

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПЛИШКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Согласовано
Заместитель директора
по УВР
Черных О.С.

«31» августа 2023 г.

Утверждено
Директор МОУ ИРМО
«Плишкинская СОШ»
Ильина Е.О.

(подпись)
Приказ № 1
«31» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА «РИТМИКА»**

1-9 классы, АООП образования обучающихся с УО (ИН), вариант 1

Количество часов: 610 часов

Программа составлена учителем физической культуры Потеенок Г.И.

п. Плишкино, 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы (далее – АООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).
- Требований к личностным и предметным результатам (возможным результатам) освоения АООП.

Рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» составлена с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и направлена на достижение обучающимися планируемых результатов освоения АООП.

Цель - формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, готовой к активной реализации своих способностей.

Задачи коррекционного курса «Ритмика»:

- развитие умения слушать музыку; выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением и пением;
- развитие координации движений, чувства ритма, темпа, коррекция общей и речевой моторики, пространственной ориентировки;
- привитие навыков участия в коллективной творческой деятельности;
- овладение музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах
- (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика);
- усвоение основ специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально ритмические рисунки, импровизации);
- овладение различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;
- формирование и совершенствование двигательных навыков, обеспечивающих развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;
- развитие мышления, творческого воображения и памяти;
- эстетическое, эмоциональное, физическое развитие школьника.

Содержание учебного предмета

1 класс

Вводное занятие. Расписание занятий. Правила поведения. Дисциплина на занятиях. Внешний вид. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 1. Основы музыкальной грамоты. Понятие о звуке. Характер музыки. Динамические оттенки. Музыкальный размер 2/4. Музыкальный темп. Понятие «Сильная доля». Понятие «Музыкальная фраза». Длительности нот.

Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве. Нумерация точек. Линия, шеренга, колонна.

Раздел 3. Танцевальные движения. Поклон. Шаги по кругу. Бег. Прыжки. Работа рук. Понятия «право» и «лево». Положения ног. Работа головы, корпуса.

Раздел 4. Музыкально-ритмические игры. По выбору педагога.

2 класс

Вводное занятие. Расписание занятий. Правила поведения. Дисциплина на занятиях. Внешний вид. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 1. Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер 4/4. Жанры в музыке. Понятия «слабая доля», «такт». Ритмический рисунок.

Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве. Диагональ. Круг. Два круга. **Раздел 3. Танцевальные движения.** Поклон. Шаги по кругу. Бег. Прыжки. Работа рук. Понятия «право» и «лево». Положения ног. Работа головы, корпуса.

Раздел 4. Музыкально-ритмические игры. По выбору педагога.

3 класс

Вводное занятие. Расписание занятий. Правила поведения. Дисциплина на занятиях. Внешний вид. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 1. Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика. Комплекс упражнений на разогрев всех групп мышц.

Раздел 2. Партерная гимнастика. Упражнения для укрепления спины, коррекция осанки. Упражнения на укрепление мышц пресса. Растяжка (стретчинг). Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног. Упражнения для позвоночника.

Гибкость. Акробатические элементы. Упражнения для развития выворотности и танцевального шага. Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук. Маховые упражнения.

Раздел 3. Игры на координацию. Цель – научить согласовывать между собой одновременные движения разными частями тела.

Раздел 4. Танцевальные движения. Простые танцевальные движения (шаги на месте и по кругу, приставной шаг, пружинка, повороты и наклоны корпуса в сочетании с другими элементами – притопами, различными танцевальными шагами, движениями руками, движения в парах и др.)

Раздел 5. Сюжетно-образные танцы. По выбору педагога.

4 класс

Вводное занятие. Расписание занятий. Правила поведения. Дисциплина на занятиях. Внешний вид. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 1. Музыкальная грамота. Воспитание восприятия характера музыки. Темп (речевые упражнения). Динамика. Метроритм (затактовые построения). Строение музыкального произведения.

Раздел 2. Музыкально-ритмическая гимнастика и общеукрепляющие упражнения. Упражнения для головы и корпуса. Упражнения для ног. Шаги. Танцевальные элементы. Рисунки танцев. Импровизация.

Раздел 3. Музыкально-пространственные упражнения. Различия правой, левой руки, ноги. Повороты. Построения и перестроения.

Раздел 4. Танцевальные этюды. По выбору педагога.

