МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Тверской области

Администрация Андреапольского муниципального округа

МОУ АСОШ №1

Утверждаю:
Директор МОУ АСОШ №1 _____/Дергачева Т.Н.
Приказ №52 от «15»06.2026 г.

«РИТМИКА»

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно- спортивной направленности

базовый уровень
для обучающихся 9-12 лет,
объем программы — 34часа;
срок реализации- 1 год

Андреаполь, 2026г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» предназначена для преподавания основ хореографического искусства для детей с ограниченными возможностями здоровья. Программа предполагает освоение танцевальной азбуки, ритмических упражнений для ориентации в пространстве и развития координации движений; изучение танцевальных элементов, исполнение детских бальных, народных, эстрадных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации. В программу по ритмике включены упражнения и движения классического, народного и бального танцев, обеспечивающие формирование осанки учащихся, постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве. Данная программа направлена на обучение детей 9-12 лет, с целью пробудить у обучающихся интерес развитие творческих способностей с учетом возможностей учащегося. Программа направлена на формирование личности и становление детского коллектива. Обучение по данной программе создает благоприятные условия для физического, воспитания школьников.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Полное название	Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика»
Автор программы	Данилюк В.Н.
Дата создания	2026 г.
Направленность	физкультурно- спортивная
Уровень программы	базовый
Вид программы	Модифицированная, модульная
Адресат программы	Для обучающихся 9-12 лет. При приеме в группу для занятий по программе специальный отбор обучающихся не проводится.
Язык обучения	русский
Объём часов программы	**34 часа, из них:** **34 ч. - практические занятия.**
Режим занятий	1 часа в неделю
Срок реализации	1 год
Цели и задачи программы	**Цель программы** реализации программы: формирование у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни. **Задачи программы**: **Обучающие**: формирование интереса к хореографическому искусству, раскрытие его

	многообразия и красоты; формирование двигательных навыков и умений, пространственных представлений способности произвольно передвигаться в пространстве относительно других людей и предметов; ознакомление с основами хореографии; обучение восприятию произведения танцевального искусства; научиться пользоваться своим мышечным аппаратом; развитие памяти движений. **Развивающие:** развитие умения и навыка слышать и слушать музыку, передавать ее в движении; развитие чувство ритма; развитие эмоциональной отзывчивости на музыку; развитие танцевальной выразительности, выносливости, координации; развивать и укреплять костно-мышечный аппарат; развивать выразительность, выносливость, координацию. **Воспитательные**: воспитание коммуникативных навыков, навыков социального взаимодействия; воспитание необходимых психологических качеств: внимания, быстроты реакции, воображения, чуткого и внимательного отношения к партнеру; воспитание и развитие чувства ритма, способности выразительно двигаться в соответствии с данным образом, проявлять свои художественно-творческие способности

Актуальность программы

Актуальность программы Программа адаптирована для учащихся позволяет формировать те социально психологические функции, которые заблокированы у детей с задержкой психического развития от рождения, либо утрачены вследствие болезни или травмы.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы АДОП «Ритмика» определена тем, что ориентирует детей на приобщение к танцевально-музыкальной культуре. Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную память, учат благородным манерам. Система занятий воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы является то, что при реализации учебного плана программы планируется развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

Педагогические принципы

В Программе реализуются следующие основные принципы обучения:

1. Принцип доступности и наглядности:

• Материал подаётся в форме, соответствующей возрастным особенностям обучающихся, с использованием визуальных пособий и демонстраций для облегчения понимания.

2. Принцип систематичности и последовательности:

• Обучение строится от простого к сложному, обеспечивая постепенное освоение навыков и знаний, что способствует прочному усвоению материала.

3. Принцип активности и самостоятельности:

• Стимулируется активное участие обучающихся в процессе обучения, поощряется самостоятельное решение задач и принятие решений, что развивает инициативность и уверенность в своих силах.

4. Принцип индивидуального подхода:

• Учитываются индивидуальные особенности и темпы развития каждого ребёнка, позволяя адаптировать обучение под его потребности и возможности.

5. Принцип игрового обучения:

• Использование игровых форм и ситуаций делает процесс обучения более увлекательным и мотивирующим, способствуя лучшему усвоению материала.

Методы обучения

В курсе обучения применяются традиционные методы обучения:

1.Метод использования слова – универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приемов использования слова в обучении:

- рассказ,беседа,обсуждение,объяснение,словесноесопровождениедвиженийподмузыкуит.д.

2.Методынаглядноговосприятияспособствуютболеебыстрому,глубокомуи прочному усвоению учащимися с ОВЗ программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, прослушивание ритма и темпа музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это способствует воспитанию музыкальной

памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

3.Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся.Этот*методцелостногоосвоения*упражнений,методобучения(путем) *ступенчатый и игровой метод.*

4.Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и танцевальные связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

5.Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений. Игровой метод используется при проведении музыкально-ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определенного результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приемами педагогического воздействия на учащихся.

Ожидаемые результаты

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

- различать двухчастную и трехчастную форму в музыке;
- 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 некоторых народных танцев.

Достаточный уровень:

- знать основные позиции ног и рук, использовать их при выполнении упражнений;
- уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг;
- знать основные элементы танцев, разученных в течение периода обучения, танцевальные движения, а также использовать их при самостоятельном составлении небольших танцевальных композиций;
- уметь самостоятельно составлять ритмические рисунки и исполнять их на музыкальных инструментах. В результате освоения программы, обучающиеся должны уметь:

-готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;

-ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;

-ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;

-ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;

-соотносить темп движений с темпом музыкального произведения.

В результате освоения программы, обучающиеся должны владеть:

-выполнять игровые и плясовые движения;

-оценивать собственные достижения и достижения других кружковцев;

- сотрудничать и распределять обязанности при коллективной работе.

Определение результативности программы

Формами контролямогутбыть:педагогическоенаблюдениезаходомвыполненияпрактических заданий педагога, анализ на каждом занятии, приобретенных навыков, соревнование, анализ участия обучающегося в мероприятиях.
Впроцессепроведенияитоговойаттестацииоцениваетсярезультативностьосвоения программы.

Критерии оценивания приведены в таблице 1

Таблица 1

- Высокий уровень освоения Программы: 7-10 баллов
- Средний уровень освоения Программы: 5-баллов
- Низкий уровень освоения Программы: 3-4 балла

Критерии оценивания уровня освоения программы

Уровни освоения программы	Результат
Высокий уровень освоения программы 7-10 баллов	Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт

Средний уровень освоения программы 5-баллов	Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки
Низкийу ровень освоения программы 3-4 балла	Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям

Образовательный процесс считается результативном, если 50% обучающихся по Программе показали средний уровень (таблица 1) освоения программы.

Подведение итогов

Участие в школьныхи классных праздниках и концертах.

Учебно-тематический план

№ п/п	**Тема занятия**	**Всего**	**Теория**	**Практика**	**Метод обучения, форма организации деятельности, контроль**
Ритмико-гимнастические упражнения					
1	Вводный	1	-	1	Беседа Начальный контроль
2	Разновидности ходьбы	1	-	1	Практическое занятие
3	Танцевальный шаг на полупальцах	1	-	1	Практическое занятие
4	Перестроения	1	-	1	Практическое занятие
5	Подбрасывание малого мяча, обруча в малом ритме	1	-	1	Практическое занятие
6	Перекатывание, катание, бросание Малого мяча под музыку	1	-	1	Практическое занятие

7	Упражнение с препятствиями на Координацию движений	1	-	1	Беседа. Практическое занятие
8	Упражнение с обручем, скакалкой, Гимнастической палкой	1	-	1	Практическое занятие
9	Итоговое занятие	1	-	1	Практическое занятие
Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами					
10	Вводный. Упражнения на внимание	1	-	1	Беседа. Практическое занятие
11	Упражнения на внимание	1	-	1	Беседа. Практическое занятие
12	Упражнение на расслабление мышц	1	-	1	Беседа. Практическое занятие
13	Упражнение на координацию движений и на развитие двигательной активности	1	-	1	Беседа. Практическое занятие
14	Упражнение на передачу в движении характера музыки	1	-	1	Практическое занятие
15	Упражнение на передачу в движении характера музыки	1	-	1	Практическое занятие
16	Итоговое занятие	1	-	1	Практическое занятие
Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку					Практическое занятие
17	Импровизация движений	1	-	1	Практическое занятие
18	Упражнение в равновесии	1	-	1	Практическое занятие
19	Индивидуальное творчество	1	-	1	Практическое занятие
20	Упражнения для развития ритма	1	-	1	Практическое занятие
21	Упражнения для развития ритма	1	-	1	Практическое занятие
22	Упражнения на передачу в движении характера музыки	1	-	1	Практическое занятие
23	Упражнение на передачу в Движении характера музыки	1	-	1	Практическое занятие
24	Итоговое занятие	1	-	1	Практическое

					занятие
Народные пляски и современные танцевальные движения					
25-26	Танцевальные упражнения и движения	2	-	2	Практическое занятие
27	Танцевальные движения	1	-	1	Практическое занятие
28	Соединение движения с	1	-	1	Практическое занятие
29	Упражнение на развитие Танцевального творчества	2	-	2	Практическое занятие
30-33	Элементы русских народных плясок	3	-	3	Практическое занятие
34	Итоговое выступление	1	-	1	Практическое занятие
	Всего	**34**	**0**	**34**	

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Ц**ель воспитательной работы** – воспитание личности и создание условий для активной жизнедеятельности обучающихся, гражданского самоопределения и самореализации, максимального удовлетворения потребностей в интеллектуальном, культурном, физическом и нравственном развитии. Направлена на всестороннее развитие личности ребенка через сочетание музыкального, физического и социально-нравственного воспитания.

Основные задачи воспитательной работы:
понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
без- опасного поведения;
культуры самоконтроля своего физического состояния;
стремления к соблюдению норм спортивной этики;
уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
стремления к командному взаимодействию, к общей победе

Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся: усваивают информацию,

имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации. Получение информации об открытиях, изобретениях, достижениях в науке и спорте, о художественных произведениях и архитектуре, о традициях народного творчества, об исторических событиях; изучение биографий деятелей российской и мировой науки и культуры, спортсменов, путешественников, героев и защитников Отечества и т. д. — источник формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения. Важно, чтобы дети не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработку, обмен и т. д. Практические занятия детей (тренировки, репетиции, конструирование, подготовка к конкурсам, соревнованиям, туристическим походам, выставкам, участие в дискуссиях, в коллективных творческих делах и проч.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Участие в проектах и исследованиях способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности.

