

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
«Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с.Малый Толкай»



Рассмотрено:
на заседании МО
протокол № 1 от 24.08.2020

Шуф

Согласовано:
заместитель директора по УВР

Вас
28.08.2020

Принято:
решением педагогического совета
протокол № 1 от 28.08.2020

**Рабочая программа «Танцевальная азбука»
по предмету «Ритмика»**

Программу составил учитель:
Эккерт Ирина Валентиновна

5 класс

В основу разработки рабочей программы по предмету «Ритмика» положена Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В.Воронковой (автор В.В.Воронкова), 2011 год.

с.Малый Толкай

2020-2021 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Рабочая программа по ритмике «Танцевальная азбука»
составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:**

1. Закона Российской Федерации « Об образовании в РФ» (ФЗ №273 от 29.12.2012).
2. ФГОС ОО с УО (интеллектуальные нарушения) приказ № 1599 от 19 декабря 2014 г.
3. АООП образования обучающихся с УО (интеллектуальные нарушения) 1 вариант для 5-9 классов.
4. Учебного плана ГБОУ с. Малый Толкай» на 2020-2021 учебный год.
5. Авторской программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В.Воронковой (автор В.В.Воронкова), 2011 год.
6. Положения о рабочих программах отдельных учебных предметов (курсов), коррекционных курсов, внеурочной деятельности государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с. Малый Толкай», утверждённого приказом №58/20 от 01.09.2016г.

Целевая аудитория: программа «Танцевальная азбука» для 5 класса построена с учётом специфических особенностей познавательной и эмоционально-волевой деятельности обучающихся с интеллектуальной недостаточностью, их потенциальных возможностей.

Срок реализации программы 2020- 2021 учебный год.

Цель и задачи с учётом специфики предмета «Ритмика».

Цель программы - приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Задачи: формировать необходимые двигательные навыки, развивать музыкальный слух и чувство ритма, способствовать всестороннему развитию и раскрытию творческого потенциала, способствовать развитию эстетического чувства и художественного вкуса.

2. Общая характеристика предмета.

Преподавание ритмики в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших умственно отсталых школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

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 целостно 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.

составлена на основе программы

Формой организации учебного процесса является урок (40 минут), по без оценочной системе. Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

Задачи обучения заключаются не только в том, чтобы обеспечить усвоение программного материала, но и в том, чтобы продвинуть учащихся в развитии. Здесь очень важную роль играет **мониторинг**, который является проверкой усвоения и выработки умений и навыков. В ходе контроля проверяется соответствие доступных учащимся умений и навыков, появляется возможность выявить проблемные области в работе, зафиксировать удачные методы и приемы, проанализировать, какое содержание обучения целесообразно расширить, а какое исключить из учебной программы. Со стороны ученика устанавливается, каковы конкретные результаты его деятельности на уроке, что усвоено легко и прочно, а что нуждается в доработке, какие стороны деятельности сформированы, а какие необходимо сформировать.

С помощью мониторинга идёт анализ учебного процесса и определение результатов обучения. Здесь выявляются индивидуальные данные каждого учащегося для того, чтобы понять его самого и приспособить учебные методы к его индивидуальным качествам.

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 представления учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами и т. д. — развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Скованность или вялость, отсутствие дифференцировки и точности движений мешают овладению навыками письма и трудовыми приемами. В то же время этот вид деятельности вызывает живой эмоциональный интерес у детей, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений.

Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий

Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у ребенка активность и воображение, координацию и выразительность движений. Упражнения на духовой гармонике, исполнение под музыку стихов, подпевок, инсценирование песен, музыкальных сказок способствуют развитию дыхательного аппарата и речевой моторики.

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. 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 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.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Рабочая программа в соответствии с учебным планом на 2020-2021 учебный год рассчитана на 34 часа (исходя из 34 учебных недель в году). Занятия проходят один раз в неделю. Продолжительность занятий: 40 минут.

