

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинградской области «Подпорожская школа - интернат, реализующая адаптированные образовательные программы»

Принята

на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 31 августа 2023 года

Утверждена

приказом ГКОУ ЛО
«Подпорожская школа-
интернат»
№120 от 01 сентября 2023 года

**Программа коррекционно – развивающих занятий
внеурочной деятельности
«Ритмика»
6 класс**

Ответственный за реализацию программы:
Инструктор по физкультуре: Богданова Ксения Игоревна

г. Подпорожье
2023г.

Структура рабочей программы

1. Пояснительная записка.
2. Место предмета в учебном плане.
3. Планируемые результаты освоения программы.
4. Содержание программы.
5. Система оценки достижения планируемых результатов.
6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.
7. Календарно-тематическое планирование.
8. Лист внесения изменений.

Пояснительная записка

Рабочая программа по коррекционному курсу «Двигательное развитие» разработана на основе АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в соответствии с ФАООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приказ №1026 от 24.11.2022 года в соответствии с ФГОС для обучающихся с УО.

В системе внеурочной деятельности проводится коррекционно-развивающая работа, предусматривающая организацию и проведение занятий, способствующих социально-личностному развитию обучающихся с умственной отсталостью, коррекции недостатков в психическом и физическом развитии и освоению ими содержания образования. Преподавание ритмики в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья средствами музыкально-ритмической деятельности. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у детей с ограниченными возможностями здоровья часто наблюдается нарушение двигательных функций.

Умственная отсталость обучающихся связана с нарушениями интеллектуального развития, которые возникают вследствие органического поражения головного мозга на ранних этапах онтогенеза (от момента внутриутробного развития до трех лет). Общим признаком у всех обучающихся, воспитанников с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации.

Ритмика, являясь синтетическим, интегративным видом деятельности, позволяет решать целый спектр разнообразных образовательных, воспитательных, развивающих и коррекционных задач, лежащих во многих плоскостях, - от задач укрепления здоровья умственно отсталых учащихся, развития их психомоторики, до задач формирования и развития у них творческих и созидательных способностей, коммуникативных умений и навыков.

Важной задачей, имеющей коррекционное значение, является развитие музыкально-ритмических движений, в ходе формирования которых интенсивно происходит эмоционально-эстетическое развитие детей, а также коррекция недостатков двигательной сферы. В процессе движений под музыку происходит их пространственно-временная организация, они приобретают плавность, становятся более точными и т. д. При этом повышается их общая выразительность. Занятия ритмикой способствуют коррекции осанки, развитию координации движений, дают возможность переключаться с одного вида движения на другой, а также занятия оказывают влияние на личностный облик детей: у них формируется чувство партнерства, складываются особые отношения со сверстниками.

Цель предмета: развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

Задачи:

- развитие двигательной активности, как основы здорового образа жизни, укрепление физического и психического здоровья детей.
- развитие общей и речевой моторики,
- эмоционально-волевое развитие учащихся,
- воспитание нравственности, дружелюбия, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности.

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью.

Преподавание ритмики в коррекционной школе VIII вида обусловлено необходимостью осуществления коррекции нервно-психических процессов, поведения, личностных реакций, эмоционально-волевых качеств и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Ведущей ролью коррекционно-развивающего обучения данному предмету является не объем усвоенных знаний и умений, а гармоничное развитие личности умственно отсталого ребенка, дающее возможность реализации его способностей, подготовка ребенка к жизни, его психологическая и социальная адаптация.

Место предмета в учебном плане.

Согласно учебному плану на изучение коррекционного курса «Ритмика» отводится 34 часа из расчета 1 ч в неделю, 34 учебных недели. Рабочая программа рассчитана на один год изучения.