5 класс

Вводное занятие. Расписание занятий. Правила поведения. Дисциплина на занятиях. Внешний вид. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 1. Подготовительные упражнения. Постепенный разогрев мышц. Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Упражнения для развития гибкости корпуса. Упражнения для быстрой фиксации тела.

Раздел 2. Партерная гимнастика. Упражнения для укрепления спины, коррекция осанки. Упражнения на укрепление мышц пресса. Растяжка (стретчинг). Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног. Упражнения для позвоночника. Гибкость. Акробатические элементы. Упражнения для развития выворотности и танцевального шага. Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук. Маховые упражнения.

Раздел 3. Основы хип-хопа. Что такое хип-хоп. История его возникновения и развития. Позиции ног, постановка корпуса. Базовые движения.

Раздел 4. Постановочная работа. По выбору педагога.

6 класс

Вводное занятие. Расписание занятий. Правила поведения. Дисциплина на занятиях. Внешний вид. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 1. Подготовительные упражнения. Постепенный разогрев мышц. Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Упражнения для развития гибкости корпуса. Упражнения для быстрой фиксации тела.

Раздел 2. Партерная гимнастика. Упражнения для укрепления спины, коррекция осанки. Упражнения на укрепление мышц пресса. Растяжка (стретчинг). Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног. Упражнения для позвоночника. Гибкость. Акробатические элементы. Упражнения для развития выворотности и танцевального шага.

Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук. Маховые упражнения.

Раздел 3. Элементы современного танца. Изучение терминологии. Техника изоляции. Основные шаги. Основные движения корпуса. Прыжки. Танцевальные комбинации.

Раздел 4. Постановочная работа. По выбору педагога.

7 класс

Вводное занятие. Расписание занятий. Правила поведения. Дисциплина на занятиях. Внешний вид. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 1. Подготовительные упражнения. Постепенный разогрев мышц. Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Упражнения для развития гибкости корпуса. Упражнения для быстрой фиксации тела.

Раздел 2. Партерная гимнастика. Упражнения для укрепления спины, коррекция осанки. Упражнения на укрепление мышц пресса. Растяжка (стретчинг). Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног. Упражнения для позвоночника. Гибкость. Акробатические элементы. Упражнения для развития выворотности и танцевального шага. Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук. Маховые упражнения.

Раздел 3. Современный танец. Изучение параллельных позиций ног. Изучение положений рук. Основные положения корпуса. Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения. Координация изолированных центров. Построение и разучивание экзерсиса на середине зала. Упражнения для позвоночника. Кросс. Уровни (верхний/, средний, нижний).

Раздел 4. Постановочная работа. По выбору педагога.

8 класс

Вводное занятие. Расписание занятий. Правила поведения. Дисциплина на занятиях. Внешний вид. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 1. Подготовительные упражнения. Постепенный разогрев мышц. Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Упражнения для развития гибкости корпуса. Упражнения для быстрой фиксации тела.

Раздел 2. Партерная гимнастика. Упражнения для укрепления спины, коррекция осанки. Упражнения на укрепление мышц пресса. Растяжка (стретчинг). Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног. Упражнения для позвоночника. Гибкость. Акробатические элементы. Упражнения для развития выворотности и танцевального шага. Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук. Маховые упражнения.

Раздел 3. Современный танец. Разогрев с использованием уровней. Экзерсис на середине зала. Работа над комплексами изоляций. Упражнения для позвоночника. Партерные перекаты. Кросс. Импровизация.

Раздел 4. Постановочная работа. По выбору педагога.

9 класс

Вводное занятие. Расписание занятий. Правила поведения. Дисциплина на занятиях. Внешний вид. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 1. Партерная гимнастика. Упражнения для укрепления спины, коррекция осанки. Упражнения на укрепление мышц пресса. Растяжка (стретчинг). Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног. Упражнения для позвоночника. Гибкость. Акробатические элементы. Упражнения для развития выворотности и танцевального шага. Упражнения для улучшения осанки, развития подвижности суставов и укрепления мышц рук. Маховые упражнения.

Раздел 2. ОФП. Влияние физических упражнений на организм. Строение и физиология организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Дыхание во время занятий. Общеразвивающие упражнения.

