

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана  
«Средняя общеобразовательная школа № 29»

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического  
объединения  
учителей начальных классов  
Протокол № 1  
от 28.08. 2018г.  
Руководитель МО  
М.Д. Софина

СОГЛАСОВАНО  
на заседании методического совета  
Заместитель директора по  
УВР Евд. Т.И. Евдокимова  
Протокол № 1 от 29.08. 2018г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ №29»  
С.Р. Баранова  
Приказ № 281 от 30.08. 2018г.



**Адаптированная рабочая программа для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)**

**«Ритмика»**

**Вариант 9.1**

**2 класс**

**Автор-составитель: Барышева И.В., учитель начальных классов**

**2018 год**

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «РИТМИКА»

## 2 класс

### **Личностные результаты**

- сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки;
- умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

### **• Предметные**

#### Минимальный уровень

- строиться в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары;
- строиться в колонну по два;
- строиться из колонны парами в колонну по одному;
- выполнять во время ходьбы и бега несложные задания и упражнения с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место и др.;
- выполнять наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения;
- выполнять наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени;
- выполнять повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи);
- опускать и поднимать предметы перед собой, сбоку без сгибания колен;
- выставлять правую и левую ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение;
- поднимать согнутые в колене ноги, как при маршировке;
- сгибать и разгибать ступни в положении стоя и сидя;
- вырабатывать осанку;
- выполнять упражнения ритмично, под музыку;
- выполнять игровые и музыкальные импровизации, игры под музыку;
- исполнять в свободных плясках знакомые движения;
- передавать в движениях игровые образы;
- играть с предметами;
- организованно строиться (быстро, точно);
- начинать и заканчивать движение одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;
- свободно двигаться под музыку различного характера;
- участвовать в разученных новых танцах.

#### Достаточный уровень

- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- выполнять движения в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий);
- правильно исполнить разученные движения и фигурные перестроения;
- правильно выполнять упражнения: «Приставной, пружинящий шаг, пусок».

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2 класс (34ч)

#### **Упражнения на ориентировку в пространстве**

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Перестроение из одного круга в два, четыре.

#### **Ритмико-гимнастические упражнения**

*Общеразвивающие упражнения.* Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения. Строевые упражнения с различными перестроениями. Различные виды ходьбы, бега под музыку. ОРУ для мышц шеи, верхнего плечевого пояса и стоп под музыку. Наклоны и повороты головы вперед, 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. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на формирование осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок). Движения правой руки вверх вниз с одновременным движением левой руки от себя – к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные 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 поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием 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 вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью. Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед.

#### **Танцевальные упражнения**

Элементы танца и простые танцевальные движения:

- позиции ног: 1, 3, 6;
- поклон по 1 позиции ног для девочек и мальчиков;
- прыжки с выбрасыванием ноги вперед;
- бег: неторопливый танцевальный бег, стремительный бег;
- шаг подскока; подскоки с ноги на ногу, легкие подскоки;
- шаг галопа; движения танца «Бесконечный галоп» под музыку;
- переменный шаг; высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг;
- парная пляска, хлопки в парах;
- танцевальные элементы русского танца: присядка с выбрасыванием ноги на каблук; русская хороводная пляска; шаг с притопом на месте и с продвижением;
- повороты кистей, плавное опускание и поднимание рук вперёд, вверх, в стороны;
- танцевальные элементы «Часики», «Качели», «Мельница».

Круговые пляски, детские массовые танцы.

#### **Игры под музыку**

Музыкальные игры и упражнения: «Буратино танцует», «Снеговик», «Угадай словечко», «Упражнение с хлопками», «Огонь – лёд», «Скучно, скучно так сидеть», «Птичья стайка», «Улитка», «Успей передать», «Беги скорей», «Марш с сигналами», «Пчёлка», «Слушай хлопки», «Слушай бубен», «Цветочек», «Теремок», «Без пары», «Магазин игрушек», «Мышеловка», «Нос-ухо-нос», «Послушай и выполни», «Упражнение с прыгалками», «Аналогии».

Танцевальный репертуар: «Посею лебеду на берегу», «Русская пляска», «Парный танец».

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,  
ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

**2 класс (34 часа)**

№ п/п	Тема урока:	Количество часов
1.	Техника безопасности на уроках. Бег: неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Игра «Беги скорей».	1
2.	Общеразвивающие упражнения. Позиции ног: 1, 3, 6. Игра «Мышеловка».	1
3. 4.	Шаг подскока. Подскоки с ноги на ногу, легкие подскоки. Игра «Буратино танцует».	2
5.	Упражнения на расслабление мышц. Поклон по 1 позиции ног для девочек и мальчиков.	1
6.	Строевые упражнения с различными перестроениями. Различные виды ходьбы, бега под музыку. Игра «Угадай словечко».	1
7.	Шаг галопа. Игра «Упражнение с хлопками».	1
8.	Движения танца «Бесконечный галоп» под музыку. Игра «Скучно, скучно так сидеть».	1
9.	Шаг подскока. Подскоки с ноги на ногу, легкие подскоки. Танец «Бесконечный галоп».	1
10.	Построения в шеренгу, цепочку, пары. Игра «Птичья стайка».	1
11.	Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Игра «Улитка».	1
12.	Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную. Игра «Успей передать».	1
13.	Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Игра «Упражнение с прыгалками».	1
14.	Упражнения на формирование осанки. Переменный шаг.	1
15.	Высокий шаг. Игра «Слушай хлопки».	1
16.	Мягкий, пружинящий шаг. Игра «Слушай бубен».	1
17.	Парная пляска, хлопки в парах. «Парный танец».	1
18.	Упражнения на координацию движений. Игра «Теремок».	1
19-22	Танцевальные элементы русского танца. Присядка с выбрасыванием ноги на каблук. Шаг с притопом на месте и с продвижением. Танец «Русская пляска». Игра «Послушай и выполни».	4
23-26	Русская хороводная пляска. Ход танца «Посею лебеду на берегу». Перестроение из одного круга в два, четыре. Составление танцевальной композиции на основе знакомых танцевальных элементов.	4
27.	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок). Игра «Повторяй за мной».	1
28.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Игра «Аналогии».	1
29.	Танцевальные элементы «Часики», «Качели», «Мельница». Игра «Магазин игрушек».	1
30-31	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	2
32-33	Танцевальные упражнения парами. Игра «Без пары».	2

34.	Круговые пляски, детские массовые танцы. Маленький концерт (итоговое занятие).	1
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>