

Краснодарский край Каневской район станица Каневская  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 1 им.Г.К. Нестеренко

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

от «\_\_»\_\_\_\_\_2024 года протокол № 1

председатель \_\_\_\_\_Сокол И.А.

### **Рабочая программа**

### **коррекционного курса «Ритмика»**

для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 1)

Уровень образования (класс) - 5-8

Учитель: Номоконова Елена Андреевна

Программа разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ВАРИАНТ I). Протокол педагогического совета № 1 от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г. г, приказ № \_\_\_\_\_ г.

## **1. Пояснительная записка**

Коррекционный курс «Ритмика» для учащихся 5 – 8 классов обусловлен необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых учащихся средствами музыкально-ритмической деятельности.

**Целью** занятий по ритмике является развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки

### **Задачи:**

- Развитие умения слушать музыку, выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением или пением.
- Развитие координации движений, чувства ритма, темпа, коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки.
- Привитие навыков участия в коллективной творческой деятельности

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

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 (интеллектуальными нарушениями).

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. 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.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность учащихся. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах. 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. Упражнения с детскими

музыкальными инструментами применяются для развития у учащихся подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движений рук. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у умственно отсталых учащихся часто наблюдается нарушение двигательных функций и мышечной силы пальцев рук. 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 учащихся, 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 выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

### **3. Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с базисным учебным планом предмет “Ритмика” изучается в 5-8 классах, на изучение отведено 34 часа (из расчёта 1 час в неделю).

### **4. Личностные и предметные результаты освоения**

#### **учебного предмета Личностные результаты:**

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни..

### **Предметные результаты:**

#### **5 класс**

##### *Достаточный*

- ходьба в соответствии с метрической пульсацией.
- самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений.
- упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.
- разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.
- шаг кадрили: 3 простых шага и 1 скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег.

##### *Минимальный*

- чередование ходьбы с приседанием со сгибанием коленей на носках широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.
- построение в колонны по три.
- перестроение из простых и концентрических кругов в «звёздочки», «карусели».
- ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.
- сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание.
- упражнение для кистей рук с барабанными палочками.

#### **6 класс**

##### *Достаточный*

- исполнение элементов плясок и танцев.
- 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 танцев.

##### *Минимальный*

- 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.

- 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.

## **7 класс**

### *Достаточный*

- 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.
- Понятие об основных позициях рук и ног у станка, в парах. Виды танцевальных композиций в парах. Разновидность музыкального ритма и темпа. Упражнения у станка. Постановка корпуса. Позиции ног – 1, 2, 3, 4, 5. Позиции рук – 1, 3,

### *Минимальный*

- упражнения, исполняемые лежа на полу, освобождают позвоночник от дополнительной нагрузки, которую ребенок испытывает, когда находится в вертикальном положении (акробатические упражнения, упражнения игрового стретчинга);
- медленные хороводные и быстрые плясовые русские танцы. Оформление урока классической, современной и народной музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Марши, польки, вальсы в медленном и умеренном темпе. Музыкально-ритмические упражнения в разном темпе.

## **8 класс**

### *Достаточный*

- 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.
- Понятие об основных позициях рук и ног у станка, в парах. Виды танцевальных композиций в парах. Разновидность музыкального ритма и темпа. Упражнения у станка. Постановка корпуса. Позиции ног – 1, 2, 3, 4, 5. Позиции рук – 1, 3,

### *Минимальный*

- упражнения, исполняемые лежа на полу, освобождают позвоночник от дополнительной нагрузки, которую ребенок испытывает, когда находится в вертикальном положении (акробатические упражнения, упражнения игрового стретчинга);
- медленные хороводные и быстрые плясовые русские танцы. Оформление урока классической, современной и народной музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Марши, польки, вальсы в медленном и умеренном темпе. Музыкально-ритмические упражнения в разном темпе.

## 5. Содержание программы предмета «Ритмика»

Программа по ритмике состоит из пяти разделов:

«Упражнения на ориентировку в пространстве»;

«Ритмико- гимнастические упражнения»;

«Упражнения с детскими музыкальными инструментами»;

«Игры под музыку»;

«Танцевальные упражнения».

В каждом разделе 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.