В коллективных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи. Итоговые мероприятия: концерты, конкурсы, соревнования, выставки выступления, презентации проектов и исследований, туристические слёты — способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Осенний праздник для дошколят и родителей (законных представителей)	11 октября	Праздник на уровне школы	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
2	Новогодняя Ёлка	Декабрь	Утренник на уровне учащихся 1-4 кл	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
3	«Первые шаги» — Отчётный концерт воспитанников	25 февраля	Концерт в школе	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей

	первого года обучения			
4	«Самым милым и любимым» — концерт, посвящённый Международному женскому дню	5 марта	Концерт в МОУ АСОШ №1	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
5	«Будь здоров!»	25 марта	Праздник школы	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
6	Творческие отчёты «Созвездие талантов»	Май	Отчетный концерт	Фотоотчет о мастер-классе. Заметка на сайте Дворца

Содержание программы

№ п\п	Наименование тем	часы	Краткое описание
	1. Вводный	1	Практическое занятие (1ч.) Подсчет,подмузыку,видыбега.ОРУ. Подвижная игра.Упражнения для формированияправильнойосанки.
2	Разновидностиходьбы	1	Практическое занятие (1ч.)Ходьба и бег под музыку с изменением темпа движения. Отражение разными видами ходьбы ритмического рисунка мелодии. ОРУ. Подвижная игра. Упражнениедляразвитиябыстроты реакции движения.
3	Танцевальный шаг на полупальцах	1	Практическое занятие (1ч.)Разновидности прыжков под счет. ОРУ. Танцевальный шаг на полупальцах. Отражение хлопками ритмического рисунка мелодии. Подвижная игра. Упражнения для развития координационныхспособностей

4	Перестроения	1	Практическое занятие (1ч.)Разновидности прыжков с изменением ритма музыки. Перестроения под музыку в шеренгу, в круг. ОРУ. Танцевальныйшагнаполупальцах. Подвижная игра. Упражнения для развития гибкости
5	Подбрасывание малого мяча, обруча в заданном ритме	1	Практическое занятие (1ч.)Подбрасывание малого мяча, обручапод счет из положения стоя, сидя с изменением темпа счета, под музыку. Составление простых ритмических рисунков. Подвижная игра. ОРУ с флажками.Упражнениядляукрепления сводастопы
6	Перекатывание, катание, бросание малого мяча, обруча под музыку	1	Практическое занятие (1ч.)Перекатывание, катание малого мяча, чередуя с подбрасываниями и передачами в движении под изменяющийся темп музыки. ОРУ. Подвижная игра. Упражнения для развития пространственной ориентировки
7	Упражнения с препятствиями и на координацию движений	1	Практическое занятие (1ч.)Перестроения. Разновидности ходьбы и с преодолением препятствий, изменением ритма движений. Чередование ходьбы и бега с перестроением под определенный темп музыкального сопровождения. Подвижнаяигра.Упр.дляразвития гибкостиидляукрепленияшц спины
8	Упражнения с обручем, скакалкой, гимнастической палкой	1	Практическое занятие (1ч.) Упражнение в движении с гимнастическими палками, скакалками, обручем под изменяющийся темп музыки. Составление простых ритмическихрисунков.Подвижная игра.Упр.дляукрепленияшц пресса
9	Итоговое занятие	1	Практическое занятие (1ч.) Участие в школьных и классных праздникахиконцертах
10	Вводный Упражнения на внимание	1	Практическое занятие (1ч.)Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Упр. развивающие музыкальный слух, ритм, память. Знакомство с барабаном. Отстукивание ритма на слух.Подвижнаяигра.Упр.наразвитие

			внимания
11	Упражненияна внимание	1	Практическое занятие (1ч.)Чередование ходьбы и бега с построениями под определенные доли музыкального произведения. Исполнение различных ритмов на барабане в медленном и быстром темпе. ОРУ.Подвижнаяигра.Имитационные упражнения
12	Упражнение на расслабление мышц	1	Практическое занятие (1ч.)Чередование ходьбы и бега. Знакомство с колокольчиком, его звучанием. Исполнение различных ритмов колокольчиками в медленном ибыстромтемпе.ОРУ.Танцевальные движения. Подвижная игра. Упр. на релаксацию
13	Упражнение на координацию движений ина развитие двигательной активности	1	Практическое занятие (1ч.)Основная стойка. Построения. Играть, отстукивать и отзванивать ритм мелодии. Бег на полупальцах, притопы одной ногой и поочередно, вступая в нужное время, учитывая характер музыки.Подвижнаяигра.Упр.на релаксацию
14	Упражнениенапередачув движениихарактерамузыки	1	Практическое занятие (1ч.)Движения руками, ногами под динамические акценты музыки. Передача на различных инструментах основных ритмов знакомых песен. Упр. дляформированияправильнойосанки. Танец«Стукалка»
15	Упражнениенапередачув движениихарактерамузыки	1	Практическое занятие (1ч.)Ритмико-гимнастические упр. с мячами. ОРУ в движении. Солирование с барабаномисколокольчиками.Танецс колокольчиками. Упр. для развития координационных способностей
16	Итоговое занятие	1	Практическое занятие (1ч.) Участие в школьных и классных праздникахиконцертах

17	Импровизациядвижений	1	Практическое занятие (1ч.) Движения руками, ногами под динамические акценты музыки. Свободные движения под музыку разного характера на определенную тему.Упр.дляразвитиябыстроты реакции
18	Упражнениев равновесии	1	Практическое занятие 1ч.) Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с предметами. Стойка. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижные игры.Упр.дляразвитияигровой
			деятельности
19	Индивидуальноетворчество	1	Практическое занятие (1ч.)Использование различных атрибутов, пособий для развития двигательной активности.ОРУ.Эстафетысо скакалками. Упр. для формирования правильной осанки
20-21	Упражнениядляразвития ритма	2	Практическое занятие (2ч.)Выполнение отсроченных движений. Ритмичное выполнение притопов, прихлопов. Подражательные движения. Сужение и расширении круга. ОРУ. Эстафетасобручами.Упр.дляразвития пластичности
22	Упражнениянапередачув движениихарактерамузыки	1	Практическое занятие (1ч.) Ритмико-гимнастическиеупр.смячами. ОРУвдвижении.Музыкальнаяигра. Упр. для развития чувства ритма
23	Упражнения на умение сочетать движение с музыкой	1	Практическое занятие (1ч.) Ритмико-гимнастические упр. с флажками. Свободные движения под музыку разного характера на определенную тему.ОРУ в движении. Музыкальнаяигра.Упр.дляразвития чувстваритма
24	Итоговое занятие	1	Практическое занятие (1ч.) Участие в школьных и классных праздникахиконцертах
25-26	Танцевальныеупражнения	2	Практическое занятие (2ч.) Танцевальные упражнения. ОРУ в движении.Подвижнаяигра.Упр.для развитиячувстваритма

27	Танцевальныедвижения	1	Практическое занятие (1ч.) Знакомство с новыми элементами танца и движениями: присядка, полуприсядка на месте и с продвижением. ОРУ. Музыкальнаяигра.Упр.дляукрепления сводастопы
28	Соединение движения с музыкой	1	Практическое занятие (1ч.) Изучениетанцевальногошага«Галоп» подразличныйхарактермузыки.ОРУ. Подвижнаяигра.Упр.длярасслабления
29	Упражнения на развитие танцевального творчества. Вальс.	2	Практическое занятие (2ч.) Знакомствосновымиэлементамитанца: шаг вальса прямой и с поворотом. Упр. наразвитиемелкоймоторикирук, чувстваритма.
30-33	Элементы русских народных плясок	3	Практическое занятие (3ч.) Танцевальныеупр.«русскийхоровод», «танецсплаточками»,«хлопдахлоп». Плясовая «Как пошли наши подруженькигулять».Подвижныеигры. Упр. на расслабление
34	Итоговое занятие	1	Практическое занятие (1ч.) Участие в школьных и классных праздникахиконцертах
	Всего, час	34	

Общие требования безопасности
к проведению занятий по дополнительному образованию

Перед каждым занятием педагог проводит инструктаж по технике безопасности.
В процессе занятий обучающиеся должны находиться под постоянным наблюдением взрослого.
Используемые материалы и оборудование должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и быть безопасными для обучающихся.

Методическое обеспечение программы
Материалы для самоподготовки педагога к занятиям

1.Вводный

Правила поведения и техника безопасности во время занятий ритмикой

Перед занятием:
Нельзя много есть (последний прием пищи за 2 часа до занятия): это может привести к расстройству желудка и завороту кишок. Можно пить.
На занятии:
Нельзя использовать выключатели и розетки для подвешивания личных вещей.
Нельзя без разрешения педагога самостоятельно включать и выключать свет, музыкальную аппаратуру.
Поведение должно быть спокойным: нельзя шуметь, толкать друг друга, трогать зеркала, технические средства обучения и другой инвентарь кабинета.
Необходимо соблюдать очередность, интервал движения при выполнении тренировочных упражнений.
Во время занятий нельзя есть и употреблять жевательную резинку, т.к. можно подавиться. Пить не рекомендуется: это плохо сказывается на работе сердца.
Упражнения на растяжку и гибкость следует выполнять только под наблюдением педагога с предельной осторожностью. В случае возникших болевых ощущений необходимо сразу сообщить об этом педагогу.
Требования к одежде для занятий:
Для занятий необходимо иметь специальную спортивную форму, которая должна быть максимально удобной, легкой и не стеснять движений, т.к. выполнение упражнений требует определенной физической нагрузки. Предпочтителен белый верх - черный низ.
Для занятий необходима специальная спортивная (кроссовки для занятий ритмикой) или танцевальная (чешки, туфли) обувь; она не должна скользить по полу.

Упражнения на ориентировку в пространстве.
1.Орг. момент: построение, вход в класс.
2.Разминка по кругу:
-марш
-ходьба по кругу (на пяточках, на носочках)
-цапельки (поднятие ног до колена)
-лошадка (колени вверх или назад - достаём хвостик у лошадки).

II. Ритмико–гимнастические упражнения.
- общеразвивающие упражнения: упражнения на выработку осанки.
-упражнение на координацию движений: перекрёстные движения пр. ноги и лев. руки, левой ноги и пр.руки , одновременные движения пр. руки вверх, левой – в сторону; пр.руки – вперёд, левой – вверх.
-упражнение на расслабление мышц (перенесение центра тяжести с пятки на носок ,упр. маятник).

III. Упражнения с детскими музыкальными инструментами.
- пальчиковая гимнастика**.**
-логоритмические упражнения.
-выполнение несложных упражнений на детских музыкальных инструментах.(исполнение различных ритмов на барабане)
-исполнение гаммы на пианино.

IV. Игры под музыку.
-игры на внимание.
-игры с пением, речевым сопровождением: «Угадай ,чей голосок»

-инсценирование музыкальной сказки «Теремок».
-игра «Хлопай, топай».
-игра «Тихо-громко»

2 . Разновидностиходьбы

Оборудование:, флажки, бубен,платочки, ноутбук, фортепиано.
1 Пружинящий шаг .Маршевый шаг
2 Упражнения в шахматном порядке
Разминка «Солнышко лучистое»Ритмико- гимнастические упражнения Постановка корпуса, наклоны и выпрямления. Круговые движения плечами
3Маршевый шаг превращаемся в солдатаков
Упражнения с флажками
Отработка чередования маршевый шаг и боковой галоп
4 Упражнения в шахматном порядке на расслабление мышц
Ритмико- гимнастические упражнения
Постановка корпуса, движения рук в разных направлениях
ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «Куклы деревянные и тряпочные» в конце легли на пол, расслабились, полежали, отдохнули.
5 Игра на внимание «7 фигур»
6 Хороводный шаг по кругу с элементами народного танца
Словарная работа ПРУ – ЖИН – КА, СТУ- КАЛ – КА.
7 Ритмическая игра передай бубен под счет (на раз передаем, на два стучим по коленям) в дальнейшем игра предполагает усложнение с добавлением счета и действий
8 Танцевальные упражнения
Элементы современного танца «Веселые дети» молоточек, приставной шаг с хлопком . поочередные выпады
9Танец «Березка» Хороводный шаг по кругу с элементами пружинки, кружения и стукалки
10 Подарок гостям «Веселая парная пляска»

3 Танцевальный шаг на полупальцах.

