

Календарно – тематическое планирование коррекционного курса «Ритмика»

1 класс

Тема занятия	Количество часов	Планируемый результат
Упражнения на ориентировку в пространстве 9 часов		
1.1 Упражнения на ориентировку в пространстве	1	Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка.
1.2 Упражнения на ориентировку в пространстве	1	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад.
1.3 Упражнения на ориентировку в пространстве	1	Ориентировка в направлении движений направо, налево. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.
1.4 Упражнения на ориентировку в пространстве	1	Ориентировка в направлении движений в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.
1.5 Упражнения на ориентировку в пространстве	1	Построение в два круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.
1.6 Упражнения на ориентировку в пространстве	1	Построение в два круга, с противоходом. Движение по заданному рисунку в сочетании с танцевальными движениями.

1.7 Упражнения на ориентировку в пространстве	1	<p>Построение в два круга, с противоходом.</p> <p>Движение по заданному рисунку в сочетании с танцевальными движениями и с использованием атрибутов.</p>
1.8 Упражнения на ориентировку в пространстве	1	<p>Построение в два круга с противоходом (корзиночка, капуста, плетень).</p> <p>Движение по заданному рисунку в сочетании с танцевальными движениями и с использованием атрибутов.</p>
1.9 Упражнения на ориентировку в пространстве	1	<p>Движение по заданному рисунку в сочетании с танцевальными движениями и с использованием атрибутов.</p> <p>Танец польки по кругу со сменой партнера.</p>
Ритмико - гимнастические упражнения 8 часов		
2.1 Общеобразовательные упражнения.	1	<p>Упражнения на гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения; - ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу; - ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу; - сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед; - сидя на полу в парах, наклоны вперед; - «бабочка»; - «лягушка»; - полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны; - полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны; - полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад; - полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;

		<ul style="list-style-type: none"> - «кошечка»; - «рыбка».
2.2 Общеразвивающие упражнения.	1	<ul style="list-style-type: none"> - наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения; - вытягивание шеи вперед из стороны в сторону; - подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих); - круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого; - наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево; - повороты корпуса вправо, влево, круговые движения; - движения рук «волна»; - подъем рук через стороны вверх и опускание вниз; - то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону; - подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево; - работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты; - пружинка на месте по VI позиции; - перенос веса тела с одной ноги на другую; - упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полуоборотную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп; <p>Движения по линии танца и диагональ класса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках, каблуках; - шаги с вытянутого носка; - перекаты стопы; - высоко поднимая колени «Цапля»; - выпады;

		<p>- ход лицом и спиной;</p> <p>- бег с подскоками;</p> <p>- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.</p>
2.3 Общеразвивающие упражнения.	1	<p>Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами.</p> <p>Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты).</p> <p>Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).</p> <p>Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч).</p> <p>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.</p> <p>Упражнения на выработку осанки.</p>
2.4 Упражнения на координацию движений.	1	<p>Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз).</p> <p>Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх.</p>
2.5 Упражнения на координацию движений.	1	<p>Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д.</p> <p>Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.</p>
2.6 Упражнения на координацию движений.	1	<p>Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.</p> <p>Изучение позиций ног с переходом из одной позиции в другую. Смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.</p>

2.7 Упражнение на расслабление мышц.	1	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).
2.8 Упражнение на расслабление мышц.	1	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).
Игры под музыку 8 часов		
3.1 Игры под музыку.	1	«Кот и мыши» Т. Ломовой, в процессе музыкальных игр уделять особое внимание выразительности движений, обращать внимание детей на передачу самых характерных черт персонажей сказок, рассказов и пр. Для развития выразительности движений использовать игры «Кто как ходит», «Какая музыка к нему подходит?», «Кто к нам пришел?». Работать над эмоциональностью и раскованностью детей во время музыкальных игр.
3.2 Игры под музыку.	1	; «Летчики, следите за погодой!» М. Раухвергера; в процессе музыкальных игр уделять особое внимание выразительности движений, обращать внимание детей на передачу самых характерных черт персонажей сказок, рассказов и пр. Для развития выразительности движений использовать игры «Кто как ходит», «Какая музыка к нему подходит?», «Кто к нам пришел?». Работать над эмоциональностью и раскованностью детей во время музыкальных игр. «Как на тоненький ледок...» (русская народная песня).
3.3 Игры под музыку.	1	«Ворон» (русская народная песня); в процессе музыкальных игр уделять особое внимание выразительности движений, обращать внимание детей на передачу самых характерных черт персонажей сказок, рассказов и пр. Для развития выразительности движений использовать игры «Кто как ходит», «Кто к нам пришел?». Работать над эмоциональностью и раскованностью детей во время музыкальных игр.
3.4 Игры под музыку.	1	«Кто скорее?» Л. Шварца; в процессе музыкальных игр уделять особое внимание выразительности движений, обращать внимание детей на передачу самых характерных черт персонажей сказок, рассказов и пр. Для развития выразительности движений использовать игры «Какая музыка к нему подходит?», «Мой любимый герой сказки». Работать над эмоциональностью и раскованностью детей во время музыкальных игр.
3.5 Игры под музыку.	1	«На зарядку!» М. Старокадомского; в процессе музыкальных игр уделять особое внимание выразительности движений, обращать внимание детей на передачу самых характерных черт персонажей сказок, рассказов и пр. Для развития выразительности движений использовать игры «Кто как ходит», «Какая музыка к нему подходит?», «Кто к нам пришел?». Работать над

