

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 16

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического  
совета МАОУ СОШ № 16  
Протокол № 1 от 29.08.2025 г.



**Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа  
«Ритмика»**

г. Березники  
2025 г.

### **Пояснительная записка**

Нормативно-правовой и документальной основой адаптированной дополнительной программы «Ритмика» (далее – Программа) для учащихся с ОВЗ Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 16 (далее по тексту – школа) является:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- ФГОС НОО, утвержденный приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 286;
- ФГОС НОО ОВЗ, утвержденный приказом Минобрнауки от 19.12.2014 № 1598;
- ФОП НОО, утвержденная приказом Минпросвещения от 16.11.2022 № 992;
- ФАОП НОО для обучающихся с ОВЗ, утвержденная приказом Минпросвещения от 23.11.2022 № 1023;
- Приказ Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20, утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21, утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Письмо Минпросвещения России от 15.02.2022 № АЗ-113/03 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Информационно- методическим письмом о введении федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»);
- Письмо Минпросвещения России от 31.08.2023 № АБ-3569/07 «О направлении разъяснений по организации образования обучающихся с ОВЗ в 2023/24 уч. г.» (вместе с «Методическими рекомендациями по введению федеральных адаптированных основных общеобразовательных программ»);
- Письмо Минпросвещения России от 29.08.2025 № ОК-2425/07 «О направлении разъяснений по вопросу организации общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, с инвалидностью по индивидуальному учебному плану на дому или в общеобразовательной организации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 26.05.2025 г. № 495 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установлении предельного срока использования исключенных учебников и разработанных в комплекте с ними учебных пособий»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №704 от 09.10.2024г. «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства Просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования»;
- Письмо Минпросвещения России от 1 июля 2025 г. № 03-1326 «О направлении информации» (вместе с методическими рекомендациями по организации процесса обучения в первом классе в адаптационный период) (далее – письмо Минпросвещения России от 1 июля 2025 г. № 03-1326);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №467 от 18.06.2025г. «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства Просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования и основного общего образования»;
- Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней

общеобразовательной школы № 16 (далее - школа);

- Основная образовательная программа начального общего образования школы.

**Актуальность** программы сегодня осознается всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей с ОВЗ. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по-настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Ритмика является подготовительным этапом для освоения разных видов хореографического искусства. Именно в ритмике заключен огромный потенциал, позволяющий развивать функции двигательного аппарата, физических возможностей и техники ребенка с ОВЗ. Формирование осанки, культуры движений, мимики, развитие музыкального вкуса повышает уверенность ребенка в себе. Совершенствование координации движений способствует повышению коммуникативной активности ребенка. Наряду с этим, формируется позитивное мировоззрение ребенка, положительный социальный опыт развивающейся личности ребенка, раскрытие и реализация его творческого потенциала.

**Педагогическая целесообразность программы.** Переход из социальной роли школьника, к социальной роли учащегося сопряжен с различными, в том числе и психоэмоциональными перегрузками. Излишняя интеллектуализация работы с детьми в школе и недостаточное внимание к их эмоциональному развитию ведет к нарушениям в становлении личности. Обедненный эмоциональный опыт приводит к неспособности ребенка осуществить адаптационные действия, помогающие ему определить свое место в обществе, что зачастую приводит к его социальной беспомощности.

Занятия ритмикой улучшают функции сердечно сосудистой и дыхательной систем, укрепляет опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы, повышается умственная и физическая работоспособность. Наряду с физическим развитием детей с ОВЗ решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания: развиваются умственные способности, восприятие, мышление, внимание, пространственные и временные представления. При выполнении движений обогащается эмоциональное состояние детей, они испытывают чувство радости, подъёма от проявленных двигательных действий, красоты совместных движений. В процессе разнообразного общения со сверстниками и взрослыми ребёнок приобретает ценную способность ориентироваться на общие правила, достигать взаимопонимания.

Цель реализации программы: создание условий для проявления и развития учащимися с ОВЗ личных интересов на основе свободного выбора; формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, готовой к активной реализации своих способностей; развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Содержание предполагает решение следующих **задач**:

**Предметные:**

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции педагога, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной

деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

–умение координировать свои усилия с усилиями других.

**Личностные:**

–участвовать в коллективной деятельности;

–отстаивать свою творческую позицию;

–создавать простые танцевальные композиции;

–импровизировать на различные музыкальные темы;

–владеть знаниями в области хореографии.