Обычный ход по кругу (четыре восьмерки), ход на полупальцах (четыре восьмерки), ход на пятачках (четыре восьмерки), марш (четыре восьмерки), подскоки (четыре восьмерки), прыжки с продвижением (две восьмерки), легкий бег (четыре восьмерки), обычный шаг (две восьмерки), боковой галоп лицом в круг (две восьмерки), боковой галоп спиной в круг (две восьмерки), восстанавливаем дыхание (две восьмерки), движение цапля (две восьмерки).
Шаги всех видов, на полупальцах, пятках, ребре, танцевальный, маршевый и т.д. (При выполнени движений обращаем внимание на корпус, шею, руки. Не забываем дотягивать стопы, держать спинку, шея вытянутая).
Приставные шаги с полуприседанием и с ударом в VI поз. Беговые шаги. (Исполняем переменный шаг с полуприседанием и с ударом всей ступней в шестую позицию).
Отрабатываем каждое движение по 3-4 раза, при этом не забываем про осанку, шею и руки. Не забываем в конце занятия отдельно поработать над растяжкой, на спинкой,

4 Перестроения

Звучит музыка В.Шаинского «Вместе весело шагать».
И.П. – дети стоят в кругу друг за другом, руки на поясе. Танцевальные шаги с носочка, на полупальцах, с пяточки, подскоки, бег, галоп.
Весной на дороге появляются первые лужи- прыжки через ножку, боковой шаг вправо-влево.
В лесу сидит белочка, последние орехи колет, прыгает на веточке и сидит: 2 хлопка и слушаем, 2 прыжка и приседаем.

Медвежонок просыпается, идет по лесу – притопы ногами.
Идет заинька и радуется к приходу весне: прыжки на двух ногах по кругу.
Движения и комбинация танца «Полька»: отрабатывается ритмичность, позиции ног, умение слушать музыку, различать музыкальные фразы, синхронность движений.
16 подскоков по кругу;
4 галопа из круга (лучики), 4 хлопка;
4 галопа в круг (лучики), 4 притопа;
носок - каблук с правой и левой ноги;
хлопушки;
8 подскоков в повороте вокруг себя (лепесточек);
Маршем по кругу дети доходят до своих мест на линии.
Движения и комбинации на середине зала:
Педагог: Мы шли в лес по лужам и видели столько птиц. А как они замечательно поют. Они только прилетели к нам с юга. Ребята, а каких вы птиц знаете?
Ответы детей.
Игра “Птички” (“зверята устали танцевать, они хотят немножко поиграть”) – на полу раскладываются коврики по количеству детей. Под музыку (любая лирическая композиция – например, можно использовать цикл “Времена года” Вивальди) птички летают по всей полянке, клюют зернышки, чистят перышки и т.д. Когда музыка заканчивается птички прячутся в коврики(“гнездышки”).
Движения и комбинация танца «Вару-вару»:
отрабатывается и достигается работа стопы, прыгучесть, память, контактное и визуальное ведение.
шаг приставка на полупальцы;
шаг приставка на пятки;
хлопушки, с выставлением пятки вперед и в сторону;
шаг поворот по одному;
прыжки с руками;
Педагог: Ребята, что-то подул ветер, стало прохладно, пора собираться домой, дождик начинается.

Ветер дует нам в лицо,	машем руками по направлению “к себе”, как веером
Закачалось деревцо.	руки вверху, плавные наклоны из стороны в сторону
Ветерок все тише, тише	плавные движения руками вперед – вверх – вниз
Мы присядем ниже, ниже. (Весна с дождиком идет и ручкой машет)	приседаем

отрабатывается техника выполнения поворотов, ориентация в зале, память, мышление.
приставные шаги с руками вправо-влево по 8 раз;
движение «качалка» по стеночкам по 8 раз;
руки к уху, «поправляем зеркала»;
рулим на месте и наклоны корпуса назад и вперед;
крест кулачками, рычаги «заводим машину»;
поехали вправо-влево по 8раз, полный круг вправо;
прыжок с волной вправо-влево «едем по кочкам»;

5-6 . Подбрасывание малого мяча, обруча в заданном ритме. Перекатывание, катание, бросание малого мяча, обруча под музыку

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Ориентирование «право-лево»:

-поднимите правую руку;
-поднимите левую ногу;
-поднимите правое плечо,
-закройте левый глаз;
-возьмитесь за левое ухо;
-повернитесь направо;
Ходьба и бег по кругу.
-цапля (колени вверх)
-на носочках
-на пяточках
карлики и великаны (на полусогнутых ногах, на носочках)
-большими и мелкими шагами
-бег с подскоками
-упр. на восстановление дыхания

Основная стойка, обхватить обруч по середине, двумя руками. Руки опушены вниз:
1-2- отвести руки с обручем вперед;

3-4 – вернуть в И.П.;

ноги на ширине плеч, руки с обручем опущены перед собой:

1-2 – выполняя наклон корпусом вперед, отвести руки вперед;

3-4 – вернуть в И.П.;

-И.П. основная стойка, обруч перед собой:

1-2- отвести правую руку сторону, взять обруч, посмотреть на руку;

3-4 вернуть в И.П.

5-6- отвести левую руку в сторону взять обруч, посмотреть на руку;

7-8 - вернуться в И.П., выполнить по 4 раза в каждую сторону;

- И.П. ноги на ширине плеч, руки перед собой, ладошки соединить, обруч находиться между большими пальцами. Выполнять раскачивание обруча вправо и влево;

- И.П. ноги на ширине плеч, руки перед собой, ладошки соединить, обруч находиться между большими пальцами. Выполнять вращение обруча.

-И.П. основная стойка, обруч в правой руке, упирается в пол, левая рука на поясе, выполнять вращение обруча на полу 8-10 секунд, тоже левой рукой.

-И.П.обруч лежит на полу, ребенок находиться в центре обруча в основной стойке, руки на поясе. Выполнять прыжки на двух ногах в разные стороны (вперед, в круг, назад, вправо, влево);

-И.П. основная стойка, обруч над головой, руки прямые. Выполнять раскачивающие движения кистью;

-И.П. основная стойка на носках, обруч над головой, руки прямые. Выполнять раскачивающие движения кистью о одновременно поворачиваться вокруг себя; 4-6 раза в каждую сторону.

Мяч

-И.П. основная стойка, обхватить мяч двумя руками на уровне груди. Выполнять полуприсяды и одновременно вращение мяча (10-15 секунд);

- И.П. основная стойка, обхватить мяч двумя руками. Выполнять подъемы на носки, поднимая руки вверх;

-И.П. основная стойка, держать мяч двумя руками (на предплечье) на уровне груди. Выполнять вращения мяча вокруг рук (от себя и на себя);

-И.П. основная стойка, мяч в правой руке. Подбросить мяч перед собой, поймать левой рукой. Тоже с левой руки. Выполнить 6-8 раз каждой рукой.

-И.П. основная стойка, мяч в правой руке. Сделать подброс мяча перед собой и поймать мяч двумя руками, передать мяч обратно в правую руку. Тоже левой рукой. Выполнить по 4-6 раз каждой рукой.

- И.П. ноги на ширине плеч, мяч держать двумя руками перед собой:

1-2- поднять руки с мячом вверх, поднять голову;

3-4 – сделать наклон корпуса вперед, потянуться руками вперед;

5-7 –сделать наклон корпуса вперед, отбивать мяч об пол двумя руками;

8- вернуть в И.П.. Выполнить 4-6 раз.

-И.П.. основная стойка, мяч в правой руки. Отбивать рукой мяч об пол.

Выполнить 6-8 раз каждой рукой.

-И.П. седя на коленях, мяч держать двумя руками перед собой. Поднять таз, поднять руки вверх и вернуть в И.П.. Выполнить 6-8 раз.

-И.П. сидя на одном колене, вторая нога выставлена вперед. Прокатывать мяч руками под ногой. Выполнить 6-8 раз;

-И.П. сидя на полу, ноги согнуты в коленях, мяч с правой стороны. Приподнять ноги от пола, сделать прокат мяч по полу в левую сторону. Тоже с левой руки. Выполнить 6-8 раз;

-И.П. сидя на полу ноги выпрямлены, мяч в руках перед собой. Сделать прокат мяча руками по ногам, одновременно выполнить складку, и вернуть в И.П.;

-И.П. сидя на полу ноги выпрямлены, мяч в руках перед собой. Попеременно сгибать ноги, имитируя руками повороты руля (мяч вправо и влево). Выполнить6-8 раз;**Игра с**

использованием мяча-хоппа или фитбола (кисель, компот, сок).-Дети прыгают на мяче и по команде инструктора «Кисель», останавливаются, ставят одну ногу на мяч,отводят руки в стороны.

-Дети прыгают на мяче и по команде инструктора «Компот», останавливаются, ложатся животом на мяч, руками упираясь в пол.

-Дети прыгают на мяче и по команде инструктора «Сок», останавливаются, поднимают мяч перед собой

7. Упражнения с препятствиями и на координацию движений

Ходьба.
-Обычная ходьба.
-Ходьба на носках, руки на поясе.
-Ходьба на пятках, руки за голову в замке.
-Ходьба под музыку: «По малину в сад пойдём».
- Ходьба с хлопками на каждый шаг, когда услышите звук бубна - остановиться, нога остаётся на носке.
-Обычная ходьба, лёгкий бег.
Упражнение на дыхание «Свечи».
И.п. – о.с. – руки вдоль
туловища.

1. – вдох, задержать дыхание.
2. – выдох через рот – задуваем свечу.
3. – вдох
4. – выдох – задуваем три свечи (3 коротких выдоха).

Разминка.
Дети утром рано встали,
За грибами в лес пошли. **(** Ходьба на месте.)

Приседали, приседали,
Белый гриб в траве нашли. (Приседания.)

На пеньке растут опята,
Наклонитесь к ним ребята,
Наклоняйся, раз – два – три,
И в лукошко набери! (Наклоны.)

Вон на дереве орех.
Кто подпрыгнет выше всех? (Прыжки.)

Если хочешь дотянуться,
Надо сильно потянуться. (Потягивания — руки вверх.)

Три часа в лесу бродили,
Все тропинки исходили. **.** (Ходьба на месте.)

Утомил всех долгий путь
Дети сели отдохнуть. (Дети садятся.)

Для начала мы с тобой
Повращаем головой. (Вращение головой в стороны.)

Поднимаем руки вверх,
Плавно опускаем вниз.
Снова тянем их наверх.
Ну, дружочек, не ленись! (Дети поднимают прямые руки над головой, потом опускают их вниз и отводят назад, потом снова вверх, потом снова вниз и т. д.)

