

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ
ОБЛАСТИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КАМЕНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Кисловская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза И.И. Гуляева»

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом
Протокол №9 от «31»
августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР Хайбуллина Ю.Н.
«31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ
"Кисловская СОШ им. И.
И. Гуляева" Бологова В. В.
Приказ №154-ОД от «31»
августа 2026 г

**Бологова
Вероника
Витальевна
на**

Подписан: Бологова Вероника
Витальевна
DN: OU="МКОУ "Кисловская
СОШ им. И.И. Гуляева"",
CN=Бологова Вероника
Витальевна,
E=mkoukislovo@yandex.ru
Основание: Я являюсь автором
этого документа
Местоположение: место
подписания
Дата: 2026-09-20 14:59:42
Foxit Reader Версия: 9.7.2

**Адаптированная образовательная программа
курса внеурочной деятельности
Ритмика
для обучающихся 6-9 классов с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
вариант 1
2026-2027 учебный год**

с. Кисловское, 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная образовательная программа курса внеурочной деятельности «Ритмика» для 6–9 классов составлена на основании:

1. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённого приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 (в редакции приказов Минпросвещения России, действующих на 2026 год).
2. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАООП УО, вариант 1), утверждённой приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1026 (в редакции приказа Минпросвещения России от 17.07.2024 № 495).
3. Письма Минпросвещения России от 01.09.2026 № АБ-3132/07 «О направлении информации о внеурочной деятельности обучающихся с ОВЗ».
4. СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 (вступили в силу с 01.09.2026).
5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в редакции изменений, действующих в 2026 году).

Объём внеурочной деятельности

Согласно письму Минпросвещения России от 01.09.2026 № АБ-3132/07, количество часов внеурочной деятельности обучающихся с ОВЗ может составлять до 10 часов в неделю. При реализации адаптированных основных общеобразовательных программ для обучающихся с нарушением интеллекта общее количество часов, отводимых на внеурочную деятельность, не должно превышать 3050 часов за 9 лет обучения.

Настоящая программа рассчитана на 34 часа в год в каждом классе (1 час в неделю, 34 учебные недели). Общий объём за 4 года: 136 часов.

Класс	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в неделю	Количество часов за год
6 класс	34	1	34
7 класс	34	1	34
8 класс	34	1	34
9 класс	34	1	34
Итого:			136

Цель программы

Развитие двигательной активности обучающихся в процессе восприятия музыки, коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой и познавательной сфер средствами музыкально-ритмической деятельности.

Задачи

- развивать умение слушать музыку, выполнять под музыку различные движения, в том числе танцевальные, с речевым сопровождением и пением;
- развивать координацию движений, чувство ритма, темпа, корректировать общую и речевую моторику, пространственную ориентировку;
- прививать навыки участия в коллективной творческой деятельности;
- овладевать музыкально-ритмической деятельностью в разных её видах (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика);
- усваивать основы специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально-ритмические рисунки, импровизации);
- овладевать различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;
- формировать и совершенствовать двигательные навыки, обеспечивающие развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, чёткости и точности движений;
- корректировать имеющиеся отклонения в физическом развитии: нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного напряжения мышц;
- формировать правильную осанку;
- развивать мышечную память, творческое воображение, мышление;
- развивать эстетический вкус, эмоциональное и физическое благополучие.

Общая характеристика учебного предмета

Коррекционно-развивающая работа предусматривает организацию и проведение занятий, способствующих социально-личностному развитию обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), коррекции недостатков в психическом и физическом развитии средствами музыкально-ритмической деятельности и освоению ими содержания образования. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у детей с лёгкой умственной отсталостью часто наблюдается нарушение двигательных функций.

Лёгкая умственная отсталость обучающихся связана с нарушениями интеллектуального развития, которые возникают вследствие органического поражения головного мозга на ранних этапах онтогенеза. Общим признаком у всех обучающихся с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания образования и социальной адаптации.