Раздел 3. Растяжка. Типы упражнений на растяжку (баллистические, динамические, статические). Растяжка мышц всего тела. Растяжка мышц шеи, спины, рук. Растяжка мышц ног, сед в шпагат. Растяжка с применением эластичных лент.

Раздел 4. Танцевальная аэробика. Базовые шаги. Методы разучивания элементов. Музыкальное сопровождение. Методы построения и разучивания хореографических комбинаций.

Планируемые предметные результаты освоения коррекционного курса «Ритмика»

Этап обучения: 1-4 классы

Минимальный уровень

- выполнять общеразвивающие движения по показу или с помощью учителя;
- участвовать в музыкальных коммуникативных играх;
- знать основные правил поведения на уроках ритмики и осознанное их применение;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять ходьбу в различном темпе с различными исходными положениями; •
- осуществлять взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр;
- принимать участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя.

Достаточный уровень

- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
 - выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
 - выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
 - начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.
 - начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.
 - выполнять несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях;
 - участвовать в общешкольных мероприятиях.

Этап обучения 5-9 классы

Минимальный уровень

- выполнять общеразвивающие движения по показу или с помощью учителя;
- участвовать в музыкальных коммуникативных играх;
- знать основные правил поведения на уроках ритмики и осознанное их применение;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять ходьбу в различном темпе с различными исходными положениями;
- осуществлять взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр;
- принимать участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя.
- рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;

Достаточный уровень

- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- принимать совместное со сверстниками участие в подвижных играх и эстафетах;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;

- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями;
- передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения.
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

Календарно-Тематическое планирование 3 класс

№	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
Раздел 1. Танцевальная разминка, ритмическая гимнастика (6 часов)				
1	Вводное занятие .Техника безопасности на уроках. Упражнение на развитие координации.	1	07.09	
2	Шаг с носка, ходьба на полупальцах, высокий бег, высокий бег с чередованием выбросов ног вперед.	1	14.09	
3	Неторопливый танцевальный бег.	1	21.09	
4	Приставные шаги влево, вправо. Игра «Будь ловким».	1	28.09	
5	Эстрадный танец: положение рук, корпуса, ног.	1	05.10	
6	Ходьба с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей.	1	12.10	
Раздел 2. Партерная гимнастика (7 часов)				
7	Чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей. Поднимание на носках и полуприседание.	1	19.10	
8	Передача ритмических рисунков (ложки).	1	26.10	
9	Техника безопасности .«Добрый жук» комбинация движений с флажками.	1	09.11	
10	Пальчиковая гимнастика.	1	16.11	
11	Передача ритмического рисунка хлопками, притопами.	1	23.11	
12	Эстрадный танец «Утята».	1	30.11	
13	Танец «Чебурашка».	1	07.12	
Раздел 3. Игры на координацию (5часов)				
14	Упражнения, направленные на развития моторики мелких мышц кисти.	1	14.12	
15	Подвижные музыкальные игры на внимание.	1	21.12	
16	Игра на ложках.	1	28.12	
17	Техника безопасности .Музыкальные игры с предметами.	1	11.01	
18	Галоп, поскоки, бег, вращения, хлопки, притопы – движения в комбинациях.	1	18.01	
Раздел 4. Танцевальные движения (16 часов)				
19	Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону.	1	25.01	
20	Движения танца – галоп, поскоки, приседания, вращения.	1	01.02	
21	Элементы народного танца.	1	08.02	
22	Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.	1	15.02	
23	Передача ритмических рисунков на ложках.	1	22.02	
24	Танец «Яблочко».		29.02	
25	Чувство музыки. Движение в настроении мелодии.	1	07.03	
26	Упражнения на расслабление мышц.	1	14.03	
27	Логарифмические упражнения.	1	21.03	
28	Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения.	1	04.04	
29	Упражнения на координацию движений.	1	11.04	
Раздел 5. Сюжетно-образные танцы				

30	Имитация движений сказочных героев.	1	18.04	
31	«Добрый жук». Парный танец. Русская пляска.	1	25.04	
32	Упражнение на координацию движений под музыку.	1	02.05	
33	Повторение элементарных танцев по программе 3кл.	1	16.05	
34	Итоговый урок.	1	23.05	

Приложение №2

к рабочей программе коррекционного курса «Ритмика»