Возможно уменьшение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни. На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от уровня усвоения тем обучающимися.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В результате реализации программы внеурочной деятельности обеспечивается достижение обучающимися с умственной отсталостью:

Предметных результатов:

6 класс

Минимальный уровень:

- уметь слушать музыку;
- выполнять несложные движения руками и ногами по показу учителя;
- активно прихлопывать и притопывать вместе с учителем.
- слушать и правильно выполнять инструкцию учителя.
- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному;
- ходить свободным естественным шагом;
- выполнять игровые и плясовые движения по показу учителя;

Достаточный уровень:

- уметь слушать музыку до конца, узнавать знакомую мелодию;
- уметь начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки по сигналу.
- выполнять плясовые движения по показу учителя;
- организованно входить в класс и выходить из класса, приветствовать учителя.
- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.

Связь содержания программы с учебными предметами

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью.

Основные направления работы по ритмике:

- Упражнения на ориентировку в пространстве;
- Ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц);
- Упражнения с детскими музыкальными инструментами;
- Игры под музыку;
- Танцевальные упражнения.

Содержание программы

1. Упражнения на ориентировку в пространстве.

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

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 полу пальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений

Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнения 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. Координация движений, регулируемых музыкой

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Отстукивание простых ритмических рисунков.

4. 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. Инсценировка музыкальных сказок, песен.

5. Танцевальные упражнения

Выполнение элементов русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками по показу и по словесной инструкции учителя. Исполнение притопов одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку.

Особенности реализации программы.

Особенности методики преподавания предмета. Организация, построение, содержание, коррекционная направленность занятий ритмикой для детей с умственной отсталостью обуславливаются структурой нарушений детей данной категории, где присутствуют отклонения в психических функциях, эмоционально-волевой сфере, моторике. В связи с этим в занятия по ритмике включаются такие направления, как:

- коррекция психических функций, где средствами ритмики осуществляется коррекция внимания (его переключаемости, устойчивости, распределения), памяти (слуховой, зрительной), воображения (воссоздающего, творческого), восприятия (слухового, пространственного, зрительного);

- коррекция эмоционально-волевой сферы, где дети овладевают «языком выразительных движений», умением передавать различные эмоциональные состояния (радости, нежности, печали, удивления и т.д.), учатся снимать психоэмоциональное напряжение, приобретают навыки невербальной коммуникации, адекватного группового поведения;

- коррекция моторной сферы, где ведется работа по развитию пластики тела, ритмичности, координации движений, ориентировки в пространстве, преодолению глобальных синкинезий;

- развитие согласованности движений и речи, проявляющееся в упражнениях с предметами и без них, с пением, с образными движениями.

Методы и формы обучения, используемые современные образовательные технологии. Методы ведения учебных занятий курса различны и зависят от вида проведения, как урока, так и его части, и могут быть следующими:

- Словесные: рассказ, объяснение, пояснения, указание, разъяснения, оценка.
- Практические: показ учителя, совместное выполнение данного движения, индивидуальная работа учащихся, коллективная работа всем классом.
- Интегрированные: сочетание восприятия с музыкой и художественным словом; использование аудио-, кино-, фотоматериалов.
- Заучивание считалок, попевок, песен, проговаривание отдельных слов и предложений.

- Игровые ситуации, имитационные движения, упражнения.

Формы занятий:

- ритмопластика и ритмическая гимнастика;
- логоритмика (ритмо-речевые фонематические упражнения под музыку или шумовое ритмичное сопровождение);

- психогимнастика под музыку;
- корректирующие игры с пением;
- коррекционные подвижные и пальчиковые игры;
- коммуникативные танцы;
- хореографические этюды с предметами и без предметов;
- элементы музицирования;
- импровизация;
- ритмический диктант;

Система оценки достижения планируемых результатов

Система текущей и промежуточной аттестации учащихся на занятиях ритмикой состоит из практических заданий, коррекционно-развивающих упражнений на каждом уроке; организации ритмических игр; проведении творческих выступлений. Результативность изучения программы внеурочной деятельности определяется на основе участия ребенка в конкурсных мероприятиях или выполнения им некоторых работ. О достижении результатов следует судить по следующим критериям:

