5 ч.
- Танец – 5ч.
- Гимнастические упражнения – 9 ч.
- Постановочная и репетиционная работа – 11 ч.

### **ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

| № п\п | Теория   | Практика   |
|-------|--|--|
| 1.    | Ритмика, элементы музыкальной грамоты<br>Характер музыки. Темп: быстро, медленно, умеренно. Строение (вступление, окончание). Терминология: точки зала.<br>Соотнесение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт.                                   | Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком (вправо, влево). Фигурная маршировка с перестроениями:из одного круга в два и обратно; продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка. Танцевальные шаг |
| 2.    | Танцевальная азбука. Понятие об основных позициях и движениях классического, народно-характерного и бального танца. Многообразие классического танца. Яркость русского народного танца. Смешение современных стилей и направлений хореографического искусства. | Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук.   |
| 3.    | Танец. Знакомство с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения.  | Русский танец. Позиции рук. Шаги танцевальные. Притоп. Ковырялочка. Поклоны для девочек, для мальчиков. Разучивание танцевальных номеров и композиций  |
| 4.    | Гимнастические упражнения  | 1. Повороты головы (упражнения на развитие мышц шеи)<br>2. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава, кистей   |

|    |                                       |   |
|----|---------------------------------------|---|
|    |                                       | 3. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника<br>4. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра<br>5. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов |
| 5. | Постановочная и репетиционная работа. | Отработка танцевальных движений, разучивание композиционных связок, постановка отдельных элементов и соединение их в танце.   |

### Тематическое планирование

| <b>№ п/п</b> | <b>Раздел</b>                        | <b>Количество часов за год</b> |
|--------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| <b>1</b>     | Элементы музыкальной грамоты         | <b>4</b>                       |
| <b>2</b>     | Танцевальная азбука                  | <b>5</b>                       |
| <b>3</b>     | Танец                                | <b>5</b>                       |
| <b>4</b>     | Гимнастические упражнения            | <b>9</b>                       |
| <b>5</b>     | Постановочная и репетиционная работа | <b>11</b>                      |

## Календарно – тематическое планирование

| Номер урока п/п | Тема урока                                | Основные виды деятельности обучающихся  | Дата проведения урока |
|-----------------|---|---|-----------------------|
| 1.              | Введение. Где я буду танцевать?           | <p><b>Вариант 1:</b> Разучивание музыкально-ритмического приветствия. П/И «Найди свой домик», « У бабули в огороде», «Волшебный цветок». Изучение рабочего места. Игра: Найди своё место. Правила поведения на уроке</p> <p>Разучивание общеразвивающих упражнений по музыку. Знакомство с хлопками и притопами в различных музыкальных рисунках</p> <p><b>Вариант8.3:</b> Прохлопывание ритмических рисунков под аккомпанемент. Разучивание элементов танца. Различать песенность,и танцевальность и маршевость в музыке.</p> <p><b>Основные направления:</b> Выполнение ОРУ под музыку. Подвижные игры. Разучивание элементов танца</p> |                       |
| 2.              | Музыка и движение                         |   |                       |
| 3.              | Метроритм                                 |   |                       |
| 4.              | Танцуем польку                            |   |                       |
| 5.              | Динамические оттенки музыки               |   |                       |
| 6.              | Поём и танцуем                            |   |                       |
| 7.              | Танцевальный марафон                      |   |                       |
| 8.              | Танцевальный марафон                      |   |                       |
| 9.              | Итоговый урок по теме «Танцевальный ритм» |   |                       |
| 10.             | Балетная гимнастика                       |   |                       |
| 11.             | Волшебный каблучок                        |   |                       |
| 12.             | Танец моей республики                     |   |                       |
| 13.             | Полька-разминка                           |   |                       |