Календарно-Тематическое планирование 5 класс

№	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
Раздел 1. Подготовительные упражнения (10 часов)				
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на уроках. Построение.	1	05.09	
2	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3.	1	07.09	
3	Упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге.	1	12.09	
4	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1	14.09	
5	Упражнения ритмической гимнастики Короткой скакалкой.	1	19.09	
6	Упражнения ритмической гимнастики Гимнастической палкой.	1	21.09	
7	Упражнения ритмической гимнастики. С короткой скакалкой.	1	26.09	
8	Подготовительные упражнения к танцам. Полуприседания. Упражнения для ступни.	1	28.09	
9	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Кот и мыши.	1	03.10	
10	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Чиж в клетке.	1	05.10	
Раздел 2. Партерная гимнастика (10 часов)				
11	Упражнения ритмической гимнастики. Короткой скакалкой.	1	10.10	
12	Упражнения с гимнастической палкой.	1	12.10	
13	Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.	1	17.10	
14	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1	19.10	
15	Упражнения ритмической гимнастики. С короткой скакалкой.	1	24.10	
16	Подготовительные упражнения к танцам. Выставление ноги на носок.	1	26.10	
17	Инструктаж по технике безопасности. Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).	1	07.11	
18	Танцы. Круговой галоп.	1	09.11	
19	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Салки, руки на стену.	1	14.11	
20	Игры на развитие зрительного восприятия. Игра «Словарный запас».	1	16.11	
Раздел 3. Основы хип-хопа (28 часов)				
21	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Два Мороза.	1	21.11	
22	Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц ног.	1	23.11	
23	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Два Мороза.	1	28.11	

24	Упражнения ритмической гимнастики. Короткой скакалкой.	1	30.11	
25	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1	05.12	
26	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке	1	07.12	
27	Упражнения для позвоночника.	1	12.12.	
28	Акробатические элементы.	1	14.12	
29	Упражнения ритмической гимнастики с мячом.	1	19.12	
30	Упражнения для осанки.	1	21.12	
31	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	1	26.12	
32	Упражнение на связь движений с музыкой.	1	28.12	
33	Техника безопасности на уроках. Элементы танцев. Хороводный шаг. Шаг польки	1	09.01	
34	Хороводный шаг. Элементы танцев.	1	11.01	
35	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».	1	16.01	
36	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. «Пустое место».	1	18.01	
37	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. «Мяч в воздухе».	1	23.01	
38	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. «Отбивай мяч».	1	25.01	
39	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. «Вороны и воробьи».	1	30.01	
40	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1	01.02	
41	Специальные ритмические упражнения.	1	06.02	
42	Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1	08.02	
43	Упражнения ритмической гимнастики. С гимнастической палкой.	1	13.02	
44	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	1	15.02	
45	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полупальцы.	1	20.02	
46	Позиции ног.	1	22.02	
47	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1	27.02	
48	Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1	29.02	
Раздел 4. Постановочная работа (20 часов)				
49	Танцы. «Полька».	1	05.03	
50	Постановка корпуса.	1	07.03	
51	Что такое хип-хоп. История его возникновения и развития.	1	12.03	
52	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Космонавты».	1	14.03	
53	Танцы. Круговой галоп.	1	19.03	
54	Движения кистей рук в разных направлениях.	1	21.03	
55	Техника безопасности на уроках. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки.	1	02.04	
56	Движения кистей и пальцев рук в разном темпе.	1	04.04	
57	Бег, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке.	1	09.04	
58	Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений.	1	11.04	
59	Выполнение ритмичных движений под музыку.	1	16.04	
60	Выполнение имитационных упражнений и игр.	1	18.04	

61	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке.	1	23.04	
62	Элементы танцевальных движений и комбинирование.	1	25.04	
63	Бодрый, спокойный, топающий шаг.	1	02.05	
64	Бег легкий, на полупальцах.	1	07.05	
65	Элементы хороводный шаг, шаг на всей ступне.	1	14.05	
66	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Лиса и куры».	1	16.05	
67	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Охотники и утки».	1	21.05	
68	Итоговый урок.	1	23.05	

Приложение №3

к рабочей программе коррекцию «Ритмика»