- по оценке творческой продукции ребенка – исполнению им комплексов упражнений по ритмической гимнастике, танцев, песен; игре на простых музыкальных инструментах, участию в различных сценических представлениях;
- по повышению уровня общей и физической культуры;
- по введению речевого материала занятий в активный словарь воспитанников;
- по отношениям в коллективе.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение:

- технические средства обучения (магнитофон, компьютер, мультимедийная установка);
- музыкально-дидактические пособия (аудио и видеозаписи, звучащие игрушки, музыкально-дидактические игры),
- детские музыкальные инструменты: флейта, трещотки, колокольчик, треугольник, барабан, бубен, маракасы, кастаньеты, металлофоны ксилофоны; свистульки, деревянные ложки;
- дидактическое оборудование: обручи, мячи, флажки, скакалки, ленты; дождики, шары, обручи.

Методическая литература:

1. М.А. Касицина, И.Г, Бородина «Коррекционная ритмика». - М.: 2005 год.
2. М.И. Чистякова. Психогимнастика. - М.: 1995 год.
3. Е.А.Медведевой (под редакцией) «Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика»- М.: 2002 год.
4. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». – М.: МГИУ, 2008.
5. Т. А. Затямина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». – М.:Издательство «Глобус», 2009.
6. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». – М.: ВЛАДОС, 2008.

Дополнительная литература для учителя и учащихся:

1. Буренина А. И. Ритмическая мозаика.-СПб.; ЛОИРО, 2000. – 220 с.
2. Ерохина О. В. Школа танцев для детей. – Ростов н/Д; Феникс, 2003.-224с.
3. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития: 2000.-112 с.

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема	К-во час	Дата	Деятельность учащихся	Коррекционная работа	Ожидаемый результат
Упражнения на ориентировку в пространстве (4 часа)						
1	Упражнения на ориентирование в пространстве.	1	05.09	Перестроиться из концентрированных кругов «звездочки» и «карусели». Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.	Развитие пространства и умения ориентироваться в нем, учить перестраиваться с образованием кругов, «звездочек», «каруселей».	Ориентироваться в пространстве зала, владеть пространственными понятиями. Знать фигуры-построения: линия, колонна, круг, карусель, звездочка.
2	Упражнения на ориентирование в пространстве. Перестроение из колонн в круги.	1	12.09	Построиться из нескольких колонн в круги, сужая их и расширяя	Развитие пространственных представлений	Уметь перестраиваться во все перечисленные фигуры
3	Упражнения на ориентирование в пространстве. Ходьба по центру зала, намечать диагональные линии из угла в угол.	1	19.09	Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против	Развитие ориентировки в пространстве, быстроты реакции.	Уметь намечать диагональные линии из угла в угол.
4	Упражнения на ориентирование в пространстве. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения	1	26.09	Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.	Развитие пространства и умения ориентироваться в нем; развитие ловкости, быстроты реакции, точность движений.	Чётко, организованно перестраиваться, быстро реагировать.
Ритмико-гимнастические упражнения (14 часов)						
5	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения головы и туловища	1	10.10	Наклоны, выпрямление и круговые движения головы (с акцентом). Движения кистями рук.	Коррекция согласованности движения рук с движением туловища, головы.	Отмечать в движении акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз.
6	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения плеч	1	17.10	Круговые движения плечами: вверх, вниз, вперед, назад	Соотнесение темпа и ритма	