Характеристика обучающихся 6–9 классов

Программа рассчитана на учащихся с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1), учитывает их психические особенности: неустойчивое внимание, малый объём памяти,

неточность при воспроизведении материала, несформированность мыслительных операций анализа, синтеза, сравнения, нарушения речи. Для подростков данной группы характерны слабость нервных процессов, быстрая утомляемость и сниженная работоспособность, трудности в координации сложных движений. В условиях правильного обучения эти дети постепенно усваивают знания и навыки, необходимые для социальной адаптации.

Ритмика, являясь синтетическим, интегративным видом деятельности, позволяет решать целый спектр разнообразных образовательных, воспитательных, развивающих и коррекционных задач — от задач укрепления здоровья и развития психомоторики до задач формирования творческих способностей и коммуникативных умений.

Принципы адаптации программы:

- сокращение сложных понятий и терминов; основные сведения даются дифференцированно;
- новые двигательные навыки вырабатываются медленно, требуются многократные упражнения;
- максимальная наглядность, пошаговые инструкции, карточки-алгоритмы, фотоэтапы выполнения движений;
- дозированная физическая нагрузка с учётом индивидуальной работоспособности;
- обязательное чередование активных и спокойных видов деятельности.

Санитарно-гигиенические требования

Согласно СП 2.4.2.4283-26 и СанПиН 1.2.3685-21:

- уровни искусственной освещённости в спортивном и музыкально-хореографическом залах должны составлять не менее 200 люкс (для спортивных залов) и не менее 300 люкс (для учебных помещений с ЭСО);
- высота потолка зала ритмики — не менее 3,6 м;
- покрытие пола — упругое, нескользящее, безопасное при падениях;
- температура воздуха в зале — 17–20 °С;
- относительная влажность — 40–60 %;
- при использовании электронных средств обучения (аудио- и видеоаппаратура для музыкального сопровождения) продолжительность непрерывного использования экрана для учащихся 5–9 классов не должна превышать 15 минут. Общая продолжительность использования ЭСО на занятии — не более 30 минут;
- обязательно проведение физкультминуток, пауз для отдыха и восстановления дыхания;
- после занятия обязательна влажная уборка и проветривание зала.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Основные направления работы по ритмике:

- упражнения на ориентировку в пространстве;
- ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление мышц);
- упражнения с детскими музыкальными инструментами;
- игры под музыку;
- танцевальные упражнения.

Упражнения на ориентировку в пространстве

Правильное исходное положение. Ходьба и бег (с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперёд и оттягиванием носка). Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений (вперёд, назад, направо, налево, в круг, из круга). Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и concentрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами во время ходьбы. Ходьба с отображением длительности нот.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Наклоны и повороты туловища вправо, влево. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Всевозможные сочетания движений ног. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Перекрестное поднятие и опускание рук. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притоков, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом («петрушка»). Имитация распускающегося и

увядающего цветка. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно (маятник).

Упражнения с детскими музыкальными инструментами

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочерёдное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счёт учителя с проговариванием стихов, припевок и без них. Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

Игры под музыку

Выполнение различных ролей в группе (лидера, исполнителя, критика), умение договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности. Различение характера музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека). Исполнение игр с пением и речевым сопровождением. Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Танцевальные упражнения

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег лёгкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочерёдно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Распределение танцевального материала по классам:

- 6 класс — «Яблочко» (русская народная пляска);
- 7 класс — «Плясовая» (русская народная пляска с элементами переменного шага);
- 8 класс — «Цыганский танец» (с элементами характерного танца);
- 9 класс — «Вальс» (парный танец, основы координации в паре).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты

- осознание себя как ученика, члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому её восприятию;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договорённостей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- умение гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи;
- соблюдение правил безопасного и бережного поведения в природе и обществе;
- формирование позитивного эмоционально-ценностного отношения к двигательной деятельности;
- совершенствование физических качеств, освоение физических и двигательных действий, развитие психических процессов и нравственных качеств, формирование сознания и мышления, творческого подхода и элементарной самостоятельности.

Базовые учебные действия (БУД)

Коммуникативные:

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия;
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его;
- дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками;
- договариваться и изменять своё поведение в соответствии с объективным мнением большинства.

