МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Управление образования администрации Назаровского района

МБОУ "Павловская СОШ"

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Эксперт	Заместитель директора по УВР	ИО директора школы
Тютерева С.И.	Тютерева С.И.	Козлов Е.Д.
Протокол №1 от «30» августа 2023 г.	Протокол №1 от «31» августа 2023 г.	Приказ №127 от «04» сентября 2023 г.

Адаптированная рабочая программа коррекционно-развивающих занятий «Ритмика» для учащихся 2 класса с интеллектуальными нарушениями

Молодоженова Сергея

Пономарева Ильи

2023-2024 учебный год

Учитель физической культуры: Чиркина Н.А.

Павловка
2023 г.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Управление образования администрации Назаровского района

МБОУ "Павловская СОШ"

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Эксперт	Заместитель директора по УВР	ИО директора школы
_____	_____	_____
Тютерева С.И.	Тютерева С.И.	Козлов Е.Д.
Протокол №1 от «30» августа 2023 г.	Протокол №1 от «31» августа 2023 г.	Приказ №127 от «04» сентября 2023 г.

Адаптированная рабочая программа коррекционно-развивающих занятий «Ритмика» для учащихся 2 класса с интеллектуальными нарушениями

Молодоженова Сергея

Пономарева Ильи

2023-2024 учебный год

Учитель физической культуры: Чиркина Н.А.

Павловка
2023 г.

I. Пояснительная записка

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

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

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Программа «Ритмика» 2 класс составлена на основе программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2021г.

На занятиях ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти.

Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Занятия ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских утренников. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

Цель: развитие художественного вкуса детей, их физического совершенствования. приобщение к танцевальному искусству.

Основные задачи:

-формировать необходимые двигательные навыки,
-формировать красивую осанку;
-формировать эстетический вкус;
-развивать музыкальный слух и чувство ритма;
-развивать интерес к занятиям ритмикой;
-развивать координацию движений, двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость.

Целевая аудитория: программа предназначена для обучающихся 2 класса.

Объем: программа рассчитана 2 кл. – 34 ч.

Содержанием работы на занятиях ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

На каждом занятии осуществляется работа по следующим этапам:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Игры под музыку
4. Танцевальные упражнения

На каждом этапе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый этап различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце занятия должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого этапа составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго этапа составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В этап ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: *будете двигаться,* а *не бегать, прыгать, шагать).*

После того как ученики научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен (3 класс), таких, как «Почему медведь зимой спит», «Как на тоненький ледок», в которых надо раскрыть не только образ, но и общее содержание. В дальнейшем (4 класс) предлагается инсценирование хорошо известных детям сказок. Лучше всего начинать со сказок «Колобок», «Теремок».

Обучению младших школьников танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены

особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего —с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения спредметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

Задания этого этапа должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадриль, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты:

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

Личностные результаты:

- сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.
- любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки.
- умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Метапредметные результаты:

- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самовыражение ребенка в движении, танце.

2 класс

Личностные результаты

- сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям.
- раличие эмоциональноценностного отношения к искусству, физическим упражнениям.
- Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты

- **регулятивные**

- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движениии.
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности

- **познавательные**

- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя;
- 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, неопускать 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;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

- **коммуникативные**

- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

<u>Обучающиеся смогут научиться:</u>

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- под музыку, приветствовать учителя, занимать 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;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.