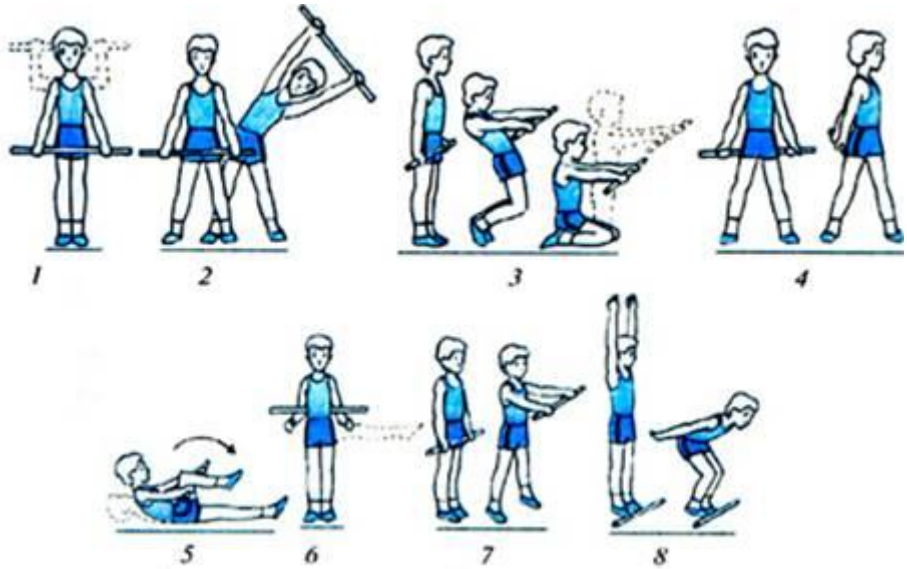
Диафрагмальное дыхание.
- Будем мы сейчас дышать и животик поднимать.
И.п. – лёжа на полу, правая рука на животе, левая на груди.
1. – вдох, поднять животик.
2. – выдох, живот опустить.

Упражнение «Правое – левое».
* И.п. – о.с., руки вдоль туловища.
-1. Правая рука в сторону, левая – за голову. 2. И.п.
3.Левая рука в сторону , правая - за голову.
4. И.п.

*И.п. – то же.
- 1.Правая рука на пояс, левая – вверх.
2.
И.п.

8. Упражнения с обручем, скакалкой, гимнастической палкой

Комплекс ОРУ с гимнастической палкой
1. И. п. — основная стойка, палка в опущенных руках (рис. 52, 1).
В. — поднять палку вверх, опустить за голову, сгибая при этом руки в локтях, вернуться в и. п.; темп медленный. Повторить 5—6 раз.



2. И. п. — ноги врозь, палка в опущенных руках (рис. 52, 2).

В. — наклон туловища влево, палку поднять вверх, вернуться в и. п.; то же в другую сторону; темп медленный. Повторить 5—6 раз.

3. И. п. — основная стойка, палка в опущенных руках (рис. 52, 3).

В. — приседая и отклоняясь назад, опуститься на колени, руки вперед, так же отклоняясь, вернуться в и. п.; темп медленный. Повторить 4—5 раз.

4. И. п. — ноги врозь, палка за спиной в опущенных руках (рис. 52, 4).

В. — поворот туловища влево, вернуться в и. п.; то же в другую сторону; темп медленный. Повторить 5—6 раз.

5. И. п. — лежа на спине, палка внизу (рис. 52, 5).

В. — поднимая палку и сгибая левую ногу вперед, пронести ногу между руками через палку, так же пронести ее обратно; то же другой ногой; темп медленный. Повторить 5—6 раз. Оказать помощь слабым учащимся.

6. И. п. — основная стойка, палка горизонтально за спиной сзади (рис. 52, 6).

В.— взмах левой ногой влево, вернуться в и. п.; то же другой ногой; темп медленный. Повторить 4—5 раз.

7. И. п. — основная стойка, палка внизу горизонтально, прыжком ноги врозь, палка вперед, вверх, прыжком вниз (рис. 52, 7); темп медленный. Повторить 3—4 раза.

8. И. п. — основная стойка, палка на полу.

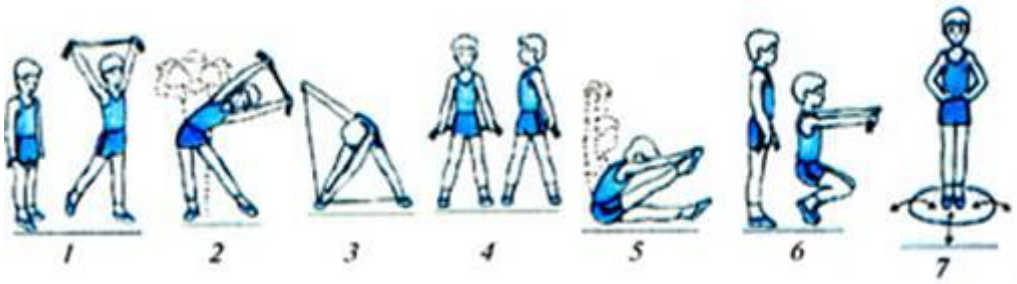
В. — из положения приседа (нижняя стойка) прыжок через палку вперед и затем назад (рис. 52, 8); темп медленный. Повторить 3—4 раза.

Предупредить детей о возможности попадания на палку при прыжке назад.

Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой

1. И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу.

В. — правую ногу поставить назад на носок, руки поднять вверх; левую ногу поставить назад на носок, руки поднять вверх, вернуться в и. п.; темп медленный. Повторить 3—4 раза (рис. 1).



2. И. п. — основная стойка, сложенная вчетверо скакалка за головой, руки согнуты.

В. — левую ногу поставить в сторону на носок, туловище наклонить влево, руки поднять вверх, вернуться в и. п.; то же в другую сторону (рис. 2).

3. И. п. — стойка: ноги широко расставить, правой рукой держать один конец скакалки; на другой конец скакалки наступить левой ногой.

В. — наклон вперед, растягивая скакалку, левой рукой (ладонью) коснуться носка правой ноги, правой рукой коснуться носка левой ноги, вернуться в и. п.; темп медленный. Повторить 3—4 раза (рис. 3).

4. И. п. — ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка сзади внизу.

В. — туловище повернуть вправо, слегка прогнуться, вернуться в и. п.; то же в другую сторону; темп медленный. Повторить 5—6 раз (рис. 4).

5. И. п. — сидя на полу, ноги прямые, сложенная вчетверо скакалка вверху.

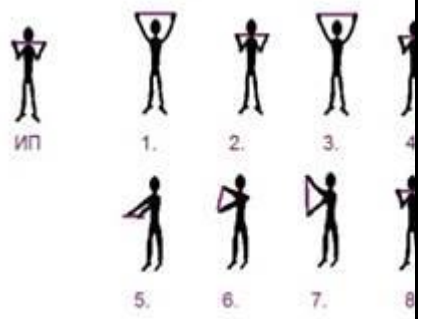
В. — туловище наклонить вперед, вернуться в и. п.; темп медленный. Повторить 4—5 раз (помочь слабым учащимся) (рис. 5).

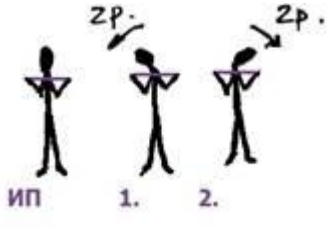
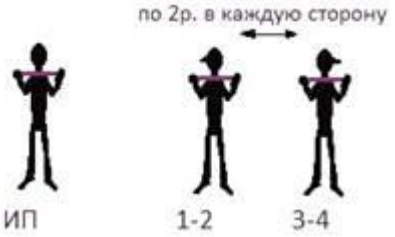
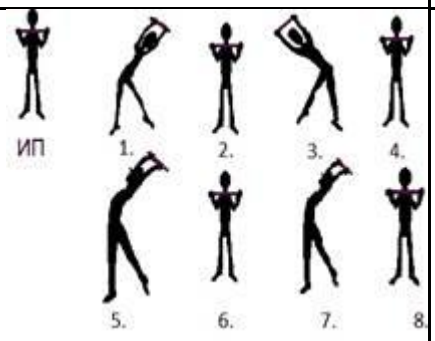
6. И. п. — основная стойка, сложенная вдвое скакалка внизу.

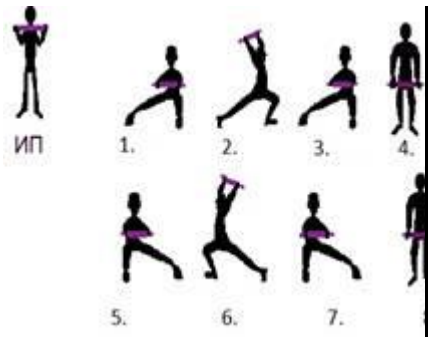
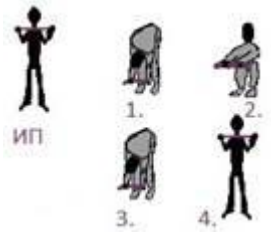
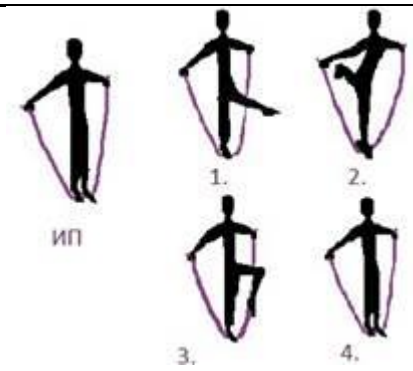
В. — присесть на носках, руки вперед, вернуться в и. п.; темп медленный. Повторить 4—5 раз (помочь слабым учащимся) (рис. 6).

7. И. п. — скакалкой обозначить круг (диаметр 40—50 см). Стоя в круге, руки на пояс.

В. — прыжки на обеих ногах из круга и в круг (назад, вперед, влево, вправо) (рис. 7). Ходьба на месте.

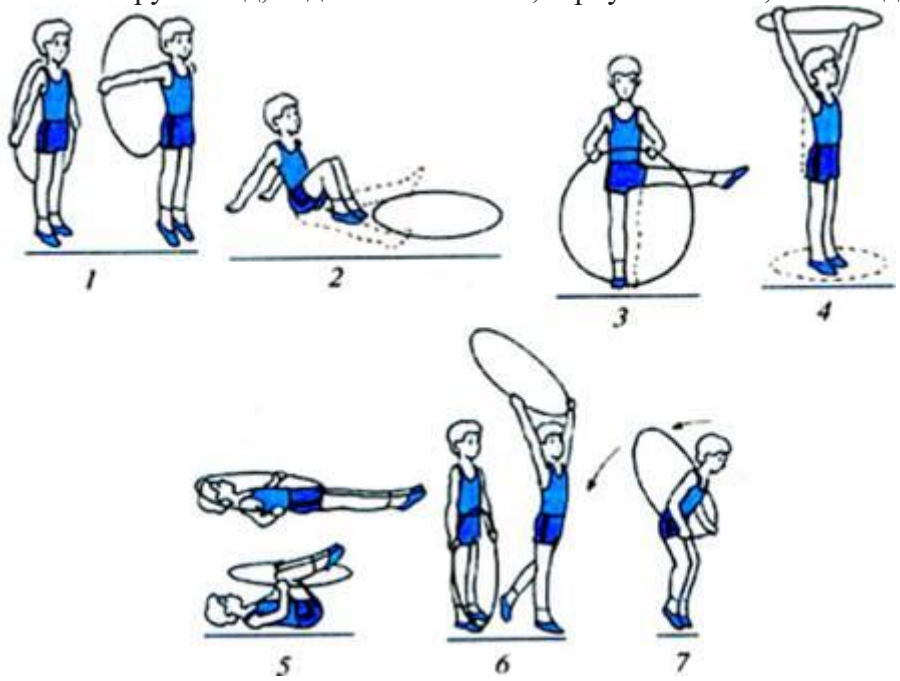
№	Содержание упражнений	Графическая запись	Методические указания
1	ИП-ОС – ноги в вместе, руки согнуты со скакалкой перед грудью. 1-руки вверх. 2-руки за голову. 3-руки вверх. 4-руки согнуты перед собой 5- руки вперед. 6 - повороты рук перед собой, правая вверх. 7-левая. 8-исходное положение (ИП). (3 подхода).		На координацию (на 8 счетов), скакалка сложена в четыре.