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 учащимся 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 учащихся согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы. Упражнения с детскими музыкальными инструментами рекомендуется начинать с подготовительных упражнений: сгибание и разгибание пальцев в кулаках, сцепление с напряжением и без напряжения, сопоставление пальцев.

Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмик 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 умственно отсталых учащихся 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. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадрили, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

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

### **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 звёздочки 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. Ходьба с отображением длительности нот.

### **РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, 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 вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные 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). Упражнения 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).

## **УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ**

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.

## **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**

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.

## **7. Тематическое планирование.**

### **5 класс**

<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов, отводимых на освоение раздела</b>	<b>Основные виды учебной деятельности обучающихся</b>
Упражнения на ориентировку в пространстве	2	Ходьба в соответствии с метрической пульсацией. Чередование ходьбы с приседанием со сгибанием коленей на носках широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из простых и concentрических

		кругов в «звёздочки», «карусели». Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.
Ритмико-гимнастические упражнения	9	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию движений. Упражнения на расслабление мышц. Изучение позиций, положения корпуса. Изучение прямых и параллельных позиций. Упражнение «ёлочка». Изучение позиций рук, положение рук в народном танце.
Упражнения с детскими музыкальными инструментами	3	Сгибание и разгибание кистей рук, встряхивание повороты, сжимание пальцев в кулак и разжимание. Упражнение для кистей рук с барабанными палочками.
Игры под музыку	6	Передача в движениях частей музыкальных произведений; чередование музыкальных фраз. Передача в движениях динамического нарастания в музыке, сильной доли такта.
		Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.
Танцевальные упражнения	14	Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Шаг кадрили: 3 простых шага и 1 скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег.

### 6 класс

Название раздела	Количество часов, отводимых на освоение раздела	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Упражнения на ориентировку в пространстве	2	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

		<p>линии из угла в угол.</p> <p>Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.</p> <p>Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.</p>
<p>Ритмико-гимнастические упражнения</p> <p>1. Общеразвивающие упражнения.</p>	2	<p>Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам.</p> <p>Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений.</p> <p>Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов.</p> <p>Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс.</p> <p>Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп.</p> <p>Упражнения на выработку осанки.</p>
2. Упражнения на	4	<p>Изучение позиций, положения корпуса. Изучение прямых и параллельных позиций.</p> <p>Упражнение «ёлочка».</p>
координацию движений.		
3. Упражнение на расслабление мышц.	2	Изучение позиций рук, положение рук в народном танце.
Упражнения с детскими музыкальными инструментами	3	<p>Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным.</p> <p>Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.</p> <p>Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике.</p> <p>Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.</p>
Игры под музыку	7	<p>Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке.</p> <p>Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малокоонтрастных частей музыки.</p> <p>Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.</p> <p>Составление несложных танцевальных композиций.</p> <p>Игры с пением, речевым сопровождением.</p>

		Инсценирование музыкальных сказок, песен.
Танцевальные упражнения	14	Исполнение элементов плясок и танцев. 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 танцев.

### 7 класс

Название раздела	Количество часов, отводимых на освоение раздела	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Упражнения на ориентировку в пространстве	4	Знакомство с режимом работы, форма одежды, техника безопасности, история появления танца
Ритмико-гимнастические упражнения	18	и танцевальных движений, освоение терминологии, влияние танца на здоровье человека.. Повороты головы (упражнения на развитие мышц шеи). Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава, кистей. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. Основная часть гимнастики, выполняется лежа на спине, животе, сидя, стоя на коленях. Упражнения, исполняемые лежа на полу, освобождают позвоночник от дополнительной нагрузки, которую ребенок испытывает, когда находится в вертикальном положении. Сюда входят акробатические упражнения, упражнения игрового стретчинга. Стретчинг – это комплекс статических растяжек, проводимых в игровой форме.
Упражнения с детскими музыкальными инструментами	6	Задания на раскрытие творческого потенциала, задания по развитию ритмо-пластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование этюдов для развития выразительности движений.