Календарно-Тематическое планирование 7 класс

№	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
Раздел 1. Подготовительные упражнения (8 часов)				
1	Вводное занятие. Техника безопасности в занимательной форме. «Радостные» поклоны.	1	05.09	
2	Танцевальные упражнения на построение. Марш	1	07.09	
3	Элементы музыкальной грамоты.	1	12.09	
4	Музыкальная игра «Что ты знаешь о музыке?».	1	14.09	
5	Строчные упражнения Пскоки, притопы.	1	19.09	
6	Строчные упражнения. Музыкальная игра «Плетень».	1	21.09	
7	Элементы танца: приставной шаг с приседанием	1	26.09	
8	Построения в пары. Развитие координации в пространстве.	1	28.09	
Раздел 2. Партерная гимнастика (10 часов)				
9	Эти разные танцы. Обобщающее занятие четверти.	1	03.10	
10	Танцевальные шаги.	1	05.10	
11	Ходьба в ритме. Построения в колонну.	1	10.10	
12	Элементы историко-бытового танца. «Полонез».	1	12.10	
13	Танцевальные шаги (пскоки, притопы).	1	17.10	
14	Танцевальные шаги. Ходьба с высоким подниманием бедра.	1	19.10	
15	Игра «У медведя во бору». Упражнения на расслабление мышц.	1	24.10	
16	Ходьба с перешагиванием через предметы	1	26.10	
17	Инструктаж по технике безопасности. Элементы русской пляски.	1	07.11	
18	Инсценировка песни.	1	09.11	
Раздел 3. Современный танец (30 часов)				
19	Музыкальный квест.	1	14.11	
20	Элементы народно — сценического танца. Основные движения русского танца	1	16.11	
21	Основа хип-хопа.	1	21.11	
22	Элементы танцевальных движений с предметами	1	23.11	
23	Жанры музыкальных произведений - марш, танец, песня.	1	28.11	
24	Пскоки с ноги на ногу, притопы.	1	30.11	
25	Танец с хлопками.	1	05.12	
26	Танец «Верёвочка».	1	07.12	
27	Импровизация под музыку. Танцевальные зарисовки, основанные на подражательной пластик	1	12.12.	
28	Ходьба с остановкой по сигналу.	1	14.12	
29	Движения с предметами.	1	19.12	
30	Упражнение на координацию движений	1	21.12	
31	Танцевальная композиция .	1	26.12	
32	Игры с пением и речевым сопровождением.	1	28.12	
33	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения	1	09.01	

	на музыкальных инструментах.			
34	Урок - «В ритме детства.	1	11.01	
35	Понятие историко - бытовой танец.	1	16.01	
36	Похлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1	18.01	
37	Рок-н –рол история возникновения.	1	23.01	
38	Упражнения с мячом.	1	25.01	
39	Упражнения с детскими музыкальными инструментам.	1	30.01	
40	Темповые изменения в музыке.	1	01.02	
41	Динамические изменения в музыке.	1	06.02	
42	Самостоятельная смена движений в соответствии со сменой музыки.	1	08.02	
43	Инсценирование музыкальных сказок.	1	13.02	
44	Пение по нотам.	1	15.02	
45	Упражнения с обручами.	1	20.02	
46	Хоровод.	1	22.02	
47	Музыка в храме.	1	27.02	
48	Колокольные звоны.	1	29.02	
Раздел 4. Постановочная работа (20 часов)				
49	Упражнения с лентами.	1	05.03	
50	Вальс цветов.	1	07.03	
51	Марш деревянных солдатиков.	1	12.03	
52	Игра на пианино по нотам.	1	14.03	
53	Театр.	1	19.03	
54	Танец «Граница».	1	21.03	
55	Инструктаж по технике безопасности. Ударные музыкальные инструменты.	1	02.04	
56	Фигурный вальс. Элементы движений Музыкальные игры под музыку.	1	04.04	
57	Танец «Яблочко».	1	09.04	
58	Игра на металлофоне».	1	11.04	
59	«Хип-Хоп».	1	16.04	
60	Танец со шляпами.	1	18.04	
61	Танец «Ладочки».	1	23.04	
62	Игровые двигательные упражнения с предметами.	1	25.04	
63	Этюд «О той войне».	1	02.05	
64	Струнные музыкальные инструменты.	1	07.05	
65	Танец «Балтийский берег» Элементы движений.	1	14.05	
66	Шумовой оркестр.	1	16.05	
67	Движения в паре. Танец «Выпускной вальс.	1	21.05	
68	Танцевальные упражнения.	1	23.05	