2	ИП - ОС, скакалка в согнутых руках перед собой. 1,2-наклоны головой вправо – 2раза 3,4- наклоны головой влево – 2раза. (3 подхода).		Наклоны головой (на 4 счета)
3	ИП - ОС, скакалка в согнутых руках перед собой. 1,2-поворот головой вправо – 2раза 3,4- поворот головой влево – 2раза. (3 подхода).		Повороты головой (на 4 счета)
4	ИП - ОС, скакалка в согнутых руках перед собой. Тянем подбородок вперед к скакалке -8 раз. (2 подхода).		Подбородок к скакалке (на 2 счета)
5	ИП - ОС, скакалка в согнутых руках перед собой. 1-наклон вправо, руки вверх, ногу вправо на носок. 2- ИП. 3- наклон влево, руки вверх, ногу влево на носок. 4-ИП. 5-руки вверх, правую ногу назад на носок, прогиб назад. 6-ИП. 7-руки вверх, левую ногу назад на носок, прогиб назад.8-ИП. (3 подхода)		Наклоны в стороны и назад с отведением ноги (на 8 счетов)

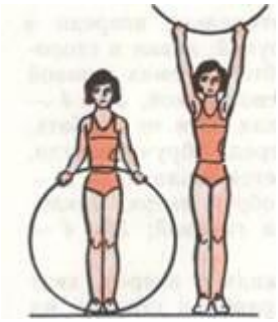
6	ИП - ОС, скакалка в согнутых руках перед собой. 1-Выпад правой в сторону, руки вперёд, 2-поворот в выпаде направо, руки вверх, 3-поворот налево (обратно), руки вперёд, 4- ИП. 5 -Выпад левой в сторону, руки вперёд, 6-поворот в выпаде налево, руки вверх, 7-поворот направо (обратно), руки вперёд, 8-ИП. (2 подхода).		Выпады в стороны с поворотом (на 8 счетов)
7	ИП - ОС, скакалка в согнутых руках перед собой. 1-Наклон вперед, коснуться руками пола. 2-Присед руки вперед. 3-Наклон вперёд, коснуться руками пола. 4-ИП. (3 подхода).		Наклон, присед, наклон, стойка (на 4 счета)
8	ИП - встать на скакалку, руки в стороны вниз, скакалка натянута. (1- 4 рабочая правая нога; 5-8 – рабочая левая нога) 1-мах правой ногой вперед. 2- мах правой ногой назад 3- мах правой согнутой ногой вперед 4 приставить правую ногу, 4- ИП. 5- мах левой ногой вперед. 2- мах левой ногой назад 3- мах левой согнутой ногой вперед 4 приставить левую ногу, ИП. (2 подхода).		Стойка, мах ногой вперед, назад, вперед согнув ногу, приставить (на 4 счета)

Комплекс ОРУ с обручем

1. И. п. — основная стойка, обруч вертикально за спиной.
   В. — обруч назад, подняться на носки, вернуться в и. п.; темп медленный (рис. 1).

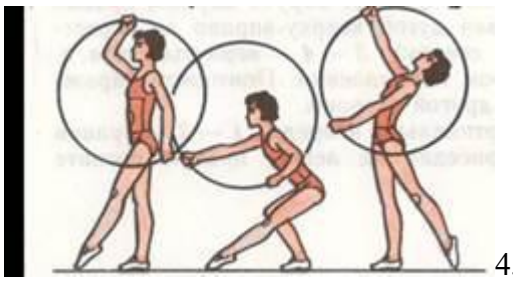


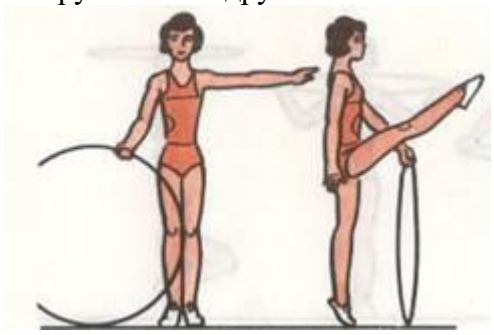
2. И. п. — упор сидя, ноги согнуты, обруч на полу перед носками.
   В. — ноги врозь на полу, вернуться в и. п. (рис. 2).
3. И. п. — основная стойка, обруч держать впереди хватом сверху.
   В. — левую ногу отставить в сторону, вернуться в и. п.; то же правой ногой (рис. 3).
4. И. п. — основная стойка в центре обруча.
   В. — присесть, взять обруч, встать, обруч вверх горизонтально, вернуться в и. п. (рис. 4).
5. И. п. — лежа на спине, обруч горизонтально на груди.
   В. — приподнимая обруч и сгибая ноги, продеть их в обруч, вернуться в и. п. (рис. 5).
6. И. п. — основная стойка, обруч держать впереди вертикально прямыми руками хватом снизу.
   В. — обруч вверх, левую ногу отставить назад, вернуться в и. п.; то же правой ногой (рис. 6).
7. И. п. — обруч держать перед собой хватом снизу.
   В. — вращая обруч вниз и назад, выполнить прыжки на обеих ногах. Ходьба на месте (рис. 7).

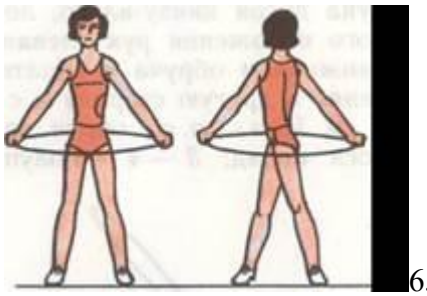

1.И.п. – о.с., обруч вертикально внизу, хватом двумя руками изнутри.
1-2 – подняться на носки, обруч нижним концом кверху, прогнуться, вдох;
3-4 – вернуться в и.п., выдох.

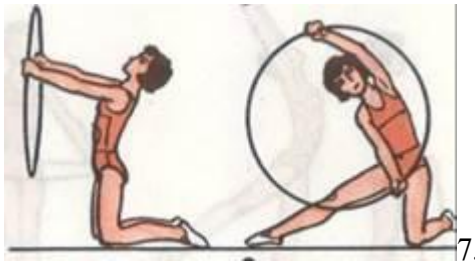
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх, обруч держать вертикально за головой, за верхний край хватом сверху, ладонями вперед.
1 – перенести тяжесть тела на левую ногу, наклониться вправо, правую на носок;
2 – и.п.;
3-4 – то же, что на счет 1 -2, но наклон в другую сторону.

3. И.п. – то же.
1 – сгибая правую на носок и передавая на нее тяжесть тела, наклон вперед прогнувшись;
2 – и.п.;
3 – то же, что на счет 1, но сгибайте на носок левую ногу;
4 – и.п..


4. И.п. – левая нога вперед на носок, обруч вертикально слева.
1-2 – полуприсед на правой, поворот обруча вперед с наклоном туловища вперед;
3-4 – шагом на правую, левая сзади на носок, поворот обруча назад, наклон назад, смотреть в обруч. То же с другой ноги.

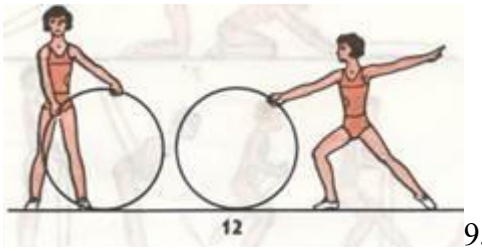

5.И.п. – стойка на носках, обруч вертикально впереди в лицевой плоскости поддерживать правой рукой, левая в сторону.
1-2 – опуская правую руку, сделать перемах правой ногой вправо через обруч, подхватив его левой рукой; 3-4 – то же левой ногой. Стараться при перемахах ноги не сгибать.


6. И.п. – стойка ноги врозь внутри обруча, держать его хватом двумя снаружи.
1-2 – повернуть туловище и обруч вправо до предела;
3-4 – повернуть обруч и туловище влево.


7. И.п. – стоя на коленях, обруч вертикально вперед, хват снаружи.

1-2 – стоя на левом колене, правая в сторону на носок, наклон туловища вправо, поворот обруча вправо, правая рука дугой книзу-влево, левая дугой кверху-вправо до с крестного положения рук (левая сверху);
3-4 – вернуться в и.п. движением обруча в обратном направлении. Повторить упражнение в другую сторону и с другой стороны.

8. И.п. – стойка на носках внутри обруча, хватом снаружи,
1-2 – присесть, сгибая руки, поднять обруч горизонтально над головой,
3-4 – и.п.
5-8 – то же, что на счет 1-4



9. И.п. – стойка ноги врозь, обруч вертикально на полу слева в лицевой плоскости. Правая рука – сверху на обруче, слегка придерживает его. Левая с левого бока, хватом снаружи.
1 – шаг правой в сторону и выпад на ней, левая в сторону на носок, толкнуть обруч левой рукой вправо;
2 – остановить катящийся обруч правой рукой;
3- 4 –то же, что на счет 1-2, но в другую сторону.

10-11.Упражнения на внимание

ИГРА «ТИХИЕ ВОРОТЦА»

Музыка лёгкая, весёлая.
Два ведущих становятся лицом друг к другу, берутся за руки и поднимают их наверх. Остальные играющие тихо и легко с одной и той же стороны (чтобы не было столкновения) пробегают под воротцами. Задача играющих при опускании рук вниз поймать играющих. Когда водящие стоят с закрытыми глазами.
Следить за тем, чтобы водящие опускали руки плавно, а не резко, что бы не ударить играющих и чтобы водящие не подсматривали.

ИГРА «НЕТ, НЕ ХОЧУ Я ОСТАНУСЬ ЗДЕСЬ»

Дети становятся лицом в круг. Лёгким бегом водящий бежит по маленькому полукругу останавливаясь лицом к человеку, делает маленький кивок головой и садится в маленькое плие, затем обязательно вытягивается. После ребёнок стоящий спиной в центр зала делает с правой ноги шаг на место стоящего ребёнка лицом в круг поворачиваясь через правое плечо становится в исходное положение. Тот ребёнок стоящий лицом в круг бежит также как предыдущий ребёнок, а ребёнок стоящий лицом в круг отвечает : «нет, не хочу я останусь здесь». Тогда ребенок, стоящий спиной в круг бежит к другому ребёнку и приглашает его и

т.д.
Игра вырабатывает: внимательность, музыкальность, правильно и расчётливо
Бежать под музыку, лёгкий бег, сообразительность.

