

Муниципальное бюджетное образовательное  
учреждение  
«Верхне – Матигорская средняя школа»

**Адаптированная рабочая программа  
по ритмике для 2 класса (VIII вида)**

Составитель: воспитатель  
группы продленного дня  
Мотасова Ксения Алексеевна

д. Харлово  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение круга из шеренги и из движения враспынную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, переключать с места на место.

### РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

**Общеразвивающие упражнения.** Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колени ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

**Упражнения на координацию движений.** Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

**Упражнения на расслабление мышц.** Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперёд, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд (как при игре в футбол).

### ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

### ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Тихая, насторожённая ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, лёгкие поскоки. Прыжки с выбрасыванием ноги вперёд. Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев. Танцы и пляски. Хлопки. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».

## УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки, и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно.

Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот двумя руками одновременно в среднем темпе на детском пианино, разучивание гаммы в пределах одной октавы на аккордеоне и духовой гармонике.

Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.

### Основные требования к умениям учащихся

#### Учащиеся должны уметь:

- принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;
- легко, естественно и непринуждённо выполнять все игровые и плясовые движения;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Содержание, разделы	Количество часов
	<b>Упражнения на ориентировку в пространстве</b>	<b>10 ч.</b>
1	Совершенствование навыков ходьбы и бега.	2ч.
2	Ходьба вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала.	2ч.
3	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары.	3ч.
4	Построение круга из шеренги и из движения врассыпную.	1ч.
5	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.	2ч.
	<b>Ритмико-гимнастические упражнения</b>	<b>10 ч.</b>
6	Общеразвивающие упражнения.	4ч.
7	Упражнения на координацию движений.	4ч.
8	Упражнения на расслабление мышц.	2ч.
	<b>Игры под музыку</b>	<b>15 ч.</b>

9	Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий).	2ч.
10	Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении.	3ч.
11	Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений.	3ч.
12	Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен.	2ч.
13	Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа.	2ч.
14	Музыкальные игры с предметами.	1ч.
15	Игры с пением и речевым сопровождением.	1ч.
16	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1ч.
	<b>Танцевальные упражнения</b>	<b>10 ч.</b>
17	Тихая, насторожённая ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг.	1ч.
18	Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег.	1ч.
19	Поскоки с ноги на ногу, лёгкие поскоки.	1ч.
20	Прыжки с выбрасыванием ноги вперёд.	1ч.
21	Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.	1ч.
22	Основные движения местных народных танцев.	2ч.
23	Танцы и пляски.	1ч.
24	Хлопки.	1ч.
25	Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».	1ч.
	<b>Упражнения с детскими музыкальными инструментами</b>	<b>7 ч.</b>
26	Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки, и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением.	1ч.
27	Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно.	1ч.
28	Упражнения на детских музыкальных инструментах.	1ч.
29	Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот двумя руками одновременно в среднем темпе на детском пианино, разучивание гаммы в пределах одной октавы на аккордеоне и духовой гармонике.	2ч.
30	Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.	2ч.
	<b>Всего</b>	<b>52 ч.</b>