
РИТМИКА- ТРЕТИЙ ЧАС ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ


ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
РИТМИКА- ТРЕТИЙ ЧАС

Ритмика - многообразно воздействует на занимающихся.



Развивает способность сосредоточить внимание на нескольких разнообразных действиях. Она вырабатывает внутреннюю собранность, умение ориентироваться в пространстве и коллективе, развивает координацию и выразительность движений. Музыкальное сопровождение содействует эстетическому воспитанию детей, повышает эмоциональный уровень и усиливает интерес к выполняемым движениям и занятиям в целом.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

- 
- ЦЕЛЬ:
 - 1 СОДЕЙСТВОВАТЬ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ И ГАРМОНИЧНОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ,
 - 2 ВОСПИТАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ НА МАТЕРИАЛЕ ПРОСТЫХ ДВИЖЕНИЙ И УПРАЖНЕНИЙ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА.

- ЗАДАЧИ:
- 1 УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ;
- 2 РАЗВИТИЕ ЧУВСТВА РИТМА;
- 3 РАСКРЕПОЩЕННОСТИ В ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЯХ.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ НА РАЗДЕЛЫ

П/ П	РАЗДЕЛ УЧ. ПРОГРАММ Ы	ГОД ОБУЧЕНИЯ			
		1КЛ	2КЛ	3КЛ	4КЛ
РИТМИКА					
1	УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УСВОЕНИЯ РИТМА	2	1	1	1
2	УПРАЖНЕНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЗБУКИ	2	2	1	1
3	ОБЩЕДОСТУПНЫЕ МАССОВЫЕ ТАНЦЫ	3	2	2	2

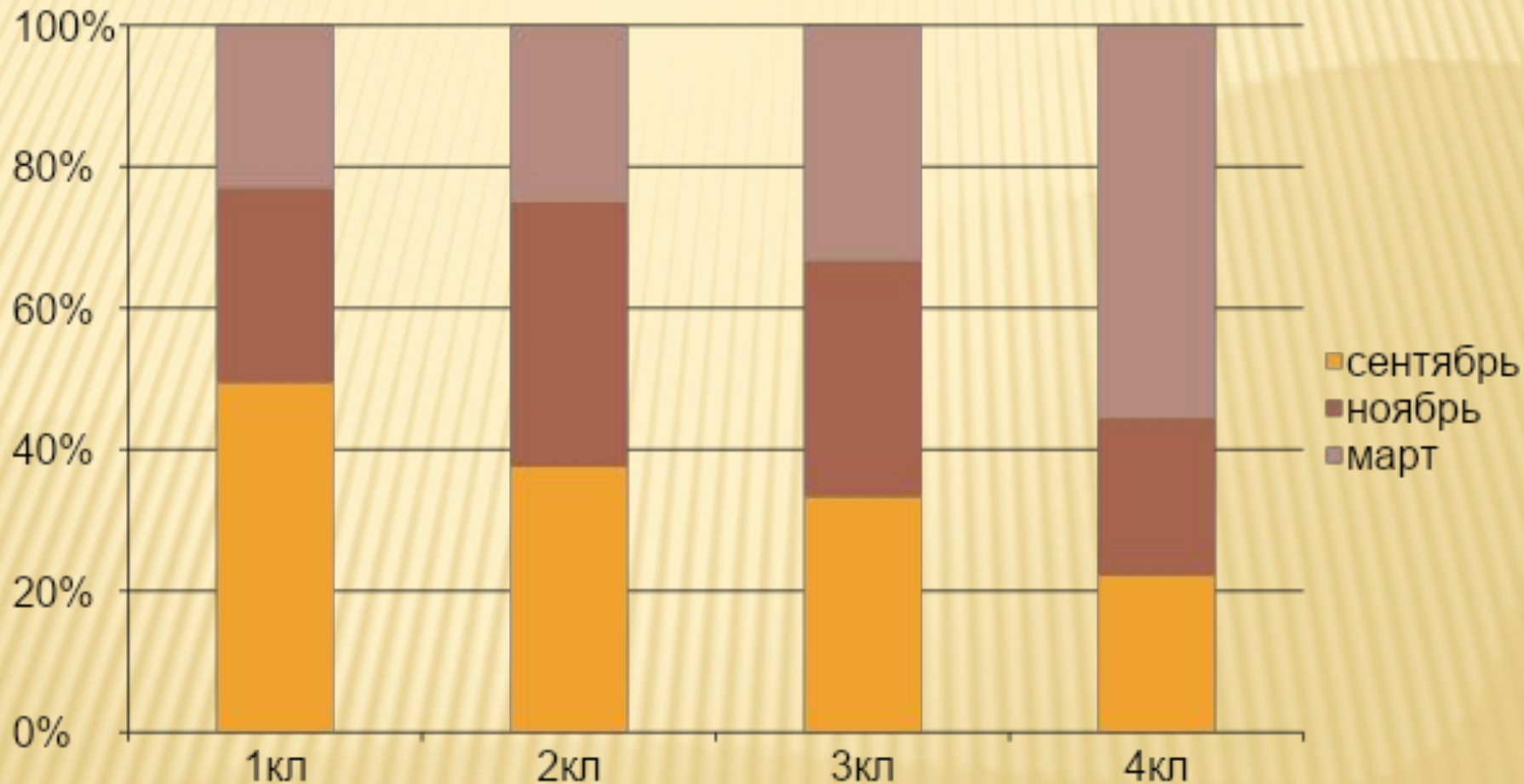


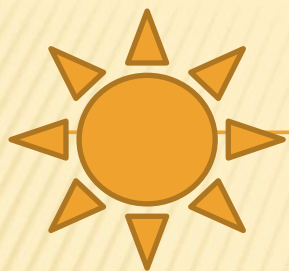
МАССОВЫЙ ТАНЕЦ

- И.п узкая стойка ноги врозь, руки на поясе
- I 1-2 правую руку вперед
- 3-4 левая рука вперед
- 5-6 правую повернуть ладонью кверху
- 7-8 повторить левой рукой.
- II 1-2 пр.руку на левое плечо
- 3-4 лев. Руку на правое плечо.
- 5-6 пр.руку за голову
- 7-8 лев .руку за голову

- <https://www.youtube.com/watch?v=vlzwuFkn88U>

ПОВЫШЕНИЕ МУЗЫКАЛЬНОСТИ У УЧЕНИКОВ





Наша зарядка!!!