Регулятивные:

- принимать и сохранять цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;

- осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- обладать готовностью к самоконтролю в процессе деятельности;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами.

Познавательные:

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями.

Предметные результаты

Минимальный уровень (обязательный):

- представления о ритмике как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение несложных упражнений под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках ритмики и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях;
- знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- участие в подвижных играх под руководством учителя и взаимодействие со сверстниками во время подвижных игр;
- понимать простейшие музыкальные понятия (быстрый, медленный темп, громкая, тихая музыка);
- определять музыкальные жанры: танец, марш, песня;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей обучающихся;

- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Достаточный уровень:

- выполнение ритмических комбинаций на максимально высоком уровне;
- развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки);
- развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение; согласовывать музыку и движение;
- самостоятельное выполнение комплексов упражнений;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малокоонтрастными построениями; передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии; повторять любой ритм, заданный учителем; задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения.

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЙ

Оценка не сводится к предметной отметке. Ведущим критерием выступают личностные результаты и динамика индивидуальных достижений.

Критерии оценки:

- соответствие движения образцу или замыслу;
- координация и выразительность;
- соблюдение ТБ и правил поведения в зале;
- степень самостоятельности («полностью самостоятельно» / «с минимальной помощью» / «по образцу с поддержкой»);

- участие в коллективных формах работы.

Формы фиксации:

- карта наблюдений педагога;
- участие в школьных концертных выступлениях и праздниках;
- фото- и видеофиксация достижений.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ

Формы организации: индивидуальная, групповая, коллективная (в парах, в кругу, в шеренгах).

Методы:

- наглядный (демонстрация движений педагогом, карточки-алгоритмы, видеообразцы);
- практический (пошаговое разучивание, метод «зеркала», совместное выполнение);
- словесный (беседа, инструктаж, счёт, стихотворные припевки);
- игровой (музыкально-ритмические игры, сюжетные этюды);
- метод музыкально-пластического этюда.

Дифференциация: для обучающихся с более выраженными трудностями — упрощённые варианты движений (без усложнений, в медленном темпе, с опорой на зрительный образец и тактильную помощь).

Длительность занятия: 40 минут. В середине занятия обязательна пауза для отдыха и восстановления дыхания; при использовании ЭСО — гимнастика для глаз и смена деятельности.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (сводный)

Класс	Название курса	Раздел	Всего часов
6	Ритмика (танец «Яблочко»)	5 разделов	34
7	Ритмика (танец «Плясовая»)	5 разделов	34
8	Ритмика (танец «Цыганский танец»)	5 разделов	34
9	Ритмика (танец «Вальс»)	5 разделов	34
Итого:		20 разделов	136

Распределение часов по разделам:

№	Раздел	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.
---	--------	-------	-------	-------	-------

1	Упражнения на ориентировку в пространстве	5	4	5	5
2	Ритмико-гимнастические упражнения	9	10	10	10
3	Упражнения с музыкальными инструментами	3	3	2	2
4	Игры под музыку	6	6	6	6
5	Игры под музыку	11	11	11	11
	Всего	34	34	34	34

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс «Ритмика» (34 часа) — танец «Яблочко»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Понятие о ритме движения и музыки. Ритмическая ходьба под счёт (упражнения на ориентировку в пространстве).	1
2	Упражнения на ориентировку в пространстве: основные танцевальные точки; диагональ, середина.	1
3	Упражнения на ориентировку в пространстве: перестроения из круга в колонны, в линии, в диагонали.	1
4	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на координацию движений. Понятие о рабочей и опорной ноге.	1
5	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге, выполнении движений.	1
6	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	1
7	Подготовительные упражнения к танцам.	1
8	Подготовительные упражнения к танцам.	1
9	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Если нравится тебе, делай так!».	1
10	Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов.	1
11	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	1
12	Упражнения ритмической гимнастики с обручем.	1
13	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	1
14	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Делай, как я».	1
15	Танцы. «Яблочко».	1
16	Танцы. «Яблочко».	1
17	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели.	1
18	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений с музыкой и координацию. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами.	1
19	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1
20	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	1

