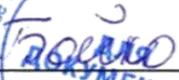


ОГБОУ "Школа-интернат №26"

Рассмотрено
на Методическом Совете
Протокол №1
от 27.08.2024 г.

"Утверждаю"
Директор  М.В. Бойко
Приказ от 29.08.2024 г. № 45



Адаптированная рабочая программа
коррекционного курса «Ритмика»
для обучающихся 1-8 классов (вариант 3.2)
на 2024-2025 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы НОО обучающихся с ОВЗ с учетом графика работы учебного учреждения на учебный год с учетом особенностей классов. Программа реализуется в 1в, 4в, 5в, 6в, 8г классах.

Вариант 3.2

1.Общая характеристика курса Ритмика:

Программа по адаптивной физической культуре для 1-7 классов разработана в соответствии с частью 6⁵статьи 12 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2022, № 39, ст. 6541), пунктом 1 и подпунктом 4.2.6² пункта 4 Положения о Министерстве просвещения Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 28 июля 2018 г. № 884 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2018, № 32, ст. 5343; 2022, № 46, ст. 8024).

Курс «Ритмика» — одна из коррекционных дисциплин, которая также является составной частью физического воспитания с обучающимися со зрительной депривацией и представляет собой систему физических упражнений, построенных на основе связи движений с музыкой. Ритмика предоставляет возможность широкого выбора упражнений различной направленности, позволяющих оказывать разностороннее воздействие на ребенка с нарушением зрения.

2.Цель изучения коррекционного курса Ритмика:

- формирование и совершенствование двигательных навыков, ориентировки в пространстве, умения владеть своим телом, профилактика, лечение и коррекция имеющихся отклонений в развитии ребенка средствами движений, музыки и слова.

Задачи:

- способствовать повышению работоспособности организма, укреплению и сохранению здоровья слепых обучающихся;
- способствовать коррекции двигательных нарушений и недостатков физического развития данной категории детей;
- способствовать активизации остаточного зрения во время выполнения движений под музыку;
- формировать умения управлять темпом движений и подчинять свои движения музыке;
- формировать умения придавать движениям целесообразность, стройность и уверенность;
- формировать практические умения, необходимые в организации самостоятельных танцевальных выступлений;

-формировать у слепых обучающихся потребность в занятиях ритмикой.

3. Место коррекционного курса в учебном плане:

Согласно ФГОС начального образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и учебному плану школы-интерната на изучение адаптивной физкультуры в каждом классе начальной школы отводится 1 час в неделю, 34 недели 2-7 классы, 33 недели – 1 классы. Продолжительность группового коррекционного занятия составляет в 1 классах - 35 минут - 1 полугодии, 40 минут - 2 полугодии, во 2-8 классах - 40 минут. Продолжительность индивидуального коррекционного занятия составляет 20 минут.

II. Содержание коррекционного курса:

1 класс:

Ритмика (теоретические знания) .

Музыка (Из чего состоит музыка? Характер музыки).

Движение. Красота движения и музыкально-ритмическая деятельность.

Специальные ритмические упражнения

Ритмическая ходьба с акцентом на счет 1, на счет 2, 3.

Ходьба: с хлопками на счет 1, 2; 1, 3; 2,4; 3,4; с проговариванием слов и с хлопками.

Упражнениями с движениями рук в процессе ритмической ходьбы.

Упражнения на связь движений с музыкой

Движение. Характер движения.

Движения под пение. Движение под музыку.

Движение в соответствии с характером музыкального произведения.

Ходьба, бег с движениями рук на акцент в музыке.

Ходьба, бег с остановками на акцент в музыке.

Ходьба, бег в соответствии с характером и ритмом музыки.

Упражнения ритмической гимнастики.

Общеразвивающие и специальные упражнения. Упражнения с предметами и без предметов.

Подготовительные упражнения к танцам).

Упражнения для ступни ног.