7	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы	1	24.10	Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы	Коррекция согласованности движения рук с движением ног, туловища, головы.	Уметь координировать свои действия и движения. Выполнять упражнения в разных темпах. Соотносить темп музыки с характером и темпом собственных движений.
8	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Упражнения под музыку.	1	07.11	Выполнять упражнения с ускорением. С замедлением. Поднимать голову, корпус с позиции на корточках	Развивать умение соотносить темп и ритм	
9	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Смена позиций рук.	1	14.11	Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; проводить движение руки головой, взглядом.	Развивать умение соотносить темп и ритм	Уметь координировать свои действия и движения. Выполнять упражнения в разных темпах.
10	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Махи руками и прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением.	1	21.11	Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением.	Развивать у детей подвижность, ощущать напряжение и расслабление мышц	Научиться прыгать в разных направлениях.
11	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Движения кистей рук	1	28.11	Выбрасывать руки вперед, в стороны, вверх.	Коррекция согласованности движений рук.	
12	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Круговые движения и повороты туловища	1	05.12	Наклоны и повороты туловища вправо, влево с передачей предметов.	Коррекция согласованности движения рук с движением туловища.	Знать упражнения для рук, ног, корпуса, спины и уметь их выполнять.
13	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения.	1	12.12	Выставлять ногу во все стороны (начиная вправо)	Коррекция согласованности движения рук с движением ног	

	Сочетания движений ног.					
14	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения.	1	19.12	Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч).	Коррекция согласованности движения рук с движением ног	
15	Ритмико-гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения на выработку осанки.	1	26.12	Приседания с опорой и без опоры, с предметами. Ходить на внутренних краях стопы.	Развитие мышечного аппарата, правильной осанки.	
16	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Самостоятельное составление ритмических рисунков	1	09.01	Самостоятельно составить ритмический рисунок, прохлопать его. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева.	Развитие координации, слухового восприятия, соотнесение темпа и ритма.	Уметь без помощи учителя составить ритмический рисунок и продемонстрировать его одноклассникам.
17	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Сочетание хлопков и притопов с предметами. РК	1	16.01	Сочетание хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).	Развитие моторных навыков	Уметь согласовывать движения.
18	Ритмико-гимнастические упражнения на расслабление мышц. Опускать голову, корпус с позиции стоя, сидя	1	23.01	Расслабление и опускание головы, корпуса с позиции стоя, сидя.	Ощущать напряжение и расслабление мышц.	Уметь расслаблять и напрягать мышцы, выполняя имитационные упражнения.
1. Упражнения с детскими музыкальными инструментами (3 часа)						
19	Координационные движения, регулируемые музыкой. Упражнения на детском пианино	1	30.01	Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленно, быстро, с ускорением.	Развивать у детей подвижность пальцев, координацию движений рук.	Слышать и распознавать в музыке ритмический рисунок, акцент.
20	Координационные движения, регулируемые	1	06.02	Двигать руками в разном направлении	Развивать у детей подвижность пальцев, ощущать	Уметь выполнять элементы

	музыкой. Движения пальцев рук, кистей.			Вращать кистями рук по кругу. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Сжимать и разжимать пальцы рук «Солнышко»	напряжение и расслабление мышц, координацию движений рук.	пальчиковой гимнастики под музыку.
21	Координационн ые движения, регулируемые музыкой. Передача основного ритма знакомой песни. Упражнения на аккордеоне, духовой гармонике.	1	13.02	Выполнять несложные упражнения песни.	Коррекция подвижности пальцев рук, мелкой моторики	Понимать ритм услышанной мелодии, уметь его повторить.
4. Игры под музыку (6 часов)						
22	Игры под музыку. Начало движения.	1	20.02	Упражнения на передачу ритмических рисунков темповых и динамических изменений в музыке	Коррекция концентрического внимания, восприятия.	Начинать движение вместе с началом музыки.
23	Игры под музыку. Разучивание игр, элементов танцевальных движений.	1	27.02	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии	Совершенствовани е памяти, внимания, восприятия.	Передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки
24	Составление несложных танцевальных композиций.	1	05.03	Разучивать и придумывать новые варианты игр.	Коррекция внимания; совершенствовани е мышления, памяти.	Самостоятельно составить несложную танцевальную комбинацию из выученных движений.
25	Игры под музыку. Игры с пением, речевым сопровождением	1	12.03	Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценировка песен, сказки.	Коррекция внимания; совершенствовани е речевых навыков, развитие дыхательного аппарата.	Четко и ясно проговаривать игровые считалочки, попевки, песни.
25	Игры под музыку. Передача в движении	1	19.03	Самостоятельно менять движения в соответствии со сменой музыкальных фраз	Коррекция внимания, развитие координации движений.	Уметь самостоятельно менять движения в соответствии с ритмом музыки