Игры под музыку	13	Особенности метро-ритма, чередование сильной и слабой долей такта. Вступительные аккорды. Заключительные аккорды. Медленные хороводные и быстрые плясовые русские танцы. Оформление урока классической, современной и народной музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Марши, польки, вальсы в медленном и умеренном темпе. Музыкально-ритмические упражнения в разном темпе. Усложненный курс упражнений. Курс на гибкость и пластику. Комплекс упражнений на растяжку, гибкость. Разучивание основных акробатических элементов. Упражнения на ковре.
Танцевальные упражнения	27	Понятие об основных позициях рук и ног у станка, в парах. Виды танцевальных композиций в парах. Разновидность музыкального ритма и темпа. Упражнения у станка. Постановка корпуса. Позиции ног – 1, 2, 3, 4, 5. Позиции рук – 1, 3, Перегибы корпуса: назад, стоя лицом к станку в 1-й позиции. Размер 3/4, характер медленный, спокойный, по два такта на движение. Прыжки разучиваются лицом к станку. Позиции рук в парах; движения рук.

### 8 класс

Название раздела	Количество часов, отводимых на освоение раздела	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Упражнения на ориентировку в пространстве	2	Знакомство с режимом работы, форма одежды, техника безопасности, история появления танца и танцевальных движений, освоение терминологии, влияние танца на здоровье человека.
Ритмико-гимнастические упражнения	9	Повороты головы (упражнения на развитие мышц шеи). Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава, кистей. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра. Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов Основная часть гимнастики, выполняется лежа на спине, животе, сидя, стоя на коленях. Упражнения, исполняемые лежа на полу, освобождают позвоночник от дополнительной нагрузки, которую ребенок испытывает, когда находится в вертикальном положении. Сюда входят акробатические упражнения, упражнения игрового стретчинга. Стретчинг – это комплекс статических растяжек, проводимых в игровой форме.

<p>Упражнения с детскими музыкальными инструментами</p>	<p>3</p>	<p>Задания на раскрытие творческого потенциала, задания по развитию ритмо-пластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование этюдов для развития выразительности движений. Теория. Разновидность парных танцев. Танцевальные творческие коллективы. Основные танцевальные движения в русском танце. Знакомство с национальными особенностями народных танцев. Первоначальное представление о танцевальном образе. Практика. Положение рук в парном танце. Движение рук: переводы в различные положения; навыки в обращении с платочком. Ходы. Закрепляются навыки и знания и добавляются новые: направление назад; переменный шаг с каблука, с продвижением вперед и назад. «Девичий шаг» с переступанием, два шага с последующей мягкой приставкой в 6-ю позицию на всю стопу в полуприседании, с продвижением вперед, назад. Дробь с подскоком – подскок на одной ноге с последующим ударом каблуком и всей стопой другой ноги, на месте и с продвижением. «Веребочка» - простая и с переступанием. Присядки – комбинации из полуприсядок и полных присядок.</p>
<p>Игры под музыку</p>	<p>6</p>	<p>Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад («змея», «кораблик», «кошечка», «рыбка» и другие). Укрепление мышц спины и брюшного пресса путём наклона вперёд («книжка», «птица», «веточка», «горка» и другие). Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону («морская звезда», «листочка», «месяц», «орешек» и другие). Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног («бабочка», «лягушка»,</p>
		<p>«велосипед», «морская волна» и другие). Укрепление и развитие стоп («ходьба», «лошадка», «гусеница» и другие) Укрепление мышц плечевого пояса («замочек», «пловцы», «пчелка» и другие). Упражнения для тренировки равновесия («аист», «петушок», «цапля», «орел» и другие). Упражнения чередуются так, чтобы была равномерная нагрузка на все тело ребенка, выполняется по одному – два упражнения из каждого вида. Все движения должны выполняться в медленном темпе с большой амплитудой.</p>
<p>Танцевальные упражнения</p>	<p>14</p>	<p>Теория. Простейшие музыкальные ходы в соответствии с музыкальным ритмом. Строение музыкальной речи (музыкальная фраза, музыкальное предложение). Ритмический рисунок. Темп. Метроритм – определение сильной и слабой доли хлопком, притопом. Практика. Работа у станка и в парах. Основные позиции рук и ног. Передача в движении ритмического рисунка. Выполнение движений в различных темпах (подскоки, галоп, разные виды</p>

		бега). Умение сохранять заданный темп после временного прекращения музыки. Четко определять (не только на слух, но вместе с движениями) вступление, окончание вступления, начало и окончание предложения, фразы. Акцентировать конец музыкально-танцевальной фразы (притопом, хлопком, прыжком, соскоком на обе ноги и т. д.).
--	--	--

## **8. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

- 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.