

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

«Утверждаю»
к использованию в образовательном процессе
директор школы-интерната:
_____/Самойлова Т.И./
Приказ № 62/1-ОД от 29.08.2025 г.

«Рассмотрено»:
на заседании МО
протокол № 1 от
28.08.2025г
Руководитель МО _____

«Согласовано»:
заместитель директора по УВР
_____/Станина Л.В./

«Принято»:
решением педагогического
совета ГБОУ с. Малый Толкай
Протокол №1 от 29.08.2025

**Рабочая программа по предмету ритмика:
«Ритмику» 9 класс.
Обучающаяся Тюдина Арина.**

Программу составила: учитель Гульбина Г.Н.

Данная рабочая программа разработана на основе «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида» - под ред. В.В.Воронковой – Москва: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС , 2020

2025-2026 уч.год

1.Пояснительная записка.

1.Нормативно правовые документы

Рабочая программа по предмету «Весёлые ритмы» разработана на основе следующих нормативно – правовых документов:

- 1.Закон РФ от 29 декабря 2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ от 19 декабря 2013 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (с нарушениями интеллекта) (АООП ОО УО 1 вариант) для 9 класса ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай приказ 51 от 01.09.2023г с изменениями приказ 48/1 от 30.08.02024г.
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 года №115.
- 5.Санитарные правила СП 2.4.3648-20- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.
6. «Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида для 5-9 классов 1 часть- Под ред. В.В. Воронковой – Москва: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2020.
- 7.Приказ Министерства просвещения РФ от 26 июня 2025 года № 495 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11.02.2022 № 69 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115"
9. Приказа № 495 «О федеральном перечне учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17 марта 2025 г. № 2 “О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2”;

11. Учебный план ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай на 2025-2026 учебный год.

Целевая аудитория: программа по ритмике для **9 класса** построена с учётом специфических особенностей познавательной и эмоционально-волевой деятельности обучающихся с интеллектуальной недостаточностью, их потенциальных возможностей.

Срок реализации программы 2025- 2026 учебный год.

Цель и задачи с учётом специфики предмета «Ритмика».

Цель программы - развитие двигательной активности обучающегося в процессе восприятия музыки.

Задачи:

- осуществлять коррекцию недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности;
- способствовать развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

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, эмоциональной 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, 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.

Формой организации учебного процесса является урок (40 минут). 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 2025-2026 учебный год рассчитана на 32 часа (исходя из 34 учебных недель в году). Занятия проходят один раз в неделю. Продолжительность занятий: 40 минут.

9класс- 32ч: 1 четверть 8ч, 2 четверть 8 ч, 3 четверть 9 ч, 4 четверть 7 ч.

4. Планируемые результаты освоения рабочей программы.

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	9
Класс	
Упражнения на ориентировку в пространстве	5
Ритмико-гимнастические упражнения	5
Игры под музыку	6
Танцевальные упражнения	16
Итого за год	32ч

На каждом уроке осуществляется работа по всем 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).

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.

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

9 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 concentрических 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 пояс. 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. Пскоки 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 «Ладшки», «Буги –вуги», «Если нравится тебе, то делай так» . Танец «Утята».

Танец-игра «Четыре шага в кругу»

Календарно-тематическое планирование по предмету «Ритмика» 9 класс 2025-2026 учебный год

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Дата	Прогнозируемый результат.	Средства обучения	Деятельность обучающихся	Коррекционная работа
	1 четверть 8 часов						
1 2	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы	2	1.09 8.09	Уметь координировать свои действия и движения. Выполнять упражнения в разных темпах.	ТСО, аудиозапись, словесная инструкция	Выполняют разнообразные сочетания движений рук, ног, головы	
3 4	Разучивание танца «Калинка»	2	15.09 22.09	Умение передать с помощью выразительных движений характер танца	ТСО, аудиозапись, словесная инструкция	Выполняют движения в соответствии с сюжетом танца	Развивать воображение
5	Музыкально-ритмическая игра «Качели»	1	29.09	Умение выполнять упражнения ритмично, под музыку	ТСО, аудиозапись, словесная инструкция	Выполняют движения в соответствии с сюжетом игры	Развивать воображение и общую моторику
6	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1	6.09	Умение ориентироваться в пространстве.	ТСО, аудиозапись, словесная инструкция	Выполняют заданное упражнение	
7	Музыкально-двигательные упражнения. Подражаем животным.	1	13.09	Умение передать предлагаемый образ при помощи движений	ТСО, аудиозапись, словесная инструкция	Выполняют заданное упражнение	Развитие общей и речевой моторики
8	Музыкально-ритмическая игра «прогулка»	1	20.09	Умение передать с помощью выразительных движений сюжета игры	ТСО, аудиозапись, словесная инструкция	Выполняют движения в соответствии с сюжетом игры	Развитие общей и речевой моторики
	2 четверть 8 часов						

