

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 65»

РИТМИКА

Рабочая программа
внеурочной деятельности «Ритмика»
для обучающихся 5-7 классов.
(в новой редакции)

Обсуждено на заседании
методического объединения
протокол № 1 от 27.08.2023 г.

Составитель :
учитель физической культуры
МБОУ «СОШ № 65»
Самойлова И.А.

Утверждено Педагогическим советом:
Протокол №1
от 27.08.2023 г.
Директор МБОУ «СОШ № 65»
_____ Л.А. Пятибратова

г. Кемерово

Содержание

| | |
|--|------|
| Раздел 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Ритмика»..... | 3-4 |
| Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности «Ритмика» | 5-8 |
| Раздел 3. Тематическое планирование курса «Ритмика» | 9-13 |

Раздел 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РИТМИКА»

Личностные:

осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; овладение начальными навыками адаптации и динамично изменяющемся и развивающемся мире; овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни; владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие эстетических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально – нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей; сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; формировать положительные качества и умение управлять своими эмоциями; формировать трудолюбие, упорство в достижении цели, дисциплинированность; оценивать жизненные ситуации с точки зрения общечеловеческих норм (плохо и хорошо). проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные:

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.

Метапредметные результаты:

творческая дисциплина;
саморегуляция (самоконтроль);
общее развитие различных частей тела;
развитие двигательной памяти;
моторика;
координация;
пластика движения;
умение применять полученные знания, умения, навыки.

Минимальный уровень:

представления о ритмике как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
выполнение не сложных 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;
взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр;
участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
выполнение ритмических комбинаций движений на уровне возможностей обучающихся;
понимать простейшие музыкальные понятия (быстрый, медленный темп, громкая, тихая музыка);
определять музыкальные жанры: танец, марш, песня.

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;
участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений, совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
знание и применение правил 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;
повторять любой ритм, заданный учителем;
задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения.

Раздел 2: СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РИТМИКА»

5 класс (34 часа- 1 час в неделю)

Программа состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

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, 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. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. 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, перед собой, справа, слева, на голени. 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 поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

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

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.

Игры под музыку

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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.

Содержание учебного предмета 6 класс (34 часа- 1 час в неделю)

Программа состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

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 звездочки 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, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, 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. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. 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. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. 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 поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

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

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

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.

Содержание учебного предмета 7 класс (34 часа- 1 час в неделю)

Программа состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

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 concentрических 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, 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. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. 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, перед собой, справа, слева, на голени. 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 поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

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

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

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.

**Раздел 3: ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РИТМИКА» 5-7 КЛАССЫ
5 класс (34 часа)**

| №п/п | Тема | Кол-во часов. |
|------|---|---------------|
| 1. | Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки. | 1 |
| 2. | Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3. | 1 |
| 3. | Упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге. | 1 |
| 4. | Упражнения ритмической гимнастики 1. Без предметов. 2. Короткой скакалкой. | 1 |
| 5. | Упражнения ритмической гимнастики 1. Короткой скакалкой. 2. Гимнастической палкой. | 1 |
| 6. | Подготовительные упражнения к танцам. 1. Полуприседания. 2. Упражнения для ступни. | 1 |
| 7. | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1. Чиж в клетке. 2. Кот и мыши. | 1 |
| 8. | Упражнения ритмической гимнастики 1. Короткой скакалкой. 2. Гимнастической палкой. | 1 |
| 9. | Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь. | 1 |
| 10. | Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками. | 1 |
| 11. | Упражнения ритмической гимнастики. 1. Короткой скакалкой. | 1 |
| 12. | Упражнения ритмической гимнастики. 1. Гимнастической палкой. | 1 |
| 13. | Подготовительные упражнения к танцам. 1. Выставление ноги на носок. | 1 |
| 14. | Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп). | 1 |
| 15. | Танцы. Круговой галоп. | 1 |
| 16. | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1. Салки, руки на стену. | 1 |
| 17. | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Два Мороза. | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 18. | Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой. | 1 |
| 19. | Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке. | 1 |
| 20. | Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов). | 1 |
| 21. | Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы. | 1 |
| 22. | Упражнения ритмической гимнастики. 1.Без предметов. 2.С мячом. | 1 |
| 23. | Элементы танцев. 1.Хороводный шаг. 2.Шаг польки. | 1 |
| 24. | Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька». | 1 |
| 25. | Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Пустое место». 2. «Мяч в воздухе» 1. «Отбивай мяч». 2. «Вороны и воробьи». | 1 |
| 26. | Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок. | 1 |
| 27. | Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями. | 1 |
| 28. | Упражнения ритмической гимнастики. 1.Гимнастической палкой. | 1 |
| 29. | Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов. | 1 |
| 30. | Подготовительные упражнения к танцам. 1.Вставание на полупальцы. | 1 |
| 31. | Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа. | 1 |
| 32. | Танцы. «Полька». | 1 |
| 33. | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Космонавты». | 1 |
| 34. | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 2. «Лиса и куры». 3. «Охотники и утки» | 1 |

6 класс (34 часа)

| №п/п | Тема | Кол-во часов. |
|------|------|---------------|
|------|------|---------------|

| | | |
|-----|---|---|
| 1. | Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки. | 1 |
| 2. | Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой. | 1 |
| 3. | Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов). | 1 |
| 4. | Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька». | 1 |
| 5. | Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой. | 1 |
| 6. | Подготовительные упражнения к танцам. 1.Полуприседания. 2.Упражнения для ступни. | 1 |
| 7. | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1.Чижи в клетке. 2.Кот и мыши. | 1 |
| 8. | Упражнения ритмической гимнастики 1.Без предметов. 2.Короткой скакалкой. | 1 |
| 9. | Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь. | 1 |
| 10. | Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками. | 1 |
| 11. | Упражнения ритмической гимнастики. 1.Короткой скакалкой. | 1 |
| 12. | Упражнения ритмической гимнастики. 1.Гимнастической палкой. | 1 |
| 13. | Подготовительные упражнения к танцам. 1.Выставление ноги на носок. | 1 |
| 14. | Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп). | 1 |
| 15. | Танцы. Круговой галоп. | 1 |
| 16. | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1.Салки, руки на стену. | 1 |
| 17. | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Два Мороза. | 1 |
| 18. | Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой. | 1 |
| 19. | Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке. | 1 |
| 20. | Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов). | 1 |
| 21. | Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы. | 1 |
| 22. | Упражнения ритмической гимнастики. | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| | 1. Без предметов. 2. С мячом. | |
| 23. | Элементы танцев. 1. Хороводный шаг. 2. Шаг польки. | 1 |
| 24. | Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька». | 1 |
| 25. | Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Пустое место». 2. «Мяч в воздухе» 1. «Отбивай мяч». 2. «Вороны и воробьи». | 1 |
| 26. | Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок. | 1 |
| 27. | Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями. | 1 |
| 28. | Упражнения ритмической гимнастики. 1. Гимнастической палкой. | 1 |
| 29. | Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов. | 1 |
| 30. | Подготовительные упражнения к танцам. 1. Вставание на полупальцы. | 1 |