	ритмического рисунка					
26	Игры под музыку. Смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоко́нтрастных частей музыки.	1	02.04	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоко́нтрастных частей музыки.	Коррекция внимания, развитие координации движений.	Уметь самостоятельно менять движения в соответствии с ритмом музыки
5. Танцевальные упражнения (7 часов)						
28	Упражнения на различение элементов народных танцев.	1	09.04	Упражнения на различение элементов народных танцев.	Развитие восприятия, памяти, быстроты реакции.	Уметь выполнять галоп в паре и по кругу.
29	Разучивание народных танцев	1	16.04	Разучивание народных танцев	Развитие умения работать сообща, в паре, в группе.	
30	Танцевальный элемент «присядка».	1	23.04	Танцевальный элемент «присядка».	Развитие координации, подвижности, ловкости.	Исполнять присядку, соблюдая правильную осанку, быстро и ловко выпрямляться.
31	Пружинящий бег. Простые шаги вперед, назад. Три простых шага, притоп (вперед, назад)	1	30.04	Пружинящий бег. Простые шаги вперед, назад. Три простых шага, притоп (вперед, назад)	Привитие навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца	Уметь исполнить танцевальную комбинацию из шагов, притопов и хлопков.
32	Разучивание народных танцев. Простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком). притопы одной ногой и поочередно, выставление	1	07.05	Разучивание народных танцев. 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.	Привитие навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца	Уметь исполнить танцевальную комбинацию из шагов, притопов и хлопков.

	ноги с носка на пятку.					
33	Выполнение основных движений народных танцев.	1	14.05	Выполнять основные движения народных танцев.	Развитие координации, подвижности, ловкости, быстроты реакции.	Уметь исполнять основные движения народных танцев
34	Движение с лидирующей ноги. По очереди обе ноги.	1	21.05	Двигаться с лидирующей ноги, к примеру, правая, ставится вперед и влево, левая переносится в соответствующую сторону, потом по очереди обе ноги возвращаются на место.	Развитие координации, подвижности, ловкости, быстроты реакции.	Уметь координировать движения

РИТМИЧЕСКИЕ ИГРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА УРОКАХ

Бабочки

Цель: развитие наблюдательности, внимания, творчества.

Все играющие имитируют бабочек: легко и красиво двигаются под музыку. Ведущий наблюдает. Музыка прекращается, и все превращаются в застывшие красивые фигуры. Ведущий выбирает лучшую «бабочку», которая становится ведущей в следующей игре.

Мультияшки

Цель: развитие творчества, умение в движении передать особенности мультипликационных героев.

Звучит музыка. Ведущий предлагает героев мультфильма, которого надо изобразить, придумать для него одно характерное движение или несколько танцев. Тот, кто справится с танцем лучше всех, получает очко. В конце игры очки подсчитывается.

Будь внимателен!

Цель: развитие ловкости, внимания.

Играющие становятся перед ведущим. Звучит музыка. Ведущий предлагает участникам поиграть с разными предметами, но под музыку: ведущий мяч, а участник ведущему и т.д. Выигрывает тот, кто точно под музыку производит бросок. Прodelать то же самое с кеглей, платком, кубиком и с другими предметами по усмотрению ведущего.

После дождя

Цель: развитие творчества, пластичности, мимики и пантомимики.

