МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Белгородской области

Учредитель Ладошкина О.Н.

ЧОУ "Средняя общеобразовательная школа "Искорка"

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседании педагогического совета	Заместитель директора	Директор
Протокол № 1	_____ Е.В. Разинькова	_____ А.А. Аркатова
от «26» августа 2026 г.	«27» августа 2026 г.	Приказ № 247/1
		от «28» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного курса «Физкультура плюс»

(часть учебного плана,

формируемая участниками образовательных отношений)

для обучающихся 7 класса

2026-2027 учебный год

Белгород 2026

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Белгородской области

Учредитель Ладошкина О.Н.

ЧОУ "Средняя общеобразовательная школа "Искорка"

РАССМОТРЕНО На заседании педагогического совета Протокол № 1 от «26» августа 2026 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора _____Е.В. Разинькова «27» августа 2026 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор _____О.Н. Ладошкина Приказ № ____ от «28» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного курса «Физкультура плюс»

(часть учебного плана,

формируемая участниками образовательных отношений)

для обучающихся 8 класса

2026-2027 учебный год

Белгород 2026

РИТМИКА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа коррекционно-развивающего курса «Ритмика» для второго этапа обучения (5-9 классы) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1599. от 19.12.2014 года и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), утверждённой приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 года № 1026.

Преподавание ритмики в специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся с интеллектуальными нарушениями обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей с ОВЗ средствами музыкально-ритмической деятельности.

Цели и задачи учебного предмета «Ритмика» на втором этапе обучения (5-9 классы)

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

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).

Задачи:

- развивать умение слушать музыку, выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением и пением;
- развивать координацию движений, чувства ритма, темпа, корригировать общую и речевую моторику, пространственную ориентировку;
- прививать навыки участия в коллективной творческой деятельности;
- овладевать музыкально-ритмической деятельностью, в разных ее видах (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика);
- усваивать основы специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально – ритмические рисунки, импровизации);
- овладевать различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;
- формировать и совершенствовать двигательные навыки, обеспечивающие развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;
- корригировать имеющихся отклонений в физическом развитии: нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного напряжения мышц;
- формировать правильную осанку;
- развивать мышечную память, творческое воображение, мышление;
- развивать эстетический вкус, эмоциональное и физическое благополучие.

Общая характеристика учебного предмета

Коррекционно-развивающая работа предусматривает организацию и проведение занятий, способствующих социально-личностному развитию обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), коррекции недостатков в психическом и физическом развитии средствами музыкально-ритмической деятельности и освоению ими содержания образования. Этот вид деятельности важен

в связи с тем, что у детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) часто наблюдается нарушение двигательных функций.

Легкая умственная отсталость обучающихся связана с нарушениями интеллектуального развития, которые возникают вследствие органического поражения головного мозга на ранних этапах онтогенеза (от момента внутриутробного развития до трех лет). Общим признаком у всех обучающихся с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания образования и социальной адаптации.

Ритмика, являясь синтетическим, интегративным видом деятельности, позволяет решать целый спектр разнообразных образовательных, воспитательных, развивающих и коррекционных задач, лежащих во многих плоскостях, - от задач укрепления здоровья обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), развития их психомоторики, до задач формирования и развития у них творческих способностей, коммуникативных умений и навыков.

Важной задачей, имеющей коррекционное значение, является развитие музыкально-ритмических движений, в ходе формирования которых интенсивно происходит эмоционально-эстетическое развитие детей, а также коррекция недостатков двигательной сферы. В процессе движений под музыку происходит их пространственно-временная организация, они приобретают плавность, становятся более точными и т. д. При этом повышается их общая выразительность. Занятия ритмикой способствуют коррекции осанки, развитию координации движений, дают возможность переключаться с одного вида движения на другой, а также занятия оказывают влияние на личностный облик детей: у них формируется чувство партнерства, складываются особые отношения со сверстниками.

На занятиях по ритмике используются такие средства, как упражнения, игры со словом, элементы гимнастики под музыку, образные этюды. Основным принципом построения ритмики является тесная связь движений и музыки, где организующим началом выступают музыка, ритм. Развитие движений в сочетании с музыкой и словом представляет целостный коррекционно-воспитательный процесс.