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ПЛЕТЕНЬ»
Дети встают в две линии напротив друг друга, образовав при этом плетень. Одна из шеренг начинает первой, другая стоит на месте. Дети начинают движения заданное педагогом (простой шаг, шаг на полупальцах и т.д.).
Затем делает вторая шеренга, первая стоит на месте. На новую музыкальную фразу дети разбегаются по всей площадке (музыкальное сопровождение полька).
На хлопок педагога все дети должны выстроиться в шеренги в исходное положение.
Здесь проявляется элемент соревнования в том, кто быстрее построит плетень.
ИГРА «БЕСКОНЕЧНАЯ СКАЗКА»
Музыкальный размер ¾.
Музыка спокойная, лиричная.
Дети образовывают цепочку.
За ведущим змейкой двигаются в том же направление, которое выбирает ведущий. В конце музыкальной фразы змейка останавливается. Первый и второй ребёнок поднимая руки образовывая воротца поворачиваются лицом к змейке и идут к хвосту подстраиваются, теперь ведущий будет третий ребёнок.
Он выбирает направление движения. В конце музыкальной фразы третий и четвёртый ребёнок образуют воротца и движутся в хвост змейки, а змейка продолжает идти вперёд.
Затем водящий становится пятый ребёнок. Змейка стоит и т.д.
Игра помогает развить слух, музыкальную память. Отработать шаги на полупальцах, закрепляет умение образовывать воротца, а также принимать самостоятельное решение.
ИГРА «ИЩИ СВОЙ ЦВЕТ»
В центре зала на одной линии на определенном расстоянии друг от друга стоят три ребёнка держа в руке платок, остальные дети по несколько человек образовывают кружки возле водящих.
1 часть музыки хороводная. дети с платками выполняют заданное задание, а остальные водят хоровод.
2 часть музыки оживленная. Дети с платками пританцовывая на месте, а остальные свободно прыгают.
3 часть музыки. Спокойная. Водящие дети с платками на вторую половину фразы меняются местами или меняют платки, а все остальные собираются у одной из стен зала лицом к стене. В конце фразы закрывают глаза.
4 часть музыки оживленная. Очень вежливо дети бегут к своему цвету. Развивает музыкальную память, быстроту реакции, внимательность

ИГРА ПЕРЕДАЙ ПЛАТОЧЕК
Дети выстраиваются по кругу лицом к центру на расстоянии одной вытянутой руки.
Музыка очень плавная, мягкая, лиричная.
У одного из детей находится платочек в правой руке.
1 такт ребёнок передаёт платочек через первую позицию рук. Рядом стоящий принимает его в конце такта и т.д., остальные дети отхлопывают такт. В конце музыкальной фразы, то ребёнок у которого оказывается платочек выходит в центр круга и на вторую часть быстрой музыки импровизирует, а все остальные дружно похлопывают.
Развивает: музыкальный слух, аккуратность, вежливость, умение действовать в характере музыки, активно принимать самостоятельное решение в движение.

12. Упражнение на расслабление мышц

Упражнение «Ладошки»

И.п. Стоять ровно и прямо (основная стойка). Ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, локти опущены, ладошки развернуты к зрителю.

На счет «Раз!» делаем хватательное движение ладошками (сжимаем их в кулачки) и одновременно с движением - шумно (на всю комнату) шмыгаем носом. Вдох делаем резкий, короткий, активный. Сразу же после шумного короткого вдоха - ладошки разжимаются (пальцы при этом не растопыривать), выдох уходит самостоятельно через нос или рот (кому как удобно).

Упражнение «Погончики»

И. п.: Стоять ровно и прямо (основная стойка). Ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки слегка согнуты в локтях, кисти рук сжаты в кулачки и расположены рядом, кулачки прижаты к животу на уровне пояса.

На счет: «раз!»- с силой толкаем кулаки вниз к полу (руки от плеч до кончиков пальцев выпрямляются, пальцы растопыриваются, но руки в стороны при этом не разводятся, то есть раскрытые ладошки рядом - вдох!

Возвращаем руки в исходное положение: прямые руки вновь слегка сгибаются в локтях, кисти сжимаются в кулачки и располагаются близко друг к другу, прижимаясь к животу на уровне пояса – выдох уходит абсолютно пассивно через нос или через рот (не видно и не слышно).

На счет: «два!» - снова с силой толкаем кулачки вниз к полу: руки распрямляются по всей длине, пальцы растопыриваются – вдох!

Возвращаем руки в исходное положение: кулачки вновь рядом, на уровне пояса прижаты к животу - выдох ушел абсолютно пассивно (без нашей помощи) через нос или рот.

Упражнение « Насос»

(накачивание шины)

И.П.: Стоять слегка ссутулившись; голова без напряжения слегка опущена вниз (смотреть себе под ноги); руки находятся перед собой кистями к коленям, слегка согнуты в локтях и абсолютно расслаблены.

На счет: «раз!» - слегка кланяемся вниз – руки, выпрямляясь, легким движением тянутся к полу, плечи расслаблены, голова опущена – вдох (в конечной точке поклона).

Выпрямились, но не полностью, то есть спина не ровная и прямая, а слегка наклонена, как бы ссутулилась – выдох ушел абсолютно пассивно, без нашей помощи.

На счет: «два!» - снова слегка наклонились вниз, - голова опущена (шею ни в коем случае не тянуть и не напрягать), плечи расслаблены, руками слегка тянемся к полу - вдох!

Слегка (но не полностью) выпрямились - выдох ушел через нос или рот (кому как удобно).

Кошка (присядь с поворотом)

И. п.: стоять ровно и прямо; ступни ног уже, чем на ширине плеч; руки наполовину согнуты в локтях, расслабленные кисти рук находятся впереди на уровне пояса.

На счет: «раз!» - поворачиваем верхнюю половину тела вправо - в правой конечной точке слегка приседаем один раз (ноги чуть сгибаются в коленях), а кисти обеих рук одновременно с присядью делают хватательное движение справа (кулачки резко сжимаются) – вдох!

Сразу же после этого ноги распрямляются (занимают прямое положение), кулачки, находящиеся на уровне пояса, разжимаются, затем верхняя половина тела «идет» обратно, - выдох уходит абсолютно пассивно через нос или через рот во время движения в обратную сторону.

На счет: «два!» - в конечной левой точке ноги снова слегка сгибаются в коленях, а кисти рук, находящиеся на уровне пояса, теперь делают хватательное движение слева-с одновременным шумным и коротким вдохом через нос.

13. Упражнение на координацию движений ина развитие двигательной активности

Упражнение. Стрельба из лука

И. п.: стоя, левая нога впереди, левая рука «держит лук», а правая «натягивает тетиву со стрелой». Правая рука очень медленно и с боль-шим напряжением отводится назад до отказа. После максимального напряжения ведущий дает сигнал-разрешение на «выстрел» (хлопок, слово «стреляем», стук и т. п.).

После «выстрела» дети сбрасывают напряжение, стоя расслабля-ют все тело, слегка наклонившись вперед, опустив голову, свободно и легко свесив руки. Упражнение повторяется три раза.

Подхватила стрелу Ивана-царевича лягушка-квакушка. Огорчился царевич, увидев, кого ему в жены приходится брать, вздох-нул глубоко, бережно завернул лягушку в платок, да и домой воротился.

Упражнение. Танец Василисы

Детям предлагается потанцевать, как Василиса, — красиво, мягко, плавно. Движения рук — легкие, плавные, лицо — спокойное с мягкой улыбкой. При желании дети могут взять для танца легкий газовый платок.

Смотрят на Василису жены старших братьев, завидуют. А по-том тоже в пляс пустились.

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Выполнение движений под музыку на 3\4.Отражение хлопками, притопами ритмического рисунка мелодии.Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Пролезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

14-15.Упражнениенапередачув движениихарактерамузыки

Игра на мелодических и ударных музыкальных инструментах. Ориентировка в пластинах мелодических музыкальных инструментов (металлофоне, ксилофоне). Коллективное исполнение разученных музыкальных произведений с использование разных музыкальных инструментов Исполнение различных ритмов в медленном и быстром темпе. Согласованное звучание инструментов при коллективном исполнении. Упражнения в реакции на музыку (совместное начало и окончание звучания, передача динамических оттенков, чередование длительности звучания и пауз, чередование темпов и т.п.). Использование нотной записи для игры на инструментах.Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо). Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов, передача в движениях частей музыкального произведения, чередования музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружинно, плавно, спокойно, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке

песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.

17.Импровизациядвижений

Танцевальные упражнения.

Танец «Петушок».
а) Идут приставным шагом и машут крылышками.
б) Идут и хлопают в ладоши.
в) Роют ножками.
г) Пьют воду.
д) Машут крылышками и кукарекают.
е) Прыгают на одной ножке.
ж) Повторяют все движения.

Русский танец.
Танец «Дружба».
а) Хлопки над головой.
б) Хлопки по коленям.
в) Кивки головой.
г) Раскачивание туловища.
д) Ножницы.
е) Крутим руками (капушка)
ж) Машем руками.

18.Упражнения на ориентировку в пространстве.

Построение в ширину.
Перестроение из шеренги в колонну по одному.
Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, по 4.
Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение, расширение их.
Перестроение из нескольких кругов в 4 колонны.
Перестроение из колонны по 4 в колонну по одному.
Ходьба и бег в колонне.
а) шагом «марш», на «носочках», на «пятках», с высоко поднятой ногой.
б) Шли мы прямо,
Потом направо,
А потом налево,
А теперь вприпрыжку,
А теперь бегом,
Побежали, побежали.
Шагом, шагом (медленно с высоко поднятыми коленями).
Быстро шагаем (с хлопками).
А теперь под музыку.
Упражнение для выработки осанки.
Ноги вместе, руки на пояс.
На 1, 2 втянут живот, плечи опустить и слегка отвести назад.
На 3, 4 – в исходное положение.
Общеразвивающие упражнения.

Круговые движения головой влево, вправо.

«Кукла».

Ноги вместе, руки на поясе.

Правое ушко на плечо, руки на поясе.

Правое ушко на плечо, левое ушко на плечо. Посмотреть вниз, достать подбородком грудь. Плечи не поднимать. Размер 3)4.

«Танцоры».

Руки на поясе.

Ногу правую вперед, в сторону, назад, приставить. Затем левую ногу.

«Диско»- движения плечами, левым плечом вверх 4 раза, правым плечом 4 раза, обоими плечами 4 раза.

Приседания.

Прыжки на одной ноге, на двух ногах.

Дети стоят в шахматном порядке лицом к руководителю. Шестая позиция ног, руки открыты в стороны ладонями вниз.

- 1-4 такты с правой ноги восемь подскоков на месте при этом руки пружинно опускаются вниз и поднимаются.
- 5 такт на первом подскоке дети поворачиваются на одну четверть в право, второй подскок на месте.
- 6 такт поворот в точку №5.
- 7 такт поворот в точку№7
- 8 такт поворот в точку №1 в исходное положение и на счёт «и» прыгнуть на обе ноги, руки опустить вдоль корпуса.

2. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ: «ПЛЕТЕНЬ».

Дети встают в две линии напротив друг друга, образовав при этом плетень. Одна из шеренг начинает первой, другая стоит на месте. Дети начинают движения заданное педагогом (простой шаг, шаг на полупальцах и т.д.).