9	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	1	10.10	Умение ритмично воспроизводить	ТСО, аудиозапись, словесная инструкция	Выполняют заданное упражнение	Развитие аудиального восприятия
10	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы	1	17.10	Уметь координировать свои действия и движения. Выполнять упражнения в разных темпах.	ТСО, аудиозапись, словесная инструкция	Выполняют разнообразные сочетания движений рук, ног, головы	Развитие общей и речевой моторики
11 12	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски.	2	24.10 1.12	Уметь исполнить танцевальную комбинацию из шагов, притопа, хлопков.	ТСО, аудиозапись, словесная инструкция	Выполняют движения: пружинящий бег, простые шаги вперед, назад, три простых шага, притоп.	Развитие эмоциональной сферы
13	Музыкально-ритмическая игра с хлопками на стульях	1	8.12	Умение передать с помощью выразительных движений сюжет игры	ТСО, аудиозапись, словесная инструкция	Выполняют движения в соответствии с сюжетом игры	Развитие общей и речевой моторики
14	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	1	15.12	Умение воспроизводить ритм и темп в соответствии с музыкальным сопровождением	ТСО, аудиозапись, словесная инструкция	Выполняют заданное упражнение	Развитие чувства ритма и темпа
15 16	Разучивание композиции «Танец с ложками»	2	22.12 29.12	Умение передать с помощью выразительных движений характер танца	ТСО, аудиозапись, словесная инструкция	Выполняют движения в соответствии с сюжетом.	Развитие общей и речевой моторики, эмоциональной сферы
3 четверть 9 часов							

17 18 19	Разучивание танца «Лавата»	3	12.01 19.01 26.01	Умение выполнять упражнения в соответствии с заданным образом	ТСО, аудиозапись, словесная инструкция	Выполняют движения в соответствии с сюжетом танца	Развитие общей моторики и эмоциональной
20 21	Игровое упражнение «Дом, который построил Джек»	2	2.02 9.02	Умение выполнять упражнения ритмично, под музыку	ТСО, аудиозапись, словесная	Выполняют движения в соответствии с	Развитие координации движений
22 23	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы	2	16.02 2.03	Уметь координировать свои действия и движения. Выполнять упражнения в разных темпах.	ТСО, аудиозапись, словесная инструкция	Выполняют разнообразные сочетания движений рук, ног, головы	Развитие координации движений
24 25	Танцевальные упражнения. Элементы русской пляски.	2	16.03 23.03	Уметь исполнить танцевальную комбинацию из шагов, притопов и хлопков.	ТСО, аудиозапись, словесная инструкция	Выполняют движения: пружинящий бег, простые шаги вперед, назад, три простых шага, притоп.	Развитие эмоциональной сферы
				4 четверть 7 часов			

26	Повторение изученных игр и упражнений.	1	6.04	Умение выполнять упражнения в соответствии с заданным образом	ТСО, аудиозапись, словесная инструкция	Выполняют движения в соответствии с характером музыки	Развитие координации движений
27 28 29	Разучивание элементов танца «Кадриль»	3	13.04 20.04 27.04	Умение выполнять движения танца под музыку	ТСО, аудиозапись, словесная инструкция	Выполняют движения в соответствии с показом образца	Развитие визуального восприятия
30 31 32	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы	3	4.05 18.05 25.05	Уметь координировать свои действия и движения. Выполнять упражнения в разных темпах.	ТСО, аудиозапись, словесная инструкция	Выполняют разнообразные сочетания движений рук, ног, головы	Развитие координации движений

3. 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

4. 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;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;

Общеразвивающие упражнения

Движения по линии танца и диагональ класса:

- на носках, каблуках;
- шаги с вытянутого носка;
- 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;
- «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;
- 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 шагназад, поворот. Движения повторяются по четырем точкам (1, 3, 5, 7).