**Метапредметные:**

*Регулятивные:*

–преобразовывать практическую задачу в познавательную;

– осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

– целеустремлённость и настойчивость в достижении цели.

*Познавательные:*

–правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;

–отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз;

–четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;

–различать основные характерные движения танцев.

*Коммуникативные:*

–продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;

–с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

–умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

**Принципы** программы:

• Принципы сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

• Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.

• Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

• Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

• Принцип гуманности в воспитательной работе выражает:

– безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка;

- глубокое знание и понимание физических, эмоциональных интеллектуальных потребностей детей;
  - создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения.
- Программа рассчитана на 34 часа в год, 1 час в неделю.

### Содержание программы

Содержание данной программы соответствует целям и задачам основной образовательной программы начального общего образования, реализуемой в школе.

Содержание программы соответствует:

- российским традициям и национальным ценностям, культурно-национальным особенностям региона;
- дополняет содержание начального общего образования;
- современным образовательным технологиям, обеспечивающим системно-деятельностный подход в соответствующих формах обучения, отличных от классно-урочных: *кружок*;
- социальному заказу родителей (законных представителей) учащихся.

Содержание программы направлено:

- на создание условий для развития личности ребенка;
- развитие мотивации ребенка к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение учащегося к общечеловеческим ценностям, национальным ценностям и традициям (включая региональные и социально – культурные особенности);
- профилактику асоциального поведения ребенка;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации учащегося, его интеграции в систему отечественной и мировой культуры;
- обеспечение целостности процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности учащегося;
- укрепление психического и физического здоровья;
- развитие взаимодействия педагога с семьями учащихся.

Программа осуществляет связь с УМК «Школа России», с предметами физическая культура.

№ п/п	Наименование раздела / модуля	Кол-во часов	Содержание	Планируемые результаты обучения	Формы учета достижений
1	Вводное занятие	1	Раздел включает в себя: - знакомство с коллективом; - знакомство детей с техникой безопасности на занятиях.	<u>Предметные:</u> - понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; - организованно строиться (быстро, точно); - сохранять правильную дистанцию в колонне парами;	
2	Ритмика, элементы музыкальной грамоты	15	Раздел включает ритмические упражнения, построения и перестроения, слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности, формируют восприятие музыки, развивают	- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции педагога, по звуковым и музыкальным сигналам; - соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе; - учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); - формулировать собственное мнение и позицию;	

№ п/п	Наименование раздела / модуля	Кол-во часов	Содержание	Планируемые результаты обучения	Формы учета достижений
			чувствия ритма и лада, обогащают музыкально-слуховые представления, развивают умения координировать движения с музыкой.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</li> <li>- умение координировать свои усилия с усилиями других.</li> </ul> <p><u>Личностные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвовать в коллективной деятельности;</li> <li>- отстаивать свою творческую позицию;</li> <li>- создавать простые танцевальные композиции;</li> <li>- импровизировать на различные музыкальные темы;</li> <li>- владеть знаниями в области хореографии.</li> </ul> <p><u>Метапредметные:</u></p> <p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- преобразовывать практическую задачу в познавательную;</li> <li>- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;</li> <li>- целеустремлённость и настойчивость в достижении цели.</li> </ul> <p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;</li> <li>- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз;</li> <li>- четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;</li> <li>- различать основные характерные движения танцев.</li> </ul>	
3	Танцевальная азбука	16	Раздел включает изучение исторического народного и бального танцев «Полька» и «Вальс». В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца. В программный материал по изучению танцев входит: <ul style="list-style-type: none"> <li>- усвоение тренировочных упражнений на середине зала,</li> <li>- ритмические упражнения,</li> <li>- разучивание танцевальной композиции.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- преобразовывать практическую задачу в познавательную;</li> <li>- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;</li> <li>- целеустремлённость и настойчивость в достижении цели.</li> </ul> <p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- преобразовывать практическую задачу в познавательную;</li> <li>- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;</li> <li>- целеустремлённость и настойчивость в достижении цели.</li> </ul> <p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;</li> <li>- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз;</li> <li>- четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;</li> <li>- различать основные характерные движения танцев.</li> </ul>	
4	Контрольное занятие	1	Раздел включает в себя итоговое открытое занятие.	<p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;</li> <li>- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;</li> <li>- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.</li> </ul>	

### Календарно – тематическое планирование

№	Дата	Модуль	Тема
1		Вводное занятие	Знакомство. Беседа о технике безопасности на занятиях.
2		Ритмика, элементы музыкальной грамоты	Поклон и разминка.
3		Ритмика, элементы музыкальной грамоты	Постановка корпуса. Основные правила.
4		Ритмика, элементы музыкальной грамоты	Позиции рук. Основные правила.