|     |   |  |  |
|-----|---|--|--|
| 14. | Детский танец в современных ритмах                        | <p><b>Вариант 1:</b> Разучивание музыкально-ритмического приветствия. П/И «Найди свой домик», « У бабули в огороде», «Волшебный цветок».</p> <p>Разучивание общеразвивающих упражнений по музыку. Разучивание упражнений,развивающих пластику рук, тела.</p> <p><b>Вариант8.3:</b> Прохлопывание ритмических рисунков под аккомпанемент. Разучивание элементов танца.</p> <p><b>Основные направления:</b> Выполнение ОРУ под музыку. Подвижные игры. Разучивание элементов танца</p> |  |
| 15. | Подготовка к новомуднему утреннику                        |  |  |
| 16. | Подготовка к новомуднему утреннику                        |  |  |
| 17. | Каноны танца  |  |  |
| 18. | Элементы башкирского танца                                |  |  |
| 19. | Вальс   |  |  |
| 20. | Танцуем вапльс  |  |  |
| 21. | Ритм, музыка и движение                                   |  |  |
| 22. | Пластика и движение                                       |  |  |
| 23. | Импровизация на заданную музыкальную композицию           |  |  |
| 24. | Танцевальный марафон                                      |  |  |
| 25. | Танцевальный марафон                                      |  |  |
| 26. | Танцевальный марафон                                      |  |  |
| 27. | Отработка танцевальных движений                           |  |  |
| 28. | Отработка танцевальных движений                           |  |  |
| 29. | Народный танец  |  |  |
| 30. | Урок-беседа по народному танцу.«Детские танцы И.Моисеева» |  |  |
| 31. | Русский танец   |  |  |
| 32. | Народный танец в современных ритмах                       |  |  |
| 33. | Отработка поставленных танцевальных композиций            |  |  |
| 34. | Отработка поставленных танцевальных композиций            |  |  |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №15 имени Героя Советского Союза  
Николая Токарева города Евпатории Республики Крым»**

---

ОКПО 00806921, ОГРН 1149102176783, ИНН 9110086920, КПП 911001001  
улица Полтавская, дом 8, город Евпатория, Республика Крым, Российская Федерация, 297420  
тел., факс +7(36569) 5-08-15, E- mail: [school-15@mail.ru](mailto:school-15@mail.ru)

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
Протокол от 26.08.2024 №1  
Руководитель  
\_\_\_\_\_ /Г.В.Новик/

СОГЛАСОВАНО  
с зам.директора по УВР  
\_\_\_\_\_ /Л.А.Доровских/  
«27» августа 2024 года

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБОУ «СШ №15 им.Героя Советского  
Союза Н. Токарева»  
от «29» августа 2023 года № 515/01-04  
Директор \_\_\_\_\_ /О.С.Соболева/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по ритмике  
для начального общего образования: 4-И класс  
адаптированная для обучающихся с ОВЗ

учитель: Андреева Е.П.

г. Евпатория – 2024

## Пояснительная записка

РАООП составлена на основе ФГОС образования для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), утвержденного приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 года №1599, ФГОС НОО ОВЗ от 19 декабря 2014 года №1598, ( вариант 8.3) и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Приказ № 1026 от 02.11.2022, Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ОВЗ Приказ № 1023 от 24.11.2022 г Адаптированной основной общеобразовательной программы «Средняя школа № 15 им. Героя Советского Союза Н. Токарева (вариант 1, 8.3) учебного плана школы.

На основании п.2.3 ФГОС УО (интеллектуальные нарушения) АООП индивидуализируется, учитывая образовательные потребности обучающихся.

### **Цель:**

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

### **Задачи:**

- ознакомление детей с элементами танцев, обучение детей ритмичным упражнениям;
- способствовать совершенствованию навыков танцевальных движений, умения выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, передавая в танце эмоционально-образное содержание.
- формирование осанки;
- развитие гибкости, координации движений, ловкости;
- развивать чувство ритма;
- развивать у учащихся художественный вкус, музыкальный слух;
- развивать танцевальные способности;
- развивать навык соотнесения движений с музыкой, привитие интереса к регулярным занятиям;
- воспитание дисциплинированности, аккуратности, вежливости.
- исправлять недостатки моторики и совершенствовать зрительно-двигательную координацию.

Программа рассчитана на 34 учебных недели, 34 урока, 1 час в неделю

**Электронные образовательные ресурсы:** <https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2012/11/11/metodika-prepodavaniya-ritmiki-v-korreksionnoy>

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### **Раздел «Танцевальная азбука».**

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений танца.

### **Раздел «Гимнастические упражнения».**

Этот раздел включает систему специально подобранных физических упражнений, направленных на развитие, укрепление и растяжку отдельных групп мышц и суставов, гибкости, равновесия. Вырабатывает умение владеть своим телом. Способствует исправлению нарушения осанки, совершенствует двигательные навыки, благотворно воздействует на работу органов дыхания и кровообращения. Гимнастика может начинаться с выполнения упражнений в положении стоя, которые представлены в виде комплексов игровой аэробики или движений под словесное сопровождение.

### **Раздел «Танец».**

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных балльных танцев. В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

- усвоение тренировочных упражнений на середине зала,
- ритмические упражнения,
- разучивание танцевальных композиций.