Выставление ноги на пятку.
Полуприседание.
Элементы танцев.
Точность движения. Выставление ноги на пятку. Шаг с притопом на месте.
Танцы
Красота движения.
Элементы хоровода.
Элементы танца с хлопками.
Элементы польки.
Музыкально-ритмические и речевые игры .
Подвижные игры. Музыкально-ритмические игры.

4 класс:

Ритмика (теоретические знания)
Музыкальная речь.
Понятие о фразе и предложении в музыке.
Характер музыки.
Темп движения и музыка.
Знакомство с длительностями: восьмые, четвертые, половинные и целые ноты.
Специальные ритмические упражнения.
Ритмическая ходьба и бег в различном темпе (быстро, медленно, умеренно).
Постепенное и быстрое изменение темпа ходьбы, бега (под счет и хлопки) и выполнение общеразвивающих упражнений.
Выполнение построений и перестроений: расчет по порядку, расчет на 1-й, 2-й, перестроение в колонну по два.
Упражнениями с движениями рук в процессе ритмической ходьбы.
Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2, 4, 6, 8 счетов).
Упражнения на связь движений с музыкой .

Ходьба, бег в соответствии с характером и ритмом музыки (энергично, мягко, скачками, с паузами).

Ходьба, бег с движениями рук на акцент в музыке.

Выполнение различных движений во время ходьбы и бега на аккорды в различных регистрах.

Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.

Упражнения ритмической гимнастики .

Общеразвивающие и специальные упражнения.

Упражнения с предметами и без предметов.

Подготовительные упражнения к танцам

Полуприседания.

Упражнения для ступни.

Вставание на полупальцы.

Выставление ноги на носок.

Повторные три притопа.

Элементы танцев.

Выставление ноги на пятку с полуприседом.

Шаг польки.

Шаг польки под народные мелодии

Танцы .

Красота движения.

Полька в парах.

Музыкально-ритмические и речевые игры (2 часа).

Подвижные игры. Музыкально-ритмические игры.

5 класс:

Теоретические сведения.

Понятие о разных жанрах музыки (классическая, народная, современная) и разнообразие хореографических направлений.

Специальные ритмические упражнения.

Ритмическая ходьба с акцентом на счет с паузой.

Ходьба с хлопками на счет и с притопами в разных ритмах.

Упражнения с различными движениями рук и туловища в процессе ритмической ходьбы.

Упражнения на связь движений с музыкой.

Выполнение движений под пение и музыку в соответствии с характером музыкального произведения,

В ходьбе, беге на акцент в музыке выполнение руками движений, характерных для исполняемого того или иного музыкального жанра.

Ходьба и бег в соответствии с характером музыки и ритмом музыкального

Постепенное и резкое изменение темпа при ходьбе, беге, выполнении общеразвивающих упражнений. В ходьбе под музыку передать движениями рук или хлопками ритмический рисунок данного музыкального произведения.

Упражнения ритмической гимнастики.

Выполнение упражнений с предметами и без предметов. Элементы партерной гимнастики («Лягушка», «Полушпагат», «Рыбка», «Корзиночка», «Мостик»).

Подготовительные упражнения к танцам.

Позиции рук в классическом танце. Танцевальный шаг.. Шаг польки. Переменный шаг. Ходьба на высоких полупальцах.

Движения характерные для диско-танце.

Элементы танцев.

Шаг польки в парах. Русский хороводный шаг. Шаг кадрили. Припадания. Притопы.

Танцы.

Хоровод «Красный сарафан». Фрагмент польки. Фигуры кадрили.

Подвижные, музыкально- ритмические и речевые игры.

Игры: «Музыкальная змейка», «Круг дружбы».

6 класс:

Теоретические сведения.

Разнообразие современной музыки и хореографических стилей в этом направлении.

Специальные ритмические упражнения.

Ритмическая ходьба с резкой сменой движений соответственно изменениям характера музыкального сопровождения.

Упражнения на связь движений с музыкой.

Выполнение движений соответственно жанру музыкального сопровождения.

Упражнения ритмической гимнастики.