5 класс– 31 час: 1 четверть 7ч, 2 четверть 8 ч, 3 четверть 9 ч, 4 четверть 7 ч.

4. Планируемые результаты освоения рабочей программы.

Содержание учебных тем и ЗУН, которые будут сформированы к концу реализации программы.

5 класс

(1 ч в неделю)

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким

изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

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 начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3, 4 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных и современных танцев.

Танцы и пляски

Танец «Вару-вару»

Танец «Лимбо»

Танец «Кадриль»

Танец «Стирка»

Композиция «Ладошки»

Основные требования к умениям обучающихся.

Обучающиеся должны уметь:

Оптимальный уровень:

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

Минимальный уровень:

- соблюдать нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- уметь одновременно выполнять движения с проговариванием слов, удерживать равновесие;
- знать последовательность движений и соответствующие слова;
- различать основные характерные движения русских народных танцев.

Количество часов для изучения разделов программы

Виды работы	Класс	5
Упражнения на ориентировку в пространстве		4
Ритмико-гимнастические упражнения		9
Игры под музыку		6
Танцевальные упражнения		12
Итого за год		31ч

На каждом уроке осуществляется работа по всем пяти разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

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

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

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

Основная цель данных упражнений — научить умственно отсталых детей согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы.

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).

Обучению детей **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 с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко. Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер.

VI. Календарно-тематическое планирование.

5 класс.

№	Содержание изучаемого материала.	Кол-во часов	Дата	Планируемый результат.	Средства обучения.	Деятельность обучающихся	Направления коррекционной работы.
1 четверть 7 часов							
1	Вводный урок Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	1	7.09	Уметь различать понятия громко, тихо, быстро, медленно	ТСО, аудиозапись, словесная инструкция	Слушают музыкальные произведения, Отвечают на вопросы	Развитие аудиального восприятия
2 3	Танцевальная композиция «Буги –вуги».	2	14, 21.09	Умение правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка.	ТСО, аудиозапись, словесная инструкция	Выполняют движения в соответствии с ритмом	Развитие аудиального восприятия
4	Построение и перестроение (круг, колонна, шеренга).	1	28.09	Умение перестраиваться по команде учителя	ТСО, аудиозапись, словесная инструкция	Строятся и выполняют перестроения	Развивать ориентацию в пространстве
5	Композиция «Если нравится тебе, то делай так».	1	5.10	Умение выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе	ТСО, аудиозапись, словесная инструкция	Подражают движениям животных	Стимулировать выполнение подражательных движений в соответствии с образом.
6	Передвижение вперед, назад, по кругу в различных направлениях. Ритм.	1	12.10	Умение различать основные направления движений	ТСО, аудиозапись, словесная инструкция	Выполняют движение вперед, назад, по кругу в различных	Развивать ориентацию в пространстве

						направлениях в соответствии с ритмом	
7	Музыкальная игра «Соку-бачи»	1	19.10	Уметь ориентироваться в пространстве зала	ТСО, аудиозапись, словесная инструкция	Выполняют движения в соответствии с сюжетом упражнений	Развивать ориентацию в пространстве
2 четверть 8 часов							
8	Музыкально-двигательные упражнения. Танец «Утята».	1	2.11	Умение выполнять упражнения в определенном, соответствующем звучанию музыки, ритме и темпе	ТСО, аудиозапись, словесная инструкция	Выполняют движения в соответствии с сюжетом танца	Стимулировать выполнение подражательных движений в соответствии с образом.
9 10 11	Танец «Вару-вару»	3	9, 16, 23.11	Умение в игре передать характерные черты персонажа	ТСО, аудиозапись, словесная инструкция	Выполняют движения в соответствии с сюжетом игры	Стимулировать выполнение подражательных движений в соответствии с образом.
12 13 14	Пляска «Чок-чок, каблучок».	3	30.11, 7, 14.12	Умение в игре передать характерные черты персонажа	ТСО, аудиозапись, словесная инструкция	Выполняют заданное упражнение	Развивать общую моторику
15	Музыкальная игра «Соконожка»	1	21.12	Умение выполнять характерные для пляски движения.	ТСО, аудиозапись, словесная инструкция	Выполняют движения, характерные для пляски	Развивать общую моторику
3 четверть 9 часов							
16	Танец-игра «Четыре шага в кругу»	1	11.01	Умение взаимодействовать друг с другом в	ТСО, аудиозапись,	Выполняют движения в	Развивать эмоции и раскованность