Под звучание музыки различных жанров, играющие должны изобразить:

-идёт дождь (руками)

-прохожие идут по лужам (можно с зонтиками)

-солнышко засияло

-всем весело

-природа ожила (раскрываются цветы, летают птички, пчёлы и бабочки)

Ведущий внимательно наблюдает за играющими, даёт задание и отмечает тех, кто лучше всех выполняет его. Эти лучшие исполнители становятся в центр и ещё раз все вместе показывают, как красиво они выполняют задание.

Передай платочек

Цель: развитие ловкости, творчества, музыкального слуха, чувства такта в процессе группового общения.

Участники выстраиваются в круг. Под музыку играющие передают платочек, приседая на сильную долю такта. Как только музыка заканчивается, передача платка прекращается. Тот, у кого платочек остался в руках, выходит на середину круга, исполняя свой собственный танец, остальные поддерживают его хлопками.

Приглашение

Цель: развитие памяти, творчества, культуры поведения в процессе группового общения.

Все играющие становятся в круг. Под музыку водящий ходит внутри круга, останавливаясь перед кем-либо из играющих и сделав поклон, приглашает следовать за собой. Следуя вдвоём, водящий вновь останавливается перед кем-либо и таким образом приглашает несколько человек. Водящий двигается любым (по желанию) танцевальным шагом и все идущие за ним повторяют движения или шаг. Неожиданно музыка заканчивается - все разбегаются и становятся в общий круг (в любом месте). Кто опоздал становится новым водящим.

ПЛАСТИЧЕСКИЕ ЭТЮДЫ

Кактус и ива

Цель: развивать умение владеть мышечным напряжением, ориентироваться в пространстве, координировать движение.

Под музыку дети двигаются по залу. По команде педагога «Кактус», ученики останавливаются и принимают позу «кактуса» (кто как его представляет), с продолжением музыки дети возобновляют движение. По команде «ива»-принимают позу ивы. Движение продолжается, команды чередуются. По окончании игры педагог или сами ученики выделяют лучшего игрока.

Мокрые котята

Цель: умение снимать поочерёдно с мышц рук, шеи, корпуса; двигаться врассыпную мягким, пружинящим шагом.

Дети двигаются по залу врассыпную мягким, пружинистым шагом, как котята. По команде «дождь» садятся на корточки и сжимаются в комочек, напрягая все мышцы. По команде «солнце» медленно встают и стряхивают «воду по очереди с каждой из четырёх лап, с головы и хвостика, снимая соответственно зажимы с мышц рук, ног, шеи и корпуса.

В царстве золотой рыбки

Цель: развитие творчества, фантазии, мимики, пластичности, гибкости.

В морском царстве золотой рыбки покой и тишина. Его обитатели занимаются своими делами: плавают рыбки, извиваются водоросли, раскрываются и закрываются раковины, быстро перемещается по дну краб (можно добавлять любые другие персонажи).

Снегурочка

Цель: развитие творчества, фантазии, мимики.

Наступила весна. Вся природа оживает и расцветает. Грустно лишь одной Снегурочке: солнечные тёплые лучи несут ей гибель; она прощается совсем, что ей дорого и медленно тает...

Вальс бабочек

Цель: развивать умение подражать движениям насекомых, легко и мягко передвигаться по залу, выполнять плавные движения руками.

На летнем лугу летают бабочки. Одни собирают нектар с цветов, другие любуются своими пёстрыми крылышками. Лёгкие и воздушные, они порхают и кружат в своём вальсе.

Пальма

Цель: напрягать и расслаблять попеременно мышцы рук в кистях, локтях и плечах.

«Выросла пальма большая -пребольшая»; руки вытянуть вверх, потянуться за руками, посмотреть на них.

«Завяли листочки»; уронили кисти рук.

«Ветви»; уронили руки от локтя.

«И вся пальма»; уронили руки вниз. Упражнение можно выполнять поочередно каждой рукой.

Лист внесения изменений