**Народно-сценический танец** изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у обучающихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно-сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». В комплекс упражнений входит:

- партерная гимнастика;
- тренаж на середине зала;
- танцевальные движения;
- композиции различной координационной сложности.

### **Раздел «Творческая деятельность».**

Организация творческой деятельности обучающихся позволяет 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.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Для детей с умственной отсталостью не может быть единого стандарта, так как возможности в развитии, коррекции и адаптации каждого ребенка строго индивидуальны. Освоение обучающимися программы, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов:

- Личностных;
- Предметных.

**Личностные результаты освоения программы включают:**

- Индивидуально-личностные качества
- Социальные (жизненные) компетенции обучающейся
- Социально значимые ценностные установки.

**Личностные результаты** формируются за счет реализации программ отдельных предметов, курсов коррекционно-развивающей области, курсов внеурочной деятельности, так и программ формирования базовых учебных действий, воспитания обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, коррекционной работы.

**Личностные результаты освоения программы:**

- Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину
- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- Формирование уважительного отношения к чужому мнению;
- Развитие адекватных представлений о собственных возможностях;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире
- Овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни
- Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
- Развитие этических чувств, доброжелательности
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

**Предметные результаты** освоения программы определяет два уровня:

- Минимальный
- Достаточный.

Достаточный уровень не является обязательным.

## Минимальный и достаточный уровни усвоения предмета

| Уровень освоения предметных результатов   |   |
|---|---|
| Минимальный уровень   | Достаточный уровень   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;</li> <li>- Организованно строиться (быстро, точно);</li> <li>- Сохранять правильную дистанцию в колонне парами;</li> <li>- Самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;</li> <li>- Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;</li> <li>- Рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;</li> <li>- Соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;</li> <li>- Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой; ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоколластными построениями;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;</li> <li>- Организованно строиться (быстро, точно);</li> <li>- Сохранять правильную дистанцию в колонне парами;</li> <li>- Самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;</li> <li>- Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;</li> <li>- Рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;</li> <li>- Соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;</li> <li>- Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;</li> <li>- Ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоколластными построениями;</li> <li>- Передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.</li> <li>- Передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;</li> <li>- Повторять любой ритм, заданный учителем;</li> <li>- Задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).</li> <li>- Легко, естественно и непринуждённо выполнять все игровые и плясовые движения;</li> <li>- Ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.</li> </ul> |

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

**1. Личностные учебные действия** Личностные учебные действия—осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней

Эстетическому ее восприятию; целостный, социальноориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

**2. Коммуникативные учебные действия.** Коммуникативные учебные действия включают следующие умения: вступать в контакт (учитель—ученик, ученик—ученик, ученик—класс, учитель—класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия со окружающими.

**3. Регулятивные учебные действия:** Регулятивные учебные действия включают следующие умения: адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.); принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

**4. Познавательные учебные действия:** К познавательным учебным действиям относятся следующие умения: выделять некоторые существенные, обще отличительные свойства хорошо знакомых предметов; устанавливать видо-родовые отношения предметов; делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями; читать; писать;

наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности; работать с несложной по содержанию информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях

#### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

- Элементы музыкальной грамоты – 4 ч.

- Танцевальная азбука - 5 ч.
- Танец – 5ч.
- Гимнастические упражнения – 9 ч.
- Постановочная и репетиционная работа – 11 ч.

### ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

| №<br>п\п | Теория   | Практика  |
|----------|--|---|
| 1.       | Ритмика, элементы музыкальной грамоты<br>Характер музыки. Темп: быстро, медленно, умеренно. Строение (вступление, окончание). Терминология: точки зала. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт.                                      | Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком (вправо, влево). Фигурная маршировка с перестроениями: из одного круга в два и обратно; продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка. Танцевальные шаг   |
| 2.       | Танцевальная азбука. Понятие об основных позициях и движениях классического, народно-характерного и бального танца. Многообразие классического танца. Яркость русского народного танца. Смешение современных стилей и направлений хореографического искусства. | Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук.  |
| 3.       | Танец. Знакомство с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения.  | Русский танец. Позиции рук. Шаги танцевальные. Притоп. Ковырялочка. Поклоны для девочек, для мальчиков. Разучивание танцевальных номеров и композиций   |
| 4.       | Гимнастические упражнения  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повороты головы (упражнения на развитие мышц шеи)</li> <li>2. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава, кистей</li> <li>3. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника</li> <li>4. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра</li> <li>5. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов</li> </ol> |

|    |                                       |   |
|----|---------------------------------------|---|
|    |                                       |   |
| 5. | Постановочная и репетиционная работа. | Отработка танцевальных движений, разучивание композиционных связок, постановка отдельных элементов и соединение их в танце. |