				музыкальных играх	словесная инструкция	соответствии с сюжетом игры	во время игры
17	Музыкально-двигательные упражнения. Подражаем животным.	1	18.01	Умение выполнять характерные движения, присущие определённому животному.	ТСО, аудиозапись, словесная инструкция	Выполняют движения, характерные для того или иного животного	Стимулировать выполнение подражательных движений в соответствии с образом.
18	Игры под музыку: «У оленя дом большой», «Мы повесим шарики».	1	25.01	Умение взаимодействовать друг с другом музыкальных играх	ТСО, аудиозапись, словесная инструкция	Выполняют игровые действия в соответствии с правилами игры	Формирование умений создавать музыкально - двигательный образ уч-ся
19 20 21 22	Пляска «Кадриль»	4	1, 8, 15,22.02	Умение выполнять характерные для пляски движения.	Видеозапись, показ и объяснение учителя	Выполняют характерные для пляски движения.	Развивать общую моторику
23 24	Комбинация «Слоник»	2	1, 15.03	Умение выполнять движения с флажками в соответствии с характером музыки	ТСО, аудиозапись, словесная инструкция	Выполняют движения с флажками в соответствии с характером музыки	Развивать общую моторику
4 четверть 9 часов							
25 26	Танец «Стирка»	2	30.03, 6.04	Умение последовательно выполнять действия в соответствии с образом.	Показ и объяснение учителя, аудиозапись	Имитация движений в соответствии с характером пляски	Стимулировать выполнение подражательных движений в соответствии с образом.
27 28 29	Танец «Лимбо»	3	13,20,27.04	Умение различать основные характерные движения танца	Показ и объяснение учителя, аудиозапись	Выполнение характерных для пляски движений	Развитие умения согласовывать движения с музыкой

30	Ритмико-гимнастические упражнения.	1	4.05	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе	Показ и объяснение учителя, аудиозапись	Выполнение упражнений в соответствии с ритмом музыки	Развивать умение согласовывать движения с музыкой
31 32 33	Игры под музыку. «Море волнуется раз»	3	11, 18, 25.05	Умение выполнять движения по инструкции педагога	Умение различать основные характерные движения танца	Выполнение игровых действий	Развитие общей моторики

Содержание программы для 5 класса по четвертям.

Виды работ	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Итого
Упражнения на ориентировку в пространстве	2	-	1	-	3
Ритмико-гимнастические упражнения	1	-	2	1	4
Игры под музыку	1	1	2	1	5
Танцевальные упражнения	3	7	4	5	19
Всего	7	8	9	7	31

VII. Описание материально – технического обеспечения образовательного процесса.

Перечень оборудования и дидактического материала.

Занятия проходят в зале с зеркалами с использованием компьютера.

Технические средства обучения.