21	Музыкально-ритмические и речевые игры «Музыкальные стаканчики».	1
22	Элементы танца «Яблочко».	1
23	Танцы. «Яблочко».	1
24	Танцы. «Яблочко».	1
25	Танцы. «Яблочко».	1
26	Музыкально-ритмические и речевые игры «Рыбаки и рыбки».	1
27	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	1
28	Специальные ритмические упражнения с гимнастической палкой.	1
29	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	1
30	Подготовительные упражнения к танцам	1
31	Танцы «Яблочко».	1
32	Танцы «Яблочко».	1
33	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Третий лишний».	1
34	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Третий лишний».	1
Итого:		34

7 класс «Ритмика» (34 часа) — танец «Плясовая»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Упражнения на ориентировку в пространстве: основные танцевальные точки; ритмическая ходьба под счёт.	1
2	Упражнения на ориентировку в пространстве: перестроения из круга в колонны, в линии, в диагонали. Перестроения в круг.	1
3	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на координацию движений. Понятие о рабочей и опорной ноге. Позиции ног.	1
4	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге, выполнении движений.	1
5	Ритмико-гимнастические упражнения без предметов и с предметами.	1
6	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	1
7	Подготовительные упражнения к танцам: позиции рук.	1
8	Подготовительные упражнения к танцам.	1
9	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Делай, как я».	1
10	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроения из круга	1
11	Ритмико-гимнастические упражнения без предметов и с предметами.	1
12	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений.	1
13	Подготовительные движения к танцам: элементы русской пляски.	1
14	Подготовительные движения к танцам: элементы русской пляски.	1

15	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Лавата».	1
16	Танцы. «Плясовая».	1
17	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели.	1
18	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений с музыкой и координацию. Изменение положения головы, туловища, рук с различными интервалами.	1
19	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнение на связь движений с музыкой.	1
20	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на координацию и ориентирование в пространстве. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1
21	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	1
22	Музыкально-ритмические и речевые игры «Музыкальные стаканчики».	1
23	Танцы. «Плясовая».	1
24	Танцы. «Плясовая».	1
25	Танцы. «Плясовая».	1
26	Музыкально-ритмические и речевые игры «Пустое место».	1
27	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроения из круга.	1
28	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	1
29	Специальные ритмические упражнения с гимнастической палкой, с мячом.	1
30	Подготовительные упражнения к танцам: элементы русской пляски. Переменный шаг с каблука в чередовании с бегом	1
31	Танцы. «Плясовая».	1
32	Танцы. «Плясовая».	1
33	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Третий лишний». «Охотники и утки».	1
34	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Итоговое занятие.	1
Итого:		34

8 класс «Ритмика» (34 часа) — танец «Цыганский танец»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Упражнения на ориентировку в пространстве: основные танцевальные точки; ритмическая ходьба под счёт.	1
2	Упражнения на ориентировку в пространстве: перестроения из одного большого круга в несколько маленьких	1
3	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на координацию движений. Понятие о рабочей и опорной ноге. Позиции ног.	1
4	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при выполнении движений.	1
5	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию без предметов и с предметами.	1