Затем делает вторая шеренга, первая стоит на месте. На новую музыкальную фразу дети разбегаются по всей площадке (музыкальное сопровождение полька).

На хлопок педагога все дети должны выстроиться в шеренги в исходное положение. Здесь проявляется элемент соревнования в том, кто быстрее построит плетень.

3. ИГРА: « БЕСКОНЕЧНАЯ СКАЗКА».

Музыкальный размер ¾.

Музыка спокойная, лиричная.

Дети образовывают цепочку.

За ведущим змейкой двигаются в том же направление, которую выбирает ведущий. В конце музыкальной фразы змейка останавливается. Первый и второй ребёнок поднимая руки образовывая воротца поворачиваются лицом к змейке и идут к хвосту подстраиваются, теперь ведущий будет третий ребёнок.

Он выбирает направление движения. В конце музыкальной фразы третий и четвёртый ребёнок образуют воротца и движутся в хвост змейки, а змейка продолжает идти вперёд. Затем водящий становится пятый ребёнок. Змейка стоит и т.д.

Игра помогает развить слух, музыкальную память. Отработать шаги на полупальцах, закрепляет умение образовывать воротца, а также принимать самостоятельное решение.

4. ИГРА: « ИЩИ СВОЙ ЦВЕТ».
В центре зала на одной линии на определенном расстоянии друг от друга стоят три ребёнка держа в руке платок, остальные дети по несколько человек образовывают кружки возле водящих.
1 часть музыки хороводная . дети с платками выполняют заданное задание, а остальные водят хоровод.
2 часть музыки оживленная. Дети с платками пританцовывая на месте, а остальные свободно прыгают.
3 часть музыки. Спокойная. Водящие дети с платками на вторую половину фразы меняются местами или меняют платки, а все остальные собираются у одной из стен зала лицом к стене. В конце фразы закрывают глаза.
4 часть музыки оживленная. Очень вежливо дети бегут к своему цвету. Развивает музыкальную память, быстроту реакции, внимательность

5. ИГРА: « ПЕРЕДАЙ ПЛАТОЧЕК».
Дети выстраиваются по кругу лицом к центру на расстоянии одной вытянутой руки. Музыка очень плавная, мягкая, лиричная.
У одного из детей находится платочек в правой руке.
1 такт ребёнок передаёт платочек через первую позицию рук. Рядом стоящий принимает его в конце такта и т.д., остальные дети отхлопывают такт. В конце музыкальной фразы, то ребёнок у которого оказывается платочек выходит в центр круга и на вторую часть быстрой музыки импровизирует, а все остальные дружно похлопывают.
Развивает: музыкальный слух, аккуратность, вежливость, умение действовать в характере музыки, активно принимать самостоятельное решение в движение.

6. ИГРА: « КРУЖКИ И СТАЙКИ».
Игра состоит из двух частей. Музыка весёлая, быстрая.
Построить детей в общий круг и затем поделить детей на маленькие кружки. Допустим по пять человек, лицом в центр своего круга.
1 часть игры; восемь раз пружинка, руки работают вперёд назад.
Восемь раз прыжков наверх по шестой позиции, руки опущены вдоль линии корпуса.

2 часть игры. Дети разворачиваются по линии танца общего круга, образовав стайку. Держа одинаковые расстояния. И бегут лёгким бегом по линии танца, а затем лицом по линии танца своего круга.
Следить за тем, чтобы сохраняли одинаковые расстояния между собой.

19. Индивидуальноетворчество

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.Упражнения на формирование умения своевременно вступить в мелодию начиная движение в разные моменты звучания (в начале, в середине, в конце).Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование песен.Самостоятельный подбор свободных естественных движений под музыку разного характера на определенную тему. Передача

различными формами движения крещендо и диминуэндо в музыке, мелодического и ритмического рисунка, темпа, метроритма. Определение регистра звучания и подбор движения соответственно нижнему, среднему и высокому регистру.

Ритмическая разминка.

Большое внимание мы уделяем ритмическим упражнениям, построенным на простых движениях, которые принимают игровую форму и развивают у детей навык согласовывать свои движения с музыкой, помогают научиться правильно вести себя в коллективе.

Танец- приветствие.

Дети идут по кругу навстречу друг другу.

Два шага- притопа вправо, два шага – притопа влево, один шаг – притоп вправо, один шаг – притоп влево, четыре танцевального шага с носка (дети проговаривают слова): « Здравствуй - это я».

Умение выполнять движения в разных темпах. Различать разнообразные динамические оттенки музыки (очень тихо, тихо, умеренно, быстро, громко, очень громко). Умение выполнять движения с различной силой, амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки.

Учитель: (Шаги с вытянутым носком).

Мы шагаем целый день
Целый день шагать не лень
Ты смотри не забывай
Всё за нами повторяй
(Шаги на полупальчиках).
Мы поднимем руки вверх
И мы стали выше всех
Руки ниже опусти
И достанешь до земли
(Шаги на пяточках).
Вот идёт огромный крот
Сильно втянутый живот
Тише, тише мыши тише
Потому что рядом кот
(Наклоны в стороны, ход на внутренней стороне стопы).
Неваляшки малыши
Даже очень хороши
Низко наклоняются
Звоном заливаются
(Ход на внешней стороне стопы).
Шёл по лесу добрый гном
С разноцветным колпачком
Шёл и песню напевал
И в вразвалочку шагал
(Шаги с высоким поджатым коленом вперёд)
Гоп-гоп, конь живой
С настоящей головой
С настоящей гривою
Вот такой красивою

(Шаги с высоким подниманием ног до пятой точки).

Петушок, петушок
Золотой гребешок
Маслена головушка
Шёлкова бородушка!

(Ход с наклоном вперёд, руки на коленях)

На колени руки сложим
На кого же мы похожи
Может это старичок
Он согнулся как крючок

(Прыжки в центр круга. Сужение и расширение круга).

Мой весёлый звонкий мяч.
Ты куда помчался вскачь?
Красный, желтый, голубой,
Не угнаться за тобой.

(Танцевальный бег с различным положением рук).

На носочках потянулись,
За грибочками нагнулись,
А теперь скорей бежать,
Никому нас не догнать.

(Широкие шаги с высоким броском вперёд).

Вот шагает пеликан
Как большой подъёмный кран
Рощу, речку и луга
Он пройдёт за два шага

(Шаги с небольшим наклоном назад).

Вот верблюд
По пустыне идёт
Шагает достойно,
Поклажу несёт

Элементы классического танца.

А теперь мы превратились в настоящих балеринок и танцоров. Акцентируем внимание на коррекцию и постановку корпуса. Дети должны усвоить правильную постановку корпуса (при этом нужно обратить внимание на природные особенности детей): укрепляем и развиваем мышечный аппарат (укрепление глубоких мышц спины, поясницы, брюшного пресса); учимся владеть центром тяжести тела.

Дети смотрят на проектор. На проекторе позы классического танца. На проекторе исполняется battements tendus, demi plie.

1. Demi plie лицом к станку по I позиции.
2. Battements tendus в сторону у станка.

Развиваем прыгучесть.

Temps sauté.

Элементы народного танца. Гармошечка и ёлочка.

Наши ножки танцевали,
И вразвалочку шагали,
А сейчас пойдём опять
Ковырялочку плясать.

Ритмические хлопки и топы. Танец «Топ –Хлоп».

Ритмично хлопают и топают под музыку. Танцевальные движения в сочетании с простыми музыкальными попевочками очень хорошо помогают ребёнку почувствовать метроритм музыкального произведения, сильную долю, тишину (паузы) и окончание танцевального этюда. Для того чтобы отработать танец, мы используем игру «Повторяй-ка». Ритмические рисунки мы прохлопываем ладошками, проговариваем и повторяем.

Ты смотри, не зевай
Всё за нами повторяй.
Раз, два, три - не спеши,
Всё, как нужно покажи.

Танец «Гномики».

20-21 Упражнениядляразвития ритма

(игры под музыку, танцевальные упражнения)

1.Изучение приставного шага и галопов.

а) 2 приставных шага в правую сторону, полуприсед на правой, притоп левой, хлопок руками.

б) то же в левую.

в) галоп в правую сторону, прыжки на двух ногах с хлопком.

г) то же в левую.

2. Изучение новой игры.

Музыкальные змейки

22-23 Упражнениянапередачув движениихарактерамузыки

Пляски и танцы:

Парный танец

Содержание: дети стоят парами друг за другом. Мальчик стоит с левой стороны от девочки и держит правой рукой левую руку девочки (руки вытянуты вперед). Свободную руку мальчик держит на поясе, а девочка придерживает ею кончик юбочки. Под первую часть музыкальной пьесы дети идут ровными шагами вперед (16 шагов). Под звучание музыки второй части пьесы дети берутся за обе руки и обходят друг вокруг друга в левую сторону, а при повторении второй части – в правую сторону (по 8 шагов в каждую сторону). Музыка и движения танца повторяются.

Методические рекомендации: перед исполнением танца под музыку с детьми необходимо разучить все его движения. Движения должны выполняться соответственно характеру и темпу музыки.

25-26.Танцевальныеупражнения

Совершенствование танцевальных движений. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Знакомство с новыми элементами народного танца и движениями, например, русская пляска: присядка и полуприсядка на месте и с продвижением, «ковырялочка».

Разучивание новых элементов танца «Полька»

Подскоки в паре со сменой своего места;

Шаг польки;

Приставные шаги, хлопки.

Работа в паре

Движение по линии танца в паре

Если начать сразу с повторения ранее изученных движений танца, то новые движения не будут восприниматься максимально эффективно.

Повторение ранее изученных движений и элементов танца «Полька»

Комбинация №1 (Пятка – носок – пятка приставить)

Прыжок «соте»

Подскоки

Галоп

Если не повторить материал, пройденный на предыдущем уроке, то информация быстро забудется.

Исполнение танцевального этюда «Полька»

Соединение всех танцевальных Pas в единое целое, для достижения синхронности и работы в коллективе.

27. Танцевальныедвижения

Элементы танца, простые танцевальные движения: широкий бег, высокий бег, сильные поскоки, боковойгалоп. Элементы народного танца, например, русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки.

Основные движения народных танцев.Овладение разными видами хороводных шагов. Хоровод с построениями, перестроениями, которые могут включать построение по диагонали. Современные танцы, состоящие из двух и более танцевальных комплексов.

1.Поклон

– для девочек

-для мальчиков

1. Постановка корпуса:

-ноги вместе (пяточки и носочки)

-колени вытянуть и соединить вместе

-руки лежат на талии ладонями вниз, пальцами вперёд, локти в сторону.

-Лопатки соединить и опустить вниз

-Плечи опустить вниз и вытянуть шею вверх.

-Живот – втянуть пупочек

1. Разминка по кругу. (дети на музыкальное вступление из колонн перестраиваются в круг простым шагом с носка)

-шаг с вытянутым носком и коленом, носок указывает ширину шага, руки на поясе.

-шаги на высоких полу пальцах, колени предельно вытянуты, корпус вытянут вверх (несём воображаемый стакан с водой на голове и не проливаем).

-шаги на пяточках, колени вытянуты, руки на поясе.

-бег по кругу, колени держим вместе (колено у колена), пятки поднимаем высоко назад почти до ягодиц, носочки вытянуты. Шаги маленькие, прыгаем вверх, руки на поясе, локти в сторону.