### Тематическое планирование

| <b>№ п/п</b> | <b>Раздел</b>                        | <b>Количество часов за год</b> |
|--------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| <b>1</b>     | Элементы музыкальной грамоты         | <b>4</b>                       |
| <b>2</b>     | Танцевальная азбука                  | <b>5</b>                       |
| <b>3</b>     | Танец                                | <b>5</b>                       |
| <b>4</b>     | Гимнастические упражнения            | <b>9</b>                       |
| <b>5</b>     | Постановочная и репетиционная работа | <b>11</b>                      |

## Календарно – тематическое планирование

| Номер урока п/п | Тема урока                                | Основные виды деятельности обучающихся  | Дата проведения урока |
|-----------------|---|---|-----------------------|
| 1.              | Введение. Где я буду танцевать?           | <p><b>Вариант 1:</b> Разучивание музыкально-ритмического приветствия. П/И «Найди свой домик», « У бабули в огороде», «Волшебный цветок». Изучение рабочего места. Игра: Найди своё место. Правила поведения на уроке</p> <p>Разучивание общеразвивающих упражнений по музыку. Знакомство с хлопками и притопами в различных музыкальных рисунках</p> <p><b>Вариант8.3:</b> Прохлопывание ритмических рисунков под аккомпанемент. Разучивание элементов танца. Различать песенность,и танцевальность и маршевость в музыке.</p> <p><b>Основные направления:</b> Выполнение ОРУ под музыку. Подвижные игры. Разучивание элементов танца</p> |                       |
| 2.              | Музыка и движение                         |   |                       |
| 3.              | Метроритм                                 |   |                       |
| 4.              | Танцуем польку                            |   |                       |
| 5.              | Динамические оттенки музыки               |   |                       |
| 6.              | Поём и танцуем                            |   |                       |
| 7.              | Танцевальный марафон                      |   |                       |
| 8.              | Танцевальный марафон                      |   |                       |
| 9.              | Итоговый урок по теме «Танцевальный ритм» |   |                       |
| 10.             | Балетная гимнастика                       |   |                       |
| 11.             | Волшебный каблучок                        |   |                       |
| 12.             | Танец моей республики                     |   |                       |
| 13.             | Полька-разминка                           |   |                       |

|     |   |  |  |
|-----|---|--|--|
|     |   |  |  |
| 14. | Детский танец в современных ритмах                        | <p><b>Вариант 1:</b> Разучивание музыкально-ритмического приветствия. П/И «Найди свой домик», « У бабули в огороде», «Волшебный цветок».</p> <p>Разучивание общеразвивающих упражнений по музыку. Разучивание упражнений, развивающих пластику рук, тела.</p> <p><b>Вариант 8.3:</b> Прохлопывание ритмических рисунков под аккомпанемент. Разучивание элементов танца.</p> <p><b>Основные направления:</b> Выполнение ОРУ под музыку. Подвижные игры. Разучивание элементов танца</p> |  |
| 15. | Подготовка к новомуднему утреннику                        |  |  |
| 16. | Подготовка к новомуднему утреннику                        |  |  |
| 17. | Каноны танца  |  |  |
| 18. | Элементы башкирского танца                                |  |  |
| 19. | Вальс   |  |  |
| 20. | Танцуем вапльс  |  |  |
| 21. | Ритм, музыка и движение                                   |  |  |
| 22. | Пластика и движение                                       |  |  |
| 23. | Импровизация на заданную музыкальную композицию           |  |  |
| 24. | Танцевальный марафон                                      |  |  |
| 25. | Танцевальный марафон                                      |  |  |
| 26. | Танцевальный марафон                                      |  |  |
| 27. | Отработка танцевальных движений                           |  |  |
| 28. | Отработка танцевальных движений                           |  |  |
| 29. | Народный танец  |  |  |
| 30. | Урок-беседа по народному танцу.«Детские танцы И.Моисеева» |  |  |
| 31. | Русский танец   |  |  |
| 32. | Народный танец в современных ритмах                       |  |  |
| 33. | Отработка поставленных танцевальных композиций            |  |  |
| 34. | Отработка поставленных танцевальных композиций            |  |  |