Выполнение упражнений с предмета и без предметов. Упражнения партерной гимнастики. Упражнение «Велосипед» с различным музыкальным ритмом.

Подготовительные упражнения к танцам.

Ходьба на высоких полупальцах. Прыжки. Приставной и перекрестный шаг. Переменные шаги. Упражнения для развития пластичности рук. Элементы ковырялочка, танцевальные «мазки» ногами.

Элементы танцев.

«Ковырялочка». «Моталочка». Элементы быстрых и медленных современных танцев (шаги приставные, перекрестные, пружинящие и т.п., попеременное сгибание коленей).

Танцы.

«Лирический танец». Диско-танец «Модный рок». Пластический этюд

Подвижные, музыкально- ритмические и речевые игры.

Игры: «Оживи картинку», «Я люблю «фьюжн».

8 класс.

Теоретические сведения.

Взаимопроникновение движений разных народов в хореографии современности. Классический балет и народный танец - сходства и различия. Современный экспериментальный балет и модерн - сходства и различия.

Специальные ритмические упражнения.

Прыжки по 6-ой и 2-ой позициям без поворотов и в повороте на 180 градусов с разными заданиями под музыку и под счет.

Упражнения на связь движений с музыкой.

Выполнение различных элементов ритмической и партерной гимнастики под музыку.

Упражнения ритмической гимнастики.

Элементы ритмической гимнастики в парах.

Подготовительные упражнения к танцам.

Положения рук в танце модерн.
Элементы модерн танца.
Упражнение «Веревочка».
Упражнение «Веревочка» в прыжке.
Вальсовый шаг вперед.
Вальсовый шаг в сторону.
Положения рук в танце модерн.
Элементы модерн танца.
Элементы танцев.
Элементы танца модерн – «птица»
Элементы танца модерн – «ветер».
Элементы танца модерн – «кошка».
Элементы танца модерн – «полет».
Танцы.
Танец «Вару-вару»
Танец «Диско-спорт».
Пластические этюд
Подвижные, музыкально- ритмические и речевые игры.
«Рэперские батлы.». «Лучшая пара».

III. Планируемые результаты освоения коррекционного курса:

Программа курса «Ритмика» обеспечивает достижение определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

1. Личностными результатами изучения курса являются следующие умения:
понимание значения овладения различными двигательными навыками для самостоятельности и мобильности;
формирование самооценки с осознанием своих возможностей при овладении двигательными навыками;
формирование умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех при овладении различными двигательными навыками и танцевальными движениями;
принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование интереса к занятиям ритмикой;

ориентация на содержательные моменты образовательного процесса;
стремление к совершенствованию ритмических способностей;
овладение навыками коммуникации и социального взаимодействия с взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях на занятиях ритмикой;
формирование установки на поддержание здоровьесбережения, охрану сохранных анализаторов.

2. Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД):
понимать и принимать учебную задачу, поставленную учителем при овладении навыками ритмики;
понимать и принимать предложенные учителем способы решения учебной задачи;
принимать план действий для решения несложных учебных задач и следовать ему;
выполнять под руководством учителя учебные действия в практической и мыслительной форме;
осознавать результат учебных действий, под руководством учителя описывать результаты действий, используя пространственные термины;
осуществлять под руководством учителя пошаговый контроль своих действий.
передавать в движениях различный характер музыки;
выполнять различные виды шагов и бега;
выполнять общеразвивающие упражнения и специальные ритмические упражнения без предметов и с предметами;
совершенствовать технические навыки выполнения движений;
осуществлять подготовительные упражнения к танцам;
овладеть начальными простыми элементами танцев;
водить хороводы;
играть в подвижные и музыкально-ритмические игры;
использовать сохранные анализаторы при овладении двигательными умениями и навыками на занятиях ритмикой.
принимать участие в работе в паре и группе с одноклассниками: определять общие цели работы, намечать способы их достижения, распределять роли в совместной деятельности, анализировать ход и результаты проделанной работы;
задавать вопросы и отвечать на вопросы учителя, одноклассников;
слушать и понимать речь других;
договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им.