Коррекция нарушенных функций и дальнейшее развитие сохранных требуют от обучающегося собранности, внимания, конкретности представлений, развития памяти – эмоциональной, зрительной, образной (при восприятии образца движений), словесно-логической (при осмыслении задач и запоминании последовательности выполнения движений под музыку), двигательно-моторной (двигательно-мышечные ощущения), произвольной (связанной с самостоятельным выполнением упражнений). Специфические средства воздействия являются основой формирования универсальных учебных действий: обучающиеся учатся слушать музыку, выполнять разнообразные движения, петь, танцевать.

Место учебного предмета «Ритмика» на втором этапе обучения (5-9 классы) в учебном плане

Учебный предмет «Ритмика» входит в коррекционно-развивающую область, на его проведение в 5-9 классах отведён 1 час в неделю. Место учебного предмета «Ритмика» для второго этапа обучения (5-9 классы) в **годовом учебном плане** образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представлено в следующей таблице:

Класс	**Количество учебных недель**	**Количество часов в неделю**	**Количество часов по четвертям**				**Количество часов за год**
			I	**II**	**III**	**IV**	
5 класс	34	1 час	9	7	10	8	34 часа
6 класс	34	1 час	9	7	10	8	34 часа

7 класс	34	1 час	9	7	10	8	34 часа
8 класс	34	1 час	9	7	10	8	34 часа
9 класс	34	1 час	9	7	10	8	34 часа

Содержание учебного предмета

Содержание программы предусматривает степень нарастания сложности познавательного материала, от получения знаний, до применения их в повседневной жизни.

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

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Правильное исходное положение. Ходьба и бег (с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка). Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга). 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 во время ходьбы., 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. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты).Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы 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, пред собой, справа, слева, на голени. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой,

взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. 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 поднимание головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник)

УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

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

Выполнение различных ролей в группе (лидера, исполнителя, критика), умение договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов . Различение характера музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Выразительная и эмоциональная передача в движениях

игровых образов (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека).

Исполнение игр с пением и речевым сопровождением.

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

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

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.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

8 класс (34 часа).

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	5	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 одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.
2	Ритмико -гимнастические упражнения	10	*Общеразвивающие упражнения*. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки. *Упражнения на координацию движений*. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. *Упражнения на сложную координацию движений с предметами* (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот. *Упражнения на расслабление мышц*. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.
3	Упражнения с музыкальными инструментами	2	Понятия: ансамбль, оркестр, отсроченное движение (канон); - названия новых элементов танца и танцевальных шагов; Различение музыкальных инструментов. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

4	Игры под музыку	6	Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.
5	Танцевальные упражнения	11	Повторение элементов танца по программе 7 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

Личностные учебные действия — осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; умение гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и т.д.,;соблюдение правил безопасного и бережного поведения в природе и обществе.

В процессе освоения курса ритмики у учащихся формируется позитивное эмоционально-ценностное отношение к двигательной деятельности.Активное освоение данной деятельности позволяет совершенствовать физические качества, осваивать физические и двигательные действия, успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и элементарную самостоятельность.

Уроки ритмики способствуют формированию у обучающихся БУД

Коммуникативных

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его,
- Дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествования, отрицания и др.) в коммуникативных ситуациях с учётом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый –незнакомый и т.п.)обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивных:

- принимать и сохранять цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательных:

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

Предметные результаты:

правильно сидеть или стоять во время урока; с помощью учителя, товарища включаться в учебную деятельность;

понимать причины собственного успеха в учебной деятельности;

владеть элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.

Минимальный уровень:

- представления о ритмике как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение несложных упражнений под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках ритмики и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях;
- знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- участие в подвижных играх под руководством учителя и взаимодействие со сверстниками во время подвижных игр;
- понимать простейшие музыкальные понятия (быстрый, медленный темп, громкая, тихая музыка);
- определять музыкальные жанры: танец, марш, песня.
- предавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.;

- выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей обучающихся;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки;

Достаточный уровень:

- выполнение ритмических комбинаций на максимально высоком уровне;
- развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки);
- развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение; согласовывать музыку и движение;
- самостоятельное выполнение комплексов упражнений;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений,
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- 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; повторять любой ритм, заданный учителем; задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения.

Оценка результатов

Аттестация обучающихся осуществляется на основании контроля за приобретенными обучающимися знаниями, умениями и навыками. По итогам выполнения программы выставляется оценка «зачёт»/ «незачёт» с учётом следующих показателей:

Оценка	**Критерий оценивания**
«Зачёт»	-технически качественное и художественно осмысленное исполнение изученных движений, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения; - грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном); - исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений
«Незачёт»	комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета;

Оценки выставляются по окончании полугодий и учебного года.