№	Дата	Модуль	Тема
5		Ритмика, элементы музыкальной грамоты	Позиции ног. Основные правила.
6		Ритмика, элементы музыкальной грамоты	Движения на развитие координации и синхронности. Бег и подскоки.
7		Ритмика, элементы музыкальной грамоты	Пространственная ориентация. Шеренга. Колонна.
8		Ритмика, элементы музыкальной грамоты	Построения и перестроения по два, по четыре.
9		Ритмика, элементы музыкальной грамоты	Фигурная маршировка с перестроениями из колонны в шеренгу и обратно.
10		Ритмика, элементы музыкальной грамоты	Круг. Дробления и собирания круга.
11		Ритмика, элементы музыкальной грамоты	Повороты на месте на 1/8, 1/4 и 1/2 круга.
12		Ритмика, элементы музыкальной грамоты	Выделение сильной доли такта. Хлопки, притопы.
13		Ритмика, элементы музыкальной грамоты	Отработка на ходьбе и беге начала и окончания музыкальной фразы в такт музыке.
14		Ритмика, элементы музыкальной грамоты	Упражнения на формирование гибкости и растяжки.
15		Ритмика, элементы музыкальной грамоты	Ритмико-гимнастические упражнения.
16		Ритмика, элементы музыкальной грамоты	Общеразвивающие упражнения.
17		Танцевальная азбука	Знакомство с танцем «Полька».
18		Танцевальная азбука	Основной шаг польки.
19		Танцевальная азбука	Шаг польки в сочетании с подскоками.
20		Танцевальная азбука	Шаг польки в сочетании с галопом.
21		Танцевальная азбука	Приставные шаги в польке.
22		Танцевальная азбука	Комбинирование изученных элементов под музыкальное сопровождение.
23		Танцевальная азбука	Упражнение с хлопками на сильный удар музыки.
24		Танцевальная азбука	Подскоки в сочетании с хлопками.
25		Танцевальная азбука	Галоп со сменой мест (вправо, влево).
26		Танцевальная азбука	Положение в паре лицом друг к другу «лодочка».
27		Танцевальная азбука	Комбинации притопов и хлопков.
28		Танцевальная азбука	Движение «верёвочка».
29		Танцевальная азбука	Выставление ноги на носок в сочетании с приседаниями.
30		Танцевальная азбука	Прыжок «соте».
31- 33		Танцевальная азбука	Разучивание танцевальной композиции «Полька».
34		Контрольное занятие	Контрольное занятие – смотр знаний.

## Литература

1. Базарова Н. Мей В. Азбука классического танца. – СПб.: Лань, 2006 г.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб.: Люкс, 1996 г.
3. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение. Упражнения, игры и пляски для детей. - М.: Просвещение, 1984.
4. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов. – М.: Гном-Пресс, 2000г.
5. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Выпуск 1. Занятия по ритмике в музыкальной школе. – М.: Музыка, 1972г.
6. Лифиц И.В. Ритмика: Учеб. пособие для студентов средних и высших педагогических учебных заведений. – М.: АCADEMA, 1999г.
7. Луговская А.Е. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М: Советский композитор, 1991г.
8. Михайлова М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / Воронина Н.В. – Ярославль: Академия развития, 2000г.
9. Мессерер А.М. Уроки классического танца. – СПб.: Изд. «Лань», 2004.
10. Прибылов Г. Методическое пособие по классическому танцу для педагогов-хореографов младших и средних классов. – М.: Театралис, 2004.
11. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. Вып.2. – СПб.: Музыкальная палитра, 2005г.
12. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. Вып.3. – СПб.: Музыкальная палитра, 2005г.
13. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. Вып.4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2005г.
14. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. Вып.5. – СПб.: Музыкальная палитра, 2005г.
15. Франио Г.С. Ритмика в детской музыкальной школе. – М.: Пресс-Соло, 1997г.