3. Предметными результатами изучения курса является

1 класс:

воспринимать музыку;
выполнять упражнение под определенное музыкальное сопровождение;
начинать двигаться с началом музыки;
придавать движению нужную динамическую выразительность;
заканчивать движение точно с окончанием музыкального произведения или его части;
воспроизводить ритмический рисунок простых движений;
выполнять ритмическую ходьбу под счет, с хлопками, проговариванием;
выполнять общеразвивающие и специальные упражнения с предметами и без предметов;
выставлять ногу на пятку;
выполнять полуприседание;
осуществлять шаг с притопом на месте;
выполнять простые танцевальные движения: водить хоровод, исполнять элементы польки, танца с хлопками;
самостоятельно ориентироваться на основе непосредственного чувственного восприятия в пространстве зала для занятий ритмикой.

4 класс:

воспринимать музыку;
выполнять упражнение под определенное музыкальное сопровождение;
начинать двигаться с началом музыки;
придавать движению нужную динамическую выразительность;
заканчивать движение точно с окончанием музыкального произведения или его части;
воспроизводить ритмический рисунок простых движений;
выполнять различные виды движений во время ходьбы и бега на аккорды в различных регистрах;
выполнять ритмическую ходьбу и бег в различном темпе (быстро, медленно, умеренно); изменять направление движения с началом каждой музыкальной фразы;
осуществлять различные виды построений и перестроений: расчет по порядку, расчет на изменение положения рук (на

пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2, 4, 6, 8 счетов).
принимать 1-ю, 2-ю, а также 3-ю позиции;

выполнять упражнения для ступни;
вставание на полупальцы;
выставление ноги на носок;
исполнять элементы парных движений, выполняемых под музыку;
повторные три притопа;
выставлять ногу на пятку с полуприседом;
Шаг польки, шаг польки в парах.

5 класс:

Иметь представление о разнообразии музыкальных жанров и хореографических направлений.
выполнять упражнение под определенное музыкальное сопровождение;
начинать двигаться с началом музыки;
придавать движению нужную динамическую выразительность;
заканчивать движение точно с окончанием музыкального произведения или его части;
воспроизводить ритмический рисунок простых движений;
выполнять различные виды движений во время ходьбы и бега на аккорды в различных регистрах;
выполнять ритмическую ходьбу и бег в различном темпе (быстро, медленно, умеренно);
изменять направление движения с началом каждой музыкальной фразы;
осуществлять различные виды построений и перестроений: расчет по порядку, расчет на изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2, 4, 6, 8 счетов).
принимать 1-ю, 2-ю, а также 3-ю позиции;
Знать о фигурном построении кадрили.;
Уметь исполнять шаг польки в паре,
русский хороводный шаг,
русский переменный шаг,

припадания,
шаг кадрили.

6 класс:

Иметь представление о разнообразии современной музыки и хореографических стилей в этом направлении.

выполнять упражнение под определенное музыкальное сопровождение;

начинать двигаться с началом музыки;

придавать движению нужную динамическую выразительность;

заканчивать движение точно с окончанием музыкального произведения или его части;

воспроизводить ритмический рисунок простых движений;

выполнять различные виды движений во время ходьбы и бега на аккорды в различных регистрах;

выполнять ритмическую ходьбу и бег в различном темпе (быстро, медленно, умеренно);

изменять направление движения с началом каждой музыкальной фразы;

осуществлять различные виды построений и перестроений: расчет по порядку, расчет на изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2, 4, 6, 8 счетов).

принимать 1-ю, 2-ю, а также 3-ю позиции;

Исполнять «ковырялочку»,

«моталочку».

Уметь исполнять основные танцевальные шаги современных танцев (приставной шаг, перекрестный шаг, пружинящий шаг).

8 класс:

Иметь представление о взаимопроникновении различных стилей хореографии друг в друга.