<u>Обучающиеся получат возможность научиться:</u>

- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя;
- 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;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Тематический план.
2 класс

№	Название темы (раздела)	Характеристика основных видов деятельности	Всего часов	Аудиторные	Внеаудиторные	УУД	Формы контроля
1	**Основы хореографии**	Учащиеся знакомятся с предметом «Ритмика». Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий. Обучающиеся знакомятся со следующими понятиями: - позиции ног; - позиции рук; - позиции в паре. - точки класса;	**5 ч.**	**3 ч.**	**2 ч.**	• **регулятивные** - способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи; - в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; - накопление представлений о ритме, синхронном движении. - наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности • **познавательные** - навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя; - готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;	Композиции .
2	**Общеразвивающие упражнения**	Движения по линии танца и диагональ класса: - на носках, каблуках; - шаги с вытянутого носка; - перекаты стопы; - высоко поднимая колени «Цапля»; - выпады; - ход лицом и спиной; - бег с подскоками; - галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног. Упражнения на улучшение гибкости - наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения; - ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу; - ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;	**6 ч.**	**2 ч.**	**4 ч.**		Ритмические композиции.

		- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед; - сидя на полу в парах, наклоны вперед; - «бабочка»; - «лягушка»; - полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны; - полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны; - полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад; - полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад; - «кошечка»; - «рыбка».				- 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; - выполнять игровые и плясовые движения; - выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя; - начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки. • **коммуникативные** - умение координировать свои усилия с усилиями других;	
3	**Ритмические комбинации**	Отрабатываются Движения по линии танца и диагональ класса: - на носках, каблуках; - шаги с вытянутого носка; - перекаты стопы; - высоко поднимая колени «Цапля»; - выпады; - ход лицом и спиной; - бег с подскоками; - галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног. Упражнения на улучшение гибкости - наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения; - ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу; - ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу; - сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед; - сидя на полу в парах, наклоны вперед;	**5 ч.**	**1 ч.**	**4 ч.**		Ритмические композиции в паре

		- «бабочка»; - «лягушка»; - полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны; - полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны; - полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад; - полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад; - «кошечка»; - «рыбка», разновидности шагов Комбинация «Гуси»: - шаги на месте; - шаги с остановкой на каблук; - шаги по точкам (I, III, V, VII); - приставные шаги. Можно исполнить в народном характере. Схема остается та же, только вместо приставных шагов исполняется «гармошка». Комбинация «Слоник»: - шаг приставка, руками «нарисовать» уши; - шаг назад, руки вытянуть вперед вверх; - пружинка на месте, в стороны; - пружинка назад; - колено, локоть; - прыжки.				- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.	
4	**Диско танцы**	Отрабатываются разновидности шагов. Танец «Стирка» Имитируется процесс стирки белья. - два шага вправо, два шага влево, стираем; - полощем; - выжимаем; - развешиваем;	**18 ч.**	**3 ч.**	**15 ч.**		Танцы.

		- устали. Танец «Лимбо» - приставные шаги вперед-назад; - приставной шаг вперед, два кик вперед, приставной шаг назад; - приставной шаг вперед, два кик вперед и два хлопка, приставной шаг назад, поворот. Движения повторяются по четырем точкам (1, 3, 5, 7).					
Итого			**34 ч.**	**9 ч.**	**25 ч.**		

Календарно-тематическое планирование
2 класс

№ урока	Название темы	Всего часов	Дата		Формы организации занятия
			По плану	По факту	
Основы хореографии		**5 ч.**			
1	Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	1 ч.			практические задания
2	Разминка. Поклон.	1 ч.			танцевальная разминка
3	Постановка корпуса. Основные правила.	1 ч.			практические задания, танцевальная разминка
4-5	Позиции рук. Позиции ног. Основные правила	2 ч.			практические задания
Общеразвивающие упражнения		**6 ч.**			
6	Ритмические упражнения	1 ч.			танцевальная