6	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	1
7	Подготовительные упражнения к танцам: позиции рук.	1
8	Подготовительные упражнения к танцам	1
9	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Делай, как я».	1
10	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроения из круга.	1
11	Ритмико-гимнастические упражнения без предметов и с предметами.	1
12	Ритмико-гимнастические упражнения на сложную координацию движений с предметами.	1
13	Подготовительные движения к танцам: элементы русской пляски	1
14	Танцы. «Цыганский танец».	1
15	Танцы. «Цыганский танец».	1
16	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Лавата».	1
17	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели.	1
18	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений с музыкой и координацию. Изменение положения головы, туловища, рук с различными интервалами.	1
19	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнение на связь движений с музыкой.	1
20	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на координацию и ориентирование в пространстве. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1
21	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	1
22	Музыкально-ритмические и речевые игры «Музыкальные стаканчики».	1
23	Танцы. «Цыганский танец».	1
24	Танцы. «Цыганский танец».	1
25	Танцы. «Цыганский танец».	1
26	Музыкально-ритмические и речевые игры «Рыбаки и рыбки».	1
27	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроения из круга.	1
28	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	1
29	Специальные ритмические упражнения с гимнастической палкой, с мячом, обручем	1
30	Подготовительные упражнения к танцам: элементы русской пляски. Переменный шаг с каблука в чередовании с бегом, присядки, притопы	1
31	Танцы. «Цыганский танец».	1
32	Танцы. «Цыганский танец».	1
33	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Пустое место». «Охотники и утки».	1
34	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Итоговое занятие.	1
Итого:		34

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Упражнения на ориентировку в пространстве: основные танцевальные точки; ритмическая ходьба под счёт с предметами.	1
2	Упражнения на ориентировку в пространстве: выполнение перестроений.	1
3	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на координацию движений. Понятие о рабочей и опорной ноге. Позиции ног.	1
4	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при выполнении движений.	1
5	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию без предметов и с предметами.	1
6	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	1
7	Подготовительные упражнения к танцам: позиции рук.	1
8	Подготовительные упражнения к танцам.	1
9	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Делай, как я».	1
10	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроения из круга.	1
11	Ритмико-гимнастические упражнения без предметов и с предметами	1
12	Ритмико-гимнастические упражнения на сложную координацию движений с предметами.	1
13	Подготовительные движения к танцам: элементы русской пляски.	1
14	Танцы: «Вальс».	1
15	Танцы: «Вальс».	1
16	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Если нравится тебе».	1
17	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели.	1
18	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений с музыкой и координацию. Изменение положения головы, туловища, рук с различными интервалами.	1
19	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнение на связь движений с музыкой.	1
20	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на координацию и ориентирование в пространстве. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1
21	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	1
22	Музыкально-ритмические и речевые игры «Музыкальные стаканчики».	1
23	Танцы. «Вальс».	1
24	Танцы. «Вальс».	1
25	Танцы. «Вальс».	1
26	Музыкально-ритмические и речевые игры «Рыбаки и рыбки».	1
27	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроения из круга.	1
28	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	1

29	Специальные ритмические упражнения с гимнастической палкой, с мячом, обручем.	1
30	Подготовительные упражнения к танцам: элементы русской пляски.	1
31	Танцы. «Вальс».	1
32	Танцы. «Вальс».	1
33	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Пустое место». «Охотники и утки».	1
34	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Итоговое занятие.	1
Итого:		34

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебная и методическая литература:

1. Феофанова Т. В. Ритмика для младших школьников и подростков с ОВЗ. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2020.
2. Макунина Л. В. Музыкально-ритмические занятия для детей с ОВЗ. — СПб.: Речь, 2019.
3. Зимина А. Н. Ритмика для детей: учебное пособие. — М.: Академия, 2018.
4. Петрова Е. С. Игры для детей с ОВЗ: музыкально-ритмические занятия. — М.: Просвещение, 2021.
5. ФАООП обучающихся с умственной отсталостью (вариант 1). — М.: Просвещение, 2022 (в ред. 2024).

Материалы и оборудование:

- музыкальный центр с возможностью воспроизведения аудио- и видеофайлов (с соблюдением норм времени использования ЭСО по СП 2.4.2.4283-26);
- детские музыкальные инструменты: бубны, маракасы, погремушки, барабаны, колокольчики, треугольники, деревянные ложки, кастаньеты;
- предметы для упражнений: гимнастические палки, обручи, мячи, ленты, флажки, скакалки;
- музыкальные стаканчики (для ритмических игр);
- гимнастические скамейки;
- зеркала в зале (для зрительной опоры при разучивании движений);
- демонстрационные карточки-алгоритмы, фотоэтапы выполнения движений;
- безопасное упругое покрытие пола, соответствующее требованиям СанПиН 1.2.3685-21.