-прыжки ножницы по кругу, выносим ноги вперед, прямые в коленях и с вытянутыми носочками, ноги меняются прыжком. Руки на поясе, спина ровная.

– «галоп» правым плечом вперёд, встать лицом в круг, руки на поясе, локти в сторону, голову повернуть в правую сторону. Смотреть на свой локоток и на соседа с право, прыгаем приставными шагами по кругу.

– «галоп» левым плечом вперёд, встать спиной в круг, руки на поясе, локти в сторону, голову повернуть в левую сторону, прыгаем приставными шагами с левой ноги.

– подскоки, повернуться по линии танца лицом. Подпрыгиваем на одной ноге, вторая поднимается высоко согнутым коленом вверх носок у колена опорной ноги.

– шаги с вытянутым носком

Этим шагом выстраиваемся по линиям как в начале занятия на свои места.

Разминка на середине зала (постановка корпуса, руки опущены вдоль корпуса, локти и кисти рук сильно вытянуты)

– наклоны и повороты головы

– «цапля» голова вперёд- назад

– «Незнайка» поднимание и опускание плеч

– «качеля» поднимание плеч по очереди

– круговые движения плечами

– махи руками в стороны

– наклоны корпуса в стороны «неваляшки», ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоняемся в стороны сгибаясь в талии.

– «крышечка стола» ноги, вытянутые в коленях, стоят на ширине плеч, наклоняемся вперёд и тянем руки вперёд изображая крышку стола

– наклоны в перёд кладём руки на пол, на два счёта руки на пол на два счёта руки на пояс.

– поднимание и опускание на полупальцы, пятки и носки стоят вместе, колени вместе, встаём на полупальцы пяточки держим вместе.

– «Пружинка», приседаем пятки давим на пол.

– «велосипед» поднимание и опускание пяток по очереди

– прыжки по шестой позиции, пятки и носки вместе, в воздухе колени вытянуть, приземляемся в «пружинку». Прыжки затяжные, затем мелкие быстрые.

.Танцы – игры

– «Стирка» – дети в танце изображают процесс ручной стирки, этот танец развивает внимание и координацию движений, все движения повторяются по 4 раза, трудность соединить движения руками и ногами.

Движения руками – исходное положение ноги вместе, руки собраны в кулачки, спина ровная, голова смотрит прямо.

-4 раза – кулачками изображаем стирку поочерёдно, то в одну сторону, то в другую

-4 раза – кулак на кулак, изображаем выжимание, то в одну сторону, то в другую

-4 раза – опустить руки вниз и машем руками из стороны в сторону, изображая полоскание

-4 раза – кулак на кулак, выжимание

-4 раза – поднять руки на уровне груди прямые в локте, кисточками рук изображаем встряхивание

-4 раза-поднять вверх правую руку и опустить кисть руки вниз, затем тоже самое левой рукой. Повторить. Изображаем – вешаем бельё.

-8 раз – поднять обе руки вверх и движением кистей рук изображаем прищепки.

-4 раза – вытираем согнутой рукой пот со лба, устали.

Движения ногами – пятки стоят на полу, сгибаем в колене 2 раза левую ногу, затем 2 раза правую ногу. Колени сгибаются по одному разу, когда изображаем «полоскание» и «прищепки». Движения ногами и руками соединяем вместе.

28. Соединение движения с музыкой

Прямой галоп – русская народная полька «Дедушка», (2/4) Преподаватель: «При исполнении прямого галопа необходимо следить за «квадратом» плеч, бёдер, за подтянутостью корпуса. В прыжке ноги до предела натянуты в коленном суставе и собираются в III выворотную позицию. Подъём и пальцы обеих ног должны быть сильно вытянуты. Руки во время движения сохраняют крепкую IV позицию». Исходное положение – учащиеся стоят боком друг к другу; III выворотная позиция ног правая нога впереди, руки свободно опущены вдоль корпуса. Preporasion – руки из подготовительного положения закрываются в IV позицию. Плечи, лопатки с силой опущены вниз, корпус прямой и подтянутый, подбородок слегка приподнят. 1 такт: «раз» – шаг вперёд с натянутой работающей ноги; корпус прямой и подтянутый, подбородок чуть приподнят; «и» – прыжок, ноги в воздухе собираются в плотную III выворотную позицию, до предела вытягиваются в коленном суставе, подъём и пальцы натянуты. Корпус неподвижен, прямой и подтянутый; сохраняется «квадрат» плеч и бёдер; подбородок слегка приподнят; «два» – приземлиться на опорную, слегка

смягчённую в коленном суставе ногу. Работающая нога, натянутая в коленном суставе, стопе и пальцах повторяет шаг вперёд; «и» – повторяется прыжок, ноги в воздухе собираются в плотную III выворотную позицию, до предела вытягиваются в коленном суставе, подъём и пальцы натянуты. Корпус неподвижен, прямой и подтянутый; сохраняется «квадрат» плеч и бёдер; подбородок слегка приподнят. 2 такт – повторить движение 2-ого такта

29.Упражнения на развитие танцевального творчества. Вальс.

Вальс имеет несколько характерных черт, которые отличают его от других танцев:

1) Размер: Размер вальса – 3/4, что придает ему плавность и легкость. Акцент обычно делается на первой доле такта.

2) Мелодия: Вальсы часто отличаются красивыми, запоминающимися мелодиями, которые легко ложатся на слух.

3) Темп: Вальс может быть как медленным и лиричным, так и быстрым, энергичным.

Музыкальный размер 3/4 – характерен для вальса – плавный, изящный, элегантный танец.

30-33.Элементы русских народных плясок

Основные элементы русского народного танца. (Техника исполнения).

« Переменный ход».

Музыкальный размер 2/4

Исходное положение: 3 позиция, правая нога впереди, кисти рук лежат на талии кулачками или ладонями.

«1» - шаг правой ногой вперёд на всю ступню.

«и» - шаг левой ногой вперёд на всю ступню.

«2» - шаг правой ногой вперёд на всю ступню.

«и» - пауза.

Ход продолжается с левой ноги. Корпус подтянут, голова прямая.

«Гармошка».

Музыкальный размер 2/4.

Продвижение в сторону путём перевода в сторону одновременно пятки одной ноги и носка другой. При этом попеременно соединяются то носки, то пятки обеих ног.

Исходное положение: 1 свободная позиция.

«1» - пятка правой ноги и носок левой ноги, отделяясь от пола, переводятся вправо.

«и» - пятка правой ноги и носок левой опускаются на пол, носки соединяются.

«2» - носок правой ноги и пятка левой ноги, отделяясь от пола, переводятся вправо.

«и» - носок правой ноги и пятка левой ноги опускаются на пол. Пятки соединяются.

Продвигаться «гармошкой» можно вправо и влево. Корпус прямой. Движение выполняется плавно, иногда с легким приседанием: колени сгибаются, когда соединяются носки; колени выпрямляются, когда соединяются пятки.

«Ковырялочка».

Музыкальный размер 2/4.

Исходное положение: 1 свободная позиция.

«1» - сделать небольшой подскок на всей ступне левой ноги, колено присогнуто. Правая нога, сгибаясь в колене, отделяется от пола в невыворотном положении, колено направлено влево, ступни вправо.

«и» - правая нога, согнутая в колене, ставится невыворотно на носок, на расстоянии стопы правее от левой ноги, колено правой ноги направлено влево, ступня вправо, пятка поднята вверх.

«2» - сделать небольшой подскок на всей ступне левой ноги, колено присогнуто. Правая нога, вытягиваясь в колене, выворотно поднимается вперёд - вправо.

«и» - правая нога, вытянутая в колене, ставится выворотно на каблук вперёд и чуть вправо, носок поднят вверх.
На счёт «1» следующего такта исполнитель делает небольшой перескок на всю ступню правой ноги, ставя её около левой ноги. Движение продолжается с другой ноги.
Корпус может быть прямой, может поворачиваться то правым, то левым плечом вперёд: когда правая нога ставится на носок, корпус поворачивается правым плечом вперёд, когда правая нога ставится на каблук, корпус поворачивается к ноге и слегка наклоняется. При движении с левой ноги направление корпуса меняется.
«Тройные притопы» (притопом или пристуком называется удар ногой в пол всей стопой).
Исходное положение: 1 прямая позиция, кисти рук лежат на талии ладонями.
«1» - исполнить приток правой ногой.
«и» - исполнить притоп левой ногой.
«2» - исполнить притоп правой ногой.
«и» - пауза.
V этап. Первичное закрепление.
Повторение основных элементов русского народного танца, и соединение их в танцевальные комбинации (связки)
работа в парах ,комментирование, обозначение знаковыми символами, выполнение продуктивных заданий.
VI этап. Самостоятельная работа с самопроверкой. Самоанализ и самоконтроль .

34. Итоговое занятие

Организация и проведение отчетного мероприятия требуют тщательной подготовки и внимания к деталям. Однако такие мероприятия значительно способствуют развитию обучающихся, укрепляют их интерес к ритмике и помогают применять полученные знания на практике.

Электронные ресурсы

РАЗВИТИЕ ЧУВСТВА РИТМА. Ритмика для детей с ОВЗ....	https://yandex.ru/search/?text=видео+овз+ритмика+в+школе+что+это+за+предмет&lr=26480&clid=2917413&win=634

Список литературы

1.БородинаИ.Г.Коррекционнаяритмика.М.,1992.
2.ГалановА.С.Игры,которыелечат. М.,1998
3.Движенияподмузыкувдетскомсаду/Подред.Косицыной М.А.

4.КартушинаМ.Ю.Оздоровительныевечерадосуга.М.,2005
5.КонороваЕ.В.«Методическоепособиепоритмике»выпуск1– Музыка,2012
6.КонороваЕ.В.«Методическоепособиепоритмике»выпуск2– Музыка,2012
7.КотышеваЕ.Н.«Музыкальная коррекция детейсограниченными возможностями»- Речь,2010
8.МарковскаяИ.Ф.Задержкапсихическогоразвития.М.,1993.
9.Музыка и движение в коррекционно-воспитательной работе в спец. детском саду для детей с нарушением интеллекта / Под. ред. Зарина А.П., Ложко Е.Л., СПб.1994.
10.Программы для общеобразовательных учреждений: Коррекционно-развивающее обучение: Нач. классы / Сост. Л. А. Вохмянина. – М.: Дрофа, 2000.
11.СавинаЛ.П.Пальчиковаягимнастикадляразвитияречидошкольников.-М., 1999.
Семаго Н.Я., Семаго М.М. Проблемные дети: основы диагностической и коррекционной работы психолога. М

Нормативно-правовое обеспечение:

1. ФЗ РФ «Об образовании в РФ» от 29.12.12г. № 273- ФЗ;
2. Приказ Министерства просвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022г. № 629;
3. Концепция развития дополнительного образования обучающихся до 2030 г. Распоряжение от 31.03.2022г. № 678-р;
4. Письмо Минобрнауки России «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся № 06-1844 от 11.12.2006г.;
5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» Постановление Главного государственного врача РФ от 28.01.2021г.;
6. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления обучающихся и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28, действующие до 1 января 2027 года.
7. Приказ Министерства образования Тверской области от 23.09.2022 № 939/ПК "Об утверждении Регламента проведения независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ в Тверской области"