выполнять упражнение под определенное музыкальное сопровождение;

начинать двигаться с началом музыки;

придавать движению нужную динамическую выразительность;

заканчивать движение точно с окончанием музыкального произведения или его части;

воспроизводить ритмический рисунок простых движений;

выполнять различные виды движений во время ходьбы и бега на аккорды в различных регистрах;
 выполнять ритмическую ходьбу и бег в различном темпе (быстро, медленно, умеренно);
 изменять направление движения с началом каждой музыкальной фразы;
 осуществлять различные виды построений и перестроений: расчет по порядку, расчет на изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2, 4, 6, 8 счетов).
 принимать 1-ю, 2-ю, а также 3-ю позиции;
 Уметь исполнять «Веревочку»,
 вальсовый шаг.
 Уметь находить сходства и различия в разнообразных хореографических стилях.
 Пластические этюд
 Подвижные, музыкально- ритмические и речевые игры.
 «Рэперские батлы». «Лучшая пара».

IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

Занятия по курсу «Ритмика» рекомендуется проводить в хореографическом зале. В зависимости от изучаемого программного материала занятия могут проводиться в других помещениях (класс, спортивный зал и др.), а также на улице.

Для проведения занятий используется следующее специальное оборудование и дидактическое обеспечение:

1. Музыкальный центр,
2. Тренажер в виде параллельных брусьев для тренировки ходьбы, без электропитания,
3. Раздаточный материал в руки (мячи разного диаметра, ленточки, ложки, платочки и т.д.)

Календарно-тематическое планирование:

1в класс

№	Тема урока	Кличество часов	дата
---	------------	-----------------	------

		всего	Контрольные работы	Практические работы, экскурсии	
1.	Обследование музыкальных и танцевально-двигательных компетенций.	2	2		
2	Вводный урок. Знакомство с понятиями «музыка» и «танец». Знакомство с понятием «характер музыки».	1			
3	Жанры музыки. Определение чувств и настроений, выраженных в музыке.	1			
4	Движения под акцент музыки	1			
5	Выполнение упражнений ритмической гимнастики без предметов.	1			
6	Ходьба с хлопками в ритм музыки	1			
7	Подвижная музыкальная игра «У медведя во бору».	1			
8	Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.	1			
9	Выставление ноги на носок, пятку. «Твердые и мягкие ноги».	1			
10	Хлопки под коллективный счет. Три хлопка перед собой, четвертый – над головой.	2			
11	Упражнения с движениями рук в процессе ритмической ходьбы.	1			
12	Подвижная игра «Птички».	1			

13	Выполнение движений в соответствии с характером музыкального произведения.	1			
14	Выполнение движений руками, поворотов в ходьбе, беге на акцент в музыке.	2			
15	Ходьба и бег в соответствии с характером музыки и ритмом музыкального сопровождения.	1			
16	Полуприседание. «Вежливый танец».	1			
17	«Вежливый танец» (приставные шаги в сторону).	1			
18	«Танцуем галоп» (шаг бокового галопа).	1			
19	Выполнение упражнений ритмической гимнастики с короткой скакалкой.	1			
20	Танец с хлопками.	1			
21	Подвижная игра «Узнай по голосу».	1			
22	Подготовительное упражнение к танцам «Попрыгунчики»	1			
23	Танец «Полька».	2			
24	Упражнение для ступни ног. Вставание на полупальцы. Выставление ноги на пятку и носок «Петушок расплясался» (повторные три притопа).	1			
25	Танец «Парная полька».	2			

26	Музыкально-ритмическая игра «Звери и птицы».	1			
27	Обследование музыкальных и танцевально-двигательных компетенций	1			

**Календарно-тематическое планирование:
4в класс**

№	Тема урока	Кличество часов			дата
		всего	Клнтрольные работы	Практические работы, экскурсии	
1.	Обследование музыкальных и танцевально-двигательных компетенций	2	2		
2	Понятие о ритме движения и музыки. Что такое ритмический рисунок?	1			
3	Координированные движения под музыку	1			
4	Повторные три притопа.	2			