					разминка
7	Ритмико-гимнастические упражнения	1ч.			танцевальная разминка, игры
8	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1 ч.			практические задания, игры,
9	Разминка. Бег и подскоки.	1 ч.			танцевальная разминка
10-11	Движения по линии танца.	2 ч.			практические задания
Ритмические комбинации		**5 ч.**			
12	Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	1 ч.			практические задания, игры
13	Комбинация «Слоник».	1 ч.			практические задания
14	Индивидуальные задания.	1 ч.			практические задания
15	Ритмико-гимнастические упражнения	1 ч.			практические задания, танцевальная разминка
16	Разминка. Игры под музыку.	1 ч.			танцевальная разминка, игры
Диско танцы		**18 ч.**			
17-18	Позиции в паре. Основные правила. Танец “Диско”.	2 ч.			практические задания
19	Разминка. Основные движения танца «Диско».	1 ч.			практические задания, танцевальная разминка
20-21	Упражнения для улучшения гибкости	2 ч.			практические задания

22-23	Комбинация «Ладошки».	2 ч.			практические задания, игры
24-25	Тренировочный танец «Стирка»	2 ч.			танцевальная разминка, танцы
26	Ритмико-гимнастические упражнения.	1 ч.			практические задания, танцевальная разминка
27-28	Разминка. Основные движения танца “Полька”.	2 ч.			практические задания, танцевальная разминка
29-30	Разучивание движений танца «Полька»	2 ч.			практические задания, танцы.
31	Общеразвивающие упражнения.	1 ч.			танцевальная разминка, танцы.
32-33	Репетиция танцев «Диско» и “Полька”.	2 ч.			танцевальная разминка, танцы.
34	Урок-смотр знаний	1 ч.			игры, танцы.
	ИТОГО	**34 ч.**			

Материально-техническое обеспечение

- учебный кабинет, актовый зал;
- магнитофон;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека; диски DVD, диски DVD– караоке
- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- наглядные демонстрационные пособия;
- коврики для выполнения упражнений;
- мячи, гимнастические палки, спортивные ленты.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДБОРУ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ:

- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- популярные детские песни.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

1. www.dance-city. narod.ru

2. www.danceon.ru

3. www. mon. gov. ru

3. www.tangodance.by

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева М. Дождик песенку поет. – М.: Музыка, 1981.
2. Киселев П. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. – М.: Планета, 2015.

3. Ульянова Е. 100 увлекательных игр для здоровья вашего ребенка – М.:Мозаика-синтез, 2012.
4. Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М.: Музыка, 1979.
5. Бекина С., Ломова Т., Соковинина Е. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1984.
6. Бекина С., Ломова Т. Хоровод веселый наш. – М.: Музыка, 1980.
7. Бекина С., Соболева Э., Комальков Ю. Играем и танцуем. – М.: Советский композитор, 1984.
8. Бычаренко Т. С песенкой по лесенке: Методическое пособие для подготовительных классов ДМШ. – М.: Советский композитор, 1984.
9. Волкова Л. Музыкальная шкатулка. Вып. I-III. – М.: Музыка, 1980.
10. Дубянская Е. Нашим детям. – Л.: Музыка, 1971.
11. Дубянская Е. Подарок нашим малышам. – Л.: Музыка, 1975.
12. Зимина А. Музыкальные игры и этюды в детском саду. – М.: Просвещение, 1971.
13. Коза-Дереза: Народные сказки с музыкой. Под ред. Н. Метлова. – М.: Музыка, 1969.
14. Медведева М. А мы просо сеяли: Русские народные игры и хороводы для детей младшего возраста. Вып. 3, 4. – М.: Музыка, 1981.
15. Метлов Н., Михайлова Л. Мы играем и поем: Музыкальные игры для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. – М.: Советский композитор, 1979.
16. Слонов Н. Аленушка и лиса: Русская народная сказка. – В сб.: Гори, гори ясно. – М.: Музыка, 1984.
17. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.
18. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.

ПРИЛОЖЕНИЕ

2 класс

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

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

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). 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.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). 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; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

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. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание

— тяжелым, комичным и т. д). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Танцы и пляски

Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то».

Стукалка. Украинская народная мелодия.

Подружились. Музыка Т. Вилькорейской.

Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия.

Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия.

1. Вводное занятие

Учащиеся знакомятся с предметом «Ритмика».

Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий.

