**План-конспект**

**дистанционного занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Чернышовой Ольги Васильевны**

**Дата проведения:** 28.12.2022

**Время проведения:** 13.30-15.00

**Объединение:** Основы ритмики

**Программа:** Основы ритмики

**Группа №** 01-106

**Тема**: Промежуточная аттестация (тестирование, контрольные вопросы)

**Цель:**

-совершенствовать технику выполнения базовых элементов и связок

**Задачи:**

**-** совершенствование раннее изученных ритмико-гимнастических упражнений;

-оценка уровня достижений учащихся, заявленных в образовательной программе.

**Ход занятия**

**Вводная часть.**

Разминка:

а) Упражнения

- наклоны головы влево-вправо, вперед- назад, круговые движения.

- легато (круговые движения плечами, вперед-назад).

- повороты туловища вправо-влево, вперед-назад.

- наклоны влево- вправо, вперед-назад.

- ходьба по кругу;

- ходьба на носочках;

- ходьба на пятках;

- бег (захлест)

- приставным шагом.

**-** Разoгревание (warm up) (Упражнения на координацию и усиление кровотока – выполнять в среднем темпе с увлечением амплитуды).

Локальные (изолированные) движения частями тела.

Повороты головы, круговые движения плечами, движения стопой.

**Основная часть.**

**Оценочные материалы**

**I часть (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
|  | что такое ритмика? | * это выполнение простых танцевальных движений под музыку
* это занятия по народному танцу
* это музыкальное занятие
 |  |
|  | какое оборудование может быть использовано?  | -обруч, мяч, ленты, картины нужные для постановки. |  |
|  | Можно ли с помощью ритмики (движений) передать настроение? | * нет, невозможно передать настроение движениями.
* да можно, ведь ритмика учит детей владеть своим телом, а значит теми или иными движениями показывать свое настроение.
* с помощью движений можно передать только радостное настроение
 |  |
|  | Что такое ритм? | * это изменяющаяся скорость выполнения движений
* это смена громкости звучания музыки
* это упорядоченное чередование звуков, чаще всего разной длительности.
 |  |
|  | Как урок ритмики объединяет обучающихся? | -уроки ритмики обычно проводят группами;- уроки ритмики обычно проводят парами-по отдельности |  |
|  | Какие качества можно развить на уроках ритмики? | -ловкость, четкость, координацию движений, выразительности пластики, быстроты реакции.-смелость, внимательность |  |
|  | Развивает ли ритмика, творческое воображение? | -нет-да |  |
|  | Занятия ритмикой проводят группой или по отдельности? | -по отдельности;-группой |  |
|  | Для чего нужна ритмика? | -для того чтобы развивать ловкость, координацию-для развития чувства ритма, музыкальности-развитие выразительности, пластики-выполнение спортивных нормативов |  |
|  | Помогают ли занятия по ритмике нашему здоровью? | -да-нет |  |

**II-я часть (контрольные испытания)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание контрольных упражнений | Результат |
|  | Учащиеся должны продемонстрировать умения:- самостоятельно исполнять ритмические упражнения | -отлично-хорошо-удовлетворительно |
|  | - основ музыкального восприятия | -отлично-хорошо-удовлетворительно |
|  | - исполнения элементов классического, народного танцев; | -отлично-хорошо-удовлетворительно |
|  | - исполнения простых, но разноплановых танцевальных композиций. | -отлично-хорошо-удовлетворительно |
|  | - основ хореографической азбуки | -отлично-хорошо-удовлетворительно |
|  | - приемов и способов соотносить музыку и танец; | -отлично-хорошо-удовлетворительно |

**Заключительная часть**

2. **Домашнее задание:** Самостоятельно выполнять комплекс упражнений на гибкость для поясницы.



**Обратная связь:**

Фото самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту metodistduz@mail.ru для педагога Чернышовой О. В.