5	Подвижная игра «Кот и мыши».	1			
6	Ходьба с хлопками в такт музыке	1			
7	Ритмическая ходьба с движением рук в соответствии с различными заданиями.	1			
8	Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2, 4, 6, 8 счетов).	2			
9	Подвижная игра «Кто быстрее?».	1			
10	Постепенное и резкое изменение темпа при ходьбе, беге, выполнении общеразвивающих упражнений.	2			
11	Подвижная игра «Ловушки».	1			
12	Разучивание польки (шаг польки).	2			
13	В ходьбе под музыку передать движениями рук или хлопками	1			

	ритмический рисунок музыкального произведения. Выполнение упражнений ритмической гимнастики без предметов.				
14	Выполнение упражнений ритмической гимнастики с флажками.	1			
15	Полька (латвийская народная мелодия).	2			
16	Полуприседания, упражнения для ступни. .	1			
17	Вставание на полупальцы. Выставление ноги на носок.	1			
18	Выполнение упражнений ритмической гимнастики с короткой скакалкой	1			
19	Полька (чешская народная мелодия).	2			
20	Выполнение упражнений ритмической гимнастики с большим мячом.	1			
21	Полька (немецкая народная мелодия)	1			

22	Обследование музыкальных и танцевально-двигательных компетенций	1			
----	---	---	--	--	--

**Календарно-тематическое планирование:
5 в класс**

№	Тема урока	Кличество часов			дата
		всего	Клнтрольные работы	Практические работы, экскурсии	
1.	Обследование музыкальных и танцевально-двигательных компетенций	2	2		
2	Вводный урок. Понятие о жанрах музыки (классическая, народная, современная).	1			
3	Элементы ритмической гимнастики (выполнение упражнений без предметов).	1			
4	Ритмическая ходьба на счет 1, 2, 3, - пауза. Танцевальный шаг.	1			
5	Ритмическая ходьба на счет 1, 2, 3 с изменением движения ходьбы.	1			
6	Ритмическое притопывание (на счет 1, 2, 3 – притопывание, на счет 1, 2, 3 – хлопки в ладоши).	1			
7	Ритмическая ходьба с движением рук в соответствии с различными заданиями.	1			

8	Позиции рук 1, 2, 3.	1			
9	Элементы ритмической гимнастики (выполнение упражнений с платочками).	2			
10	Характерные особенности движений народного танца (хоровод).	1			
11	Русский хороводный шаг	2			
12	Характерные особенности движений народного танца (кадриль).	2			
13	Музыкально-ритмическая игра «Музыкальная змейка».	1			
14	Элементы ритмической гимнастики (выполнение упражнений с веревочкой).	1			
15	Элементы партерной гимнастики.	1			
16	Элементы партерной гимнастики («лягушка», «полушпагат», «рыбка», «корзиночка», «мостик»). Музыкально-ритмическая игра «Круг дружбы».	1			
17	Элементы диско-танцев: шаги в сторону, повороты, поочередное сгибание коленей в различных ритмах.	1			
18	Элементы ритмической гимнастики (выполнение упражнений с ложками).	1			
19	Ритмическое притопывание (на счет 1,2,3 - притоп, 4 - шаг в				

	сторону)	1			
20	Прыжки по 6 позиции в повороте на 90 градусов.	1			
21	Тройные прыжки по 6-ой позиции на счет 1, 2 – прямо, на счет 3 поворот на 90 градусов.	1			
22	Шаг польки в парах.	2			
23	Переменный шаг.	1			
24	Припадания. Ходьба на высоких полупальцах	2			
25	Хоровод «Красный сарафан».	1			
26	Обследование музыкальных и танцевально-двигательных компетенций	2			

**Календарно-тематическое планирование:
6в класс**

№	Тема урока	Кличество часов			дата
		всего	Клнтрольные работы	Практические работы,	