Календарно - тематическое планирование
8 класс
(1 час в неделю, 34 часа за год)

№ п/п, дата	Тема урока Тип урока	Основные виды деятельности	
		Предметные результаты	
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве: основные танцевальные точки; Ритмическая ходьба под счёт (упражнения на ориентировку в пространстве)	Знать основные точки в танцевальным зале. Двигаться в заданном направлении, выполнять движения в определённом ритме под счёт.	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. Повороты на месте по точкам Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол
2	Упражнения на ориентировку в пространстве: перестроения из одного большого круга в несколько маленьких.	Ориентироваться в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнять перестроения по заданию учителя, двигаясь в определённом ритме	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений
3	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на координацию движений. Понятие о рабочей и опорной ноге. Позиции ног.	Равномерно распределять тяжесть корпуса на опорную ногу, переносить тяжесть корпуса при смене опорной ноги. Выполнять движения, соблюдая позиции ног.	Определение опорной и рабочей ноги. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения
4	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при выполнении движений.	Выполнять общеразвивающие ритмические упражнения под музыку в различном темпе	Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Выполнение движений с замедлением, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа движений.
5	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию без предметов и с предметами.	Повторять упражнения под счёт, под музыку после показа учителя.	Поочерёдные хлопки над головой, на груди, пред собой, справа, слева, на голени во время движения под музыку. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. . Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки.
6	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	Выполнять отстукивания несложных ритмов с помощью барабанных палочек, деревянных ложек	Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Действия с воображаемыми музыкальными инструментами. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.
7	Подготовительные упражнения к танцам: позиций рук	Знать позиции рук, сменять их, провожая движение руки взглядом, головой.	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии .Ритмическое исполнение (хлопки, выстукивания, притоп) различных мелодий. Изучение позиций

			рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.
8	Подготовительные упражнения к танцам.	Выполнять подготовительные упражнения: шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп.	Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп Переменные притопы. Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.
9	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Делай, как я».	Соблюдать правила игры, выполнять упражнения в одном темпе с классом	Выполнение подражательных движений за героями презентации, передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца.
10	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроения из круга.	Ориентироваться в пространстве зала по танцевальным точкам. Выполнять перестроения по заданию учителя, двигаясь в определённом ритме. Выполнять по ходу движения с предметами	Движение по залу, ориентируясь на танцевальные точки. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Перестроение из кругов в линии, звёздочки, колонны, диагонали Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Сужение и расширение круга. Выполнение движений с предметами в сочетании с ходьбой под музыку
11	Ритмико-гимнастические упражнения без предметов и с предметами.	Повторять упражнения под счёт, под музыку после показа учителя	Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук, с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Перелезание через сцепленные руки, через палку Упражнения на выработку осанки.
12	Ритмико –гимнастические упражнения на сложную на координацию движений с предметами	Повторять упражнения под счёт, под музыку, сохранять равновесие	Разнообразные движения рук и ног (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.). с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Упражнения выполняются ритмично, под музыку
13	Подготовительные движения к танцам: Элементы русской пляски	Выполнять элементы танцевальных движений приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением	Повторение элементов танцевальных движений: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками, притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку; шаг с притопом на месте и с продвижением, переменный шаг. Разучивание: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.
14	Танцы: Цыганский танец	Выполнять элементы танцевальных движений	Повторение элементов танцевальных движений. Разучивание элементов движений цыганского танца. Упражнения в умении начинать движения на начало музыкальной фразы. Передача характера музыки через движения..
15	Танцы. «Цыганский танец».	Выполнять элементы танцевальных движений с перестроениями из линий в шеренги, в круг	Разучивание элементов танцевальных движений, их комбинирование, выполнение в движений с перестроениями. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз.
16	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Лавата».	Соблюдать правила игры, выполнять упражнения в одном темпе с классом	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. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.
17	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели	Выполнять перестроения по заданию учителя, двигаясь в определённом ритме, соблюдая дистанцию, используя разученные танцевальные шаги	Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Построения из круга в шеренгу, колонну, пары. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека , перестроение в звёздочки, в карусели и обратно в круг. Сужение и расширение круга. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений
18	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений с музыкой и координацию. Изменение положения головы, туловища, рук с различными интервалами.	Выполнять ритмические упражнения под музыку в различном темпе и с различными интервалами	Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Выполнение движений с различными интервалами(через 2,4,6,8 счётов). Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.
19	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнение на связь движений с музыкой. .	Выполнять ритмические упражнения с предметами под музыку в различном темпе.	Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. Ритмичное выполнение поворотов туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Упражнения под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.
20	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на координацию и ориентирование в пространстве. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы	Выполнять ритмические упражнения с предметами и без них под музыку в различном темпе и со сменой направления движения.	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений, со сменой направления движения на начало музыкальной фразы. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов,
21	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	Выполнять отстукивания несложных ритмов с помощью металлофона	Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни. Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен).
22	Музыкально-ритмические и речевые игры «Музыкальные стаканчики»	Соблюдать правила игры, выполнять упражнения в одном темпе с классом	Упражнение в передаче элементарного ритмического рисунка с помощью бумажных или пластиковых стаканчиков. Упражнения в изменении положения стакана при извлечении звуков.
23	Танцы. «Цыганский танец».	Выполнять основной шаг танца при движении по кругу, в линиях, в парах Разучить движения танца	Разучивание элементов танцевальных движений, их выполнение под счёт и под музыку.. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз
24	Танцы. «Цыганский танец».	Выполнять комбинации разученных движений танца. Отрабатывать основные шаги танца.	Комбинирование разученных элементов танцевальных движений, их выполнение в сочетании с перестроениями. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз
25	Танцы. «Цыганский танец».	Выполнять несложные танцевальные комбинации по заданному рисунку танца	Самостоятельная передача в движении ритмического рисунка танца, акцента, темповых и динамических изменений в музыке.

			Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.
26	Музыкально-ритмические и речевые игры «Рыбаки и рыбки».	Соблюдать правила игры, выполнять упражнения в одном темпе с классом	Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением. Придумывание вариантов к играм
27	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроения из круга.	Ориентироваться в пространстве зала по танцевальным точкам. Выполнять перестроения по заданию учителя, двигаясь в определённом ритме	Движение по залу, ориентируясь на танцевальные точки. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Перестроение из кругов в линии, звёздочки, колонны, диагонали Сужение и расширение круга. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.
28	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	Выполнять упражнения под музыку после показа учителя. Выполнять движения с проговариванием слов и с хлопками.	Общеразвивающая разминка под музыку. Ритмическая ходьба с различными движениями рук с изменением темпа, интервалов, направления движения.
29	Специальные ритмические упражнения с гимнастической палкой, с мячом, обручем	Повторять упражнения с с гимнастической палкой, с мячом, обручем под счёт, под музыку, сохранять равновесие.	Выполнение упражнений с гимнастической палкой, с мячом, с обручем под музыку с постепенным увеличением темпа, удерживая равновесие и не выпуская предмет из рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков
30	Подготовительные упражнения к танцам: элементы русской пляски. Переменный шаг с каблука в чередовании с бегом, присядки, притопы	Выполнять разученные подготовительные упражнения в соответствии с характером музыки .	Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии .Ритмическое исполнение разученных движений в парах, по кругу, в линиях в определённой очерёдности.
31	Танцы. «Цыганский танец».	Выполнять комбинации разученных движений в кругу, в линиях, в парах	Комбинирование разученных элементов танцевальных движений, их выполнение в кругу, в линиях, в парах. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз Составление несложных танцевальных комбинаций в парах
32	. Танцы. «Цыганский танец».	Выполнять несложные танцевальные комбинации по заданному рисунку танца	Самостоятельная передача в движении ритмического рисунка танца, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.
33	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Пустое место». «Охотники и утки»	Развитие умений выполнять задание по образцу учителя, подчиняться общим правилам, выполнять упражнения под музыку. Знать последовательность выполняемых движений Знать правила игры, соблюдать ТБ в игре	Участники игры, стоящие по кругу с внешней стороны, по сигналу передвигаются вправо (влево). По свистку каждый старается занять место, но, поскольку стульев меньше, один игрок остается без места. Он выбывает, а из круга убирают еще один стул. Выигрывает тот, кто останется последним.
34	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.	Соблюдать правила игры, выполнять упражнения в одном темпе с классом	Ученики выбирают игры, которые им больше всего понравились и запомнились. Следить за ТБ при выполнении упражнений