Календарно-Тематическое планирование 8 класс

№	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
Раздел 1. Подготовительные упражнения (8часов)				
1	Вводное занятие .Инструктаж по технике безопасности на уроках. Дыхательные и расслабляющие упражнения.	1	05.09	
2	Марш по периметру зала.	1	07.09	
3	Игры («Холодно-горячо»).	1	12.09	
4	Музыкально-ритмические движения. «Великаны и гномы».	1	14.09	
5	Упражнения на напряжение и расслабление мышц.	1	19.09	
6	Марш по периметру зал.	1	21.09	
7	Упражнения на координацию движений.	1	26.09	
8	Передавать хлопками ритмический рисунок мелодии; Игра «Ищи игрушку».	1	28.09	
Раздел 2. Партерная гимнастика (10часов)				
9	Упражнения для развития гибкости.	1	03.10	
10	Ритмико-гимнастические упражнения.	1	05.10	
11	Упражнения для быстрой фиксации тела.	1	10.10	
12	Игра «Я знаю пять названий».	1	12.10	
13	Упражнения для укрепления коррекция осанки.	1	17.10	
14	Упражнения для мышц пресса.	1	19.10	
15	Растяжка (стретчинг).	1	24.10	
16	Акробатические элементы.	1	26.10	
17	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Упражнения для развития танцевального шага.	1	07.11	
18	Упражнения для развития подвижности суставов и укрепления мышц рук.	1	09.11	
Раздел 3. Современный танец (30часов)				
19	Подвижные игры с мячом.	1	14.11	
20	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1	16.11	
21	Игра «Секретное задание».	1	21.11	
22	Перестроение в круг из шеренги в цепочки.	1	23.11	
23	Комплекс упражнений для гимнастики глаз.	1	28.11	
24	Ритмические упражнения с мячом.	1	30.11	
25	Комплекс силовых упражнений.	1	05.12	
26	Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на носочках, движения руками.	1	07.12	
27	Ритмические упражнения с гимнастической палкой.	1	12.12.	
28	Релаксирующие упражнения.	1	14.12	
29	Инсценировка песни.	1	19.12	
30	Игры под музыкальное сопровождение и без.	1	21.12	
31	Импровизация танцев.	1	26.12	
32	Игры на внимание: Будь внимателен!.	1	28.12	
33	Техника безопасности на уроках. Сюжетно-игровые занятия.	1	09.01	
34	Самостоятельно создать музыкально-двигательный образ.	1	11.01	
35	Инсценировать песни.	1	16.01	
36	Изучение детских музыкальных инструментов.	1	18.01	
37	Специальные ритмические упражнения.	1	23.01	
38	Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1	25.01	

39	Развитие слухового восприятия.	1	30.01	
40	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Пустое место».	1	01.02	
41	Двигательная разрядка. Игры.	1	06.02	
42	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе».	1	08.02	
43	Различает и называет музыкальные инструменты.	1	13.02	
44	Игра «Ритмическое эхо».	1	15.02	
45	Упражнения с предметами под музыку.	1	20.02	
46	Игра «Догадайся! Что это?».	1	22.02	
47	Подготовительные упражнения к танцам. Повторные три притопа.	1	27.02	
48	Элементы танца и танцевальных шагов.	1	29.02	
Раздел 4. Постановочная работа (20 часов)				
49	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы	1	05.03	
50	Упражнения без предметов под музыку.	1	07.03	
51	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы».	1	12.03	
52	Ритмические рисунки на ложках.	1	14.03	
53	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1	19.03	
54	Упражнения координацию движений.	1	21.03	
55	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Специальные ритмические упражнения.	1	02.04	
56	Игры с пением и речевым сопровождением.	1	04.04	
57	Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиям.	1	09.04	
58	Закрепление танцевальных движений.	1	11.04	
59	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1	16.04	
60	Притопы одной ногой и поочередно	1	18.04	
61	Ритмическая гимнастика.	1	23.04	
62	«Делай как я», «Ритмическая эстафета» (музыкальная игра).	1	25.04	
63	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».	1	02.05	
64	Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне.	1	07.05	
65	Ритмико-гимнастические упражнения.	1	14.05	
66	Игры на развитие внимания, мышления, крупной моторики.	1	16.05	
67	Маршировка и пение.	1	21.05	
68	Итоговый урок.	1	23.05	