				экскурсии	
1.	Обследование музыкальных и танцевально-двигательных компетенций.	2	2		
2	Вводный урок. Разнообразие современной музыки.	1			
3	Характерные особенности движений современного медленного танца.	1			
4	Характерные особенности движений современного быстрого танца.	1			
5	Элементы ритмической гимнастики (выполнение упражнений без предметов).	1			
6	Сочетание движений современного танца.	1			
7	Ритмическая ходьба с резким изменением характера музыкального сопровождения.	1			
8	Элементы партерной гимнастики .	1			
9	Упражнение «Велосипед» с различным музыкальным ритмом.	1			
10	Элементы ритмической гимнастики в парах («ритмичные наклоны» - на 1 – хлопок в ладоши, на 2, наклонившись, хлопнуть в ладоши друг друга).	1			
11	Элементы ритмической гимнастики (выполнение движений с предметами – платочки, веревочка, мяч).	1			

12	Элементы диско-танца: шаги в сторону, вперед-назад, повороты, попеременное сгибание коленей.	1			
13	Диско-танец «Модный рок» в парах.	1			
14	Диско-танец «Модный рок» в линиях	2			
15	Прыжки по 6-ой позиции с продвижением вперед.	1			
16	Прыжки по 6-ой позиции с поворотом на 180 градусов.	1			
17	Высокий прыжок с сильно натянутыми пальцами ног (чередование ног вперед).	1			
18	Высокий прыжок с высоким подниманием колена.	1			
19	Прыжок с махом ноги .	1			
20	Упражнения для развития пластичности рук (позиции 1, 2. 3 с различными заданиями).	1			
21	Ходьба на высоких полупальцах с движениями рук.	1			
22	«Ковырялочка».	1			
23	«Ковырялочка» с движением рук.	1			
24	Танцевальные «мазки» ногами (малые). «Моталочка».	1			
25	Пластический этюд.	1			
26	«Лирический танец».	2			

27	Обследование музыкальных и танцевально-двигательных компетенций	1			
----	---	---	--	--	--

**Календарно-тематическое планирование:
8г класс**

№	Тема урока	Количество часов			дата
		всего	Контрольные работы	Практические работы . экскурсии	
1.	Обследование музыкальных и танцевально-двигательных компетенций	2	2		
2	Вводный урок. Музыкальное наследие (народное и классическое) в современной обработке. Взаимопроникновение движений разных народов в хореографии современности.	1			
3	Классический балет и народный танец – сходства и различия.	1			
4	Современный экспериментальный балет и модерн – сходства и различия.	2			
5	Положения рук в танце модерн.	1			

6	Элементы ритмической гимнастики в парах.	1			
7	Элементы партерной гимнастики	1			
8	Элементы партерной гимнастики (упражнение «лягушка»).	1			
9	Элементы партерной гимнастики («полушпагат», «шпагат»).	1			
10	Элементы партерной гимнастики (упражнения для увеличения танцевального шага).	1			
11	Танец «Вару-вару» в линиях.	1			
12	Танец «Вару-вару» в парах.	2			
13	Диско-танец «Диско-спорт».	1			
14	Прыжки по 2-ой позиции прямо (невыворотно).	1			
15	Прыжки по 2-ой позиции в повороте на 180 градусов.	1			

16	Прыжок по 6-ой позиции в парах (поочередно поворот на 180 градусов).	1			
17	Упражнение «Веревочка».	1			
18	Упражнение «Веревочка» в прыжке.	1			
19	Вальсовый шаг вперед.	1			
20	Вальсовый шаг в сторону.	1			
21	Элементы танца модерн – «ветер».	1			
22	Элементы танца модерн – «птица».	1			
23	Элементы танца модерн – «кошка».	1			
24	Элементы танца модерн – «полет».	1			
25	Пластический этюд.	2			

26	Повторение ранее изученного материала	1			
27	Обследование музыкальных и танцевально-двигательных компетенции	1			