

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Мордовия

Администрация Zubovo-Полянского муниципального района

МБОУ «Зубово-Полянская гимназия»

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры
начального образования

_____ Автаева
Гатьяна Ивановна

Протокол №1

от 30.08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по НМР

_____ Лёвина
Людмила Николаевна

Протокол №1

от 30.08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор гимназии

_____ Балашкина
Наталья Владимировна

Приказ № 184

от 31.08. 2023 г.

Адаптированная рабочая программа

по ритмике

Лысяковой Натальи Александровны

воспитателя первой квалификационной категории

для обучающегося 1 класса (вариант 1.)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «РИТМИКА»

№	Раздел	Кол-во часов	Содержание
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	8	Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.
2	Ритмико-гимнастические упражнения	8	<p>Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты).</p> <p>Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.</p> <p>Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провонать движение руки головой, взглядом.</p> <p>Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.</p> <p>Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук.</p> <p>Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).</p>

3	Упражнения с музыкальными инструментами	8	<p>Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отстукивание простых ритмических рисунков на барабане двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.</p>
4	Танцевальные упражнения	9	<p>Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); при ноге с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу хлопками.быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (ими отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести ноги на другую (маятник).</p>

**Календарно-тематическое планирование
1 год обучения – 33 часа**

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Дата	
			планируемая	фактическая
1.	Вводный урок. Разнообразие движений под музыку.	1	04.09	
2.	Ритмические движения в соответствии с характером музыки.	1	11.09	
3.	Виды ходьбы (бодрый, спокойный, топающий)	1	18.09	
4.	Имитационные движения	1	25.09	
5.	Отстукивание простых ритмических рисунков в ладоши, ногами.	1	02.10	
6.	Несложные танцевальные движения в композиции	1	09.10	
7.	Прямой и боковой галоп, лёгкий бег	1	16.10	
8.	Имитационные движения(зверей, птиц).	1	23.10	
9.	Разучивание отдельных танцевальных элементов.	1	06.11	
10.	Согласованность танцевальных движений под музыку	1	13.11	
11.	Изменение направления, формы ходьбы, бега, галопа.	1	20.11	
12.	Закрепление по теме «Ходьба в различных направлениях».	1	27.11	
13.	Что такое оркестр? Знакомство с детским музыкальным оркестром.	1	04.12	
14.	Виды музыкальных инструментов	1	11.12	
15.	Ритм в музыке.	1	18.12	
16.	Исполнение ритма на детских музыкальных инструментах.	1	25.12	
17.	Играем в ансамбль.	1	08.01	
18.	Что такое танец? Виды танцев.	1	15.01	
19.	Ознакомление с танцем « Полька».	1	22.01	
20.	Разучивание отдельных элементов танца.	1	29.01	
21.	Работа над отдельными частями танца, индивидуальная работа	1	05.02	
22.	Самостоятельное исполнение танца под музыку	1	12.02	
23.	Закрепление выученных танцевальных движений.	1	26.02	
24.	Музыкально-игровые образы. Животные	1	04.03	
25.	Музыкально-пластическая композиция. Животные	1	11.03	
26.	Исполнение выученных видов шагов и элементов	1	18.03	
27.	Музыкально-игровая композиция «На лесной полянке»	1	08.04	

28.	Музыкально-пластическая композиция «На лесной полянке»	1	15.04	
29.	Упражнения на динамику.	1	22.04	
30.	Логоритмические упражнения	1	29.04	
31.	Музыкально-игровая композиция «Мои игрушки»	1	13.05	
32.	Урок – концерт « Делай как я!».	1	20.05	
33.	Урок – концерт « Делай как я!».	1	27.05	