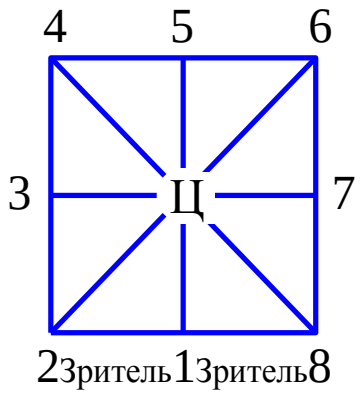
2. Основы хореографии

1. Поклон

2. Обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног;
- позиции рук;
- позиции в паре.
- точки класса;

Для ориентации лучше всего использовать схему, принятую А.Я.Вагановой. Это – квадрат, который условно делит зал на восемь равных треугольников. Ц - положение ученика, точки 1 – 8, располагающиеся по ходу часовой стрелки, - это возможные направления поворотов корпуса или движений в пространстве.



При изучении элементов бального и народного танца целесообразно познакомить детей еще с одной схемой – круг, линия танца. Движение танцующих по кругу против часовой стрелки называется «по линии танца», по часовой стрелке – «против линии танца».

3. Разминка

Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Примерные упражнения:

- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;
- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;
- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);
- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;
- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;
- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;
- движения рук «волна»;
- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;
- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;
- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;

- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;
- пружинка на месте по VI позиции;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;
- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуповоротную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;

4. Общеразвивающие упражнения

Движения по линии танца и диагональ класса:
- на носках, каблуках;
- шаги с вытянутого носка;
- перекаты стопы;
- высоко поднимая колени «Цапля»;
- выпады;
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Упражнения на улучшение гибкости
- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;
- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;
- сидя на полу в парах, наклоны вперед;
- «бабочка»;
- «лягушка»;
- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- «кошечка»;
- «рыбка».

5. Ритмические комбинации

Отрабатываются Движения по линии танца и диагональ класса:

- на носках, каблуках;
- шаги с вытянутого носка;
- перекаты стопы;
- высоко поднимая колени «Цапля»;
- выпады;
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Упражнения на улучшение гибкости

- наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;
- ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу;
- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;
- сидя на полу в парах, наклоны вперед;
- «бабочка»;
- «лягушка»;
- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- «кошечка»;
- «рыбка».

разновидности шагов

1. Комбинация «Гуси»:

- шаги на месте;
- шаги с остановкой на каблук;
- шаги по точкам (I, III, V, VII);

- приставные шаги.

Можно исполнить в народном характере. Схема остается та же, только вместо приставных шагов исполняется «гармошка».

2. Комбинация «Слоник»:

- шаг приставка, руками «нарисовать» уши;
- шаг назад, руки вытянуть вперед вверх;
- пружинка на месте, в стороны;
- пружинка назад;
- колено, локоть;
- прыжки.

Дается задание детям «нарисовать» любимое животное. Таким образом выявляются творческие способности учащихся, их воображение и мышление.

3. Комбинация «Ладошки»

Пары встают лицом друг к другу и делают различные хлопки по одному и в парах. Можно добавить притопы

6. Диско танцы

Отрабатываются разновидности шагов.

1.Танец «Стирка»

Имитируется процесс стирки белья.

- два шага вправо, два шага влево, стираем;
- полощем;
- выжимаем;
- развешиваем;
- устали.

2. Танец «Лимбо»

- приставные шаги вперед-назад;
- приставной шаг вперед, два кик вперед, приставной шаг назад; - приставной шаг вперед, два кик вперед и два хлопка, приставной шаг назад, поворот.

Движения повторяются по четырем точкам (1, 3, 5, 7).

7. Урок-смотр знаний

Проводится в конце учебного года.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДБОРУ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ

- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- популярные детские песни.

Знания и умения

- знать позиции рук, ног, точки класса;
- знать движения, выученные за год;
- знать названия движений и танцев;
- знать танцы, выученные за год;
- уметь танцевать в заданном темпе.