- ноутбук;
- колонки;
- коврики для выполнения упражнений;
- мячи, гимнастические палки, скалки, тренажёры;
- детские шумовые музыкальные инструменты;
- аудио и видеозаписи;
- мягкие игрушки, костюмы; куклы, маски и т.д.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

- Детские электронные книги и презентации - <http://viki.rdf.ru/>
- Единая коллекция - <http://collection.cross-edu.ru/>
- Российский общеобразовательный портал - <http://music.edu.ru/>
- Классическая музыка (Электронный ресурс).
- <http://school-collection.edu.ru/>
- <http://www.edu.ru>
- <http://www.1september.ru>
- <http://www.zavuch.info>
- <http://www.minobr.ru>
- www.pedsovet.org
- <http://www.nauka21.ru>
- <http://www.wikipedia.org/>
- www.dance-city.narod.ru
- www.danceon.ru

VIII. Приложения к программе.

Карта диагностики уровня развития музыкально-ритмических способностей обучающегося (на 20__-20__ учебный год)

Класс _____ *класс* _____

Дата: констатирующего этапа (1) _____ *сентябрь* _____

промежуточного этапа (2) _____ *февраль* _____

контрольного этапа (3) _____ *май* _____

Уровень развития	Диагностика уровня развития музыкально-ритмических качеств														
	Муз.-ритмические движения			Пластичность, гибкость			Координация движений			Подвижность (лабильность) нервных процессов			Творческие проявления		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Итоговые данные															

Оценивание всех параметров производится по 3-балльной системе:

3 — высокий уровень развития данной функции (качества),

2 — средний уровень развития данной функции (качества),

1 — низкий уровень развития данной функции (качества).

Диагностика уровня развития музыкально-ритмических способностей обучающегося (тестирование, наблюдение)

Музыкально- ритмическая деятельность— способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке

- а) Умеет воплощать в элементарных движениях музыкально-игровой образ, инсценировать по тексту песни, попевки, стихи. – 3 балл;
- б) Умеет воплощать в элементарных движениях музыкально-игровой образ, инсценировать по тексту песни, попевки, стихи только вместе с показом воспитателя - 2 балла;
- в) Затрудняется в исполнении образных игровых движений даже по показу учителя -1 балла.

Пластичность, гибкость

Гибкость, пластичность— мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения.

- а) Умеет выполнять все упражнения партерной гимнастики самостоятельно – 3 балла
- б) Умеет выполнять все упражнения партерной гимнастики с помощью учителя – 2 балла
- в) Не умеет выполнять или выполняет частично упражнения партерной гимнастики сам – 1 балла

Координация движений

Координация движений— точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе (а также и в других общеразвивающих видах движений).

- а) самостоятельно выполняет смену рук и движений головы в сочетании с корпусом, в танце– 3 балла;
- б) самостоятельно выполняет смену рук и движений головы в сочетании с корпусом, в танце с помощью учителя – 2 балла;
- в) не выполняет смену рук и движений головы в сочетании с корпусом, в танце – 1 балла;

Подвижность (лабильность) нервных процессов

Подвижность (лабильность) нервных процессовпроявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки. Норма, эталон — это соответствие исполнения упражнений музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике, форме и т.д.

Запаздывание, задержка и медлительность в движении отмечаются как заторможенность. Ускорение движений, переход от одного движения к последующему без четкой законченности предыдущего (перескакивание, торопливость) отмечаются как повышенная возбудимость.

Оценки выставляются следующим образом: норма (3 балла); возбудимость (2 балла), заторможенность — (1балл).

Творческие проявления

Творческие проявления— умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные "па". Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку.

Степень выразительности, оригинальности также оценивается в процессе наблюдения.

Оценки выставляются следующим образом: умение импровизировать движения под музыку с применением изученного материала (3 балла); умение импровизировать движения под музыку попадание в такт (2 балла), не умеет импровизировать под музыку, движения не попадают в такт, однообразны— (1балл).

Примерные упражнения для разминки.

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:

- 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;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;
-

Общеразвивающие упражнения

Движения по линии танца и диагональ класса:

- на носках, каблуках;
- шаги с вытянутого носка;
- перебаты 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».

Ритмические комбинации

Отрабатываются разновидности шагов

1. Комбинация «Гуси»:

- шаги на месте;
- шаги с остановкой на каблук;
- приставные шаги.

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 «Ладони»

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

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).