		эмоциональностью и раскованностью детей во время музыкальных игр.
3.6 Игры под музыку.	1	«Каравай» (русские народные песни). в процессе музыкальных игр уделять особое внимание выразительности движений, обращать внимание детей на передачу самых характерных черт персонажей сказок, рассказов и пр. Для развития выразительности движений использовать игры «Я в сказке помощник», «Мой любимый герой сказки». «А, если всё наоборот?» Работать над эмоциональностью и раскованностью детей во время музыкальных игр.
3.7 Игры под музыку.	1	«Горелки» (русские народные песни), в процессе музыкальных игр уделять особое внимание выразительности движений, обращать внимание детей на передачу самых характерных черт персонажей сказок, рассказов и пр. Для развития выразительности движений использовать игры «Я в сказке помощник», «Запутанный сюжет», «Отгадай героя». Работать над эмоциональностью и раскованностью детей во время музыкальных игр.
3.8 Игры под музыку.	1	«Теремок» (русские народные песни), в процессе музыкальных игр уделять особое внимание выразительности движений, обращать внимание детей на передачу самых характерных черт персонажей сказок, рассказов и пр. Для развития выразительности движений использовать игры «Запутанный сюжет», «Отгадай героя», «Моя сказка для друзей». Работать над эмоциональностью и раскованностью детей во время музыкальных игр.
Танцевальные упражнения 8 часов		
4.1 Танцевальные упражнения.	1	Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прыжки с поджатием ног.
4.2 Танцевальные упражнения.	1	Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Отрабатываются разновидности шагов.

4.3 Танцевальные упражнения.	1	<p>Работа над изученными движениями в комплексе.</p> <p>Комбинация «Гуси»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шаги на месте; - шаги с остановкой на каблук; - шаги по точкам (I, III, V, VII); - приставные шаги. <p>Можно исполнить в народном характере.</p>
4.4 Танцевальные упражнения.	1	<p>Элементы русской пляски:</p> <p>Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.</p> <p>Отрабатываются разновидности шагов</p>
4.5 Танцевальные упражнения.	1	<p>Элементы русской имитационной пляски:</p> <p>Исполнение приставных шагов и движения «гармошка». Прямой галоп.</p> <p>Комбинация «Ладочки»:</p> <p>Пары встают лицом друг к другу и делают различные хлопки и притопы по одному и в парах.</p>
4.6 Танцевальные упражнения.	1	<p>Изучаются разновидности шагов диско танцев.</p> <p>Танец «Стирка»:</p> <p>Имитируется процесс стирки белья.</p> <ul style="list-style-type: none"> - два шага вправо, два шага влево, стираем; - полощем; - выжимаем; - развешиваем;

		- устали.
4.7 Танцевальные упражнения.	1	Отрабатываются разновидности шагов диско танцев. Танец «Лимбо»: - приставные шаги вперед-назад; - приставной шаг вперед, два кик вперед, приставной шаг назад; - приставной шаг вперед, два кик вперед и два хлопка, приставной шаг назад, поворот. Движения повторяются по четырем точкам (1, 3, 5, 7).
4.8 Танцевальные упражнения.	1	Комбинация «Слоник»: - шаг приставка, руками «нарисовать» уши; - шаг назад, руки вытянуть вперед вверх; - пружинка на месте, в стороны; - пружинка назад; - колено, локоть; - прыжки. Дается задание детям «нарисовать» любимое животное движениями. Таким образом, выявляются творческие способности учащихся, их воображение и мышление.

- знать позиции рук, ног, точки класса;
- знать движения, выученные за год;
- знать названия движений и танцев;
- знать танцы, выученные за год;
- уметь танцевать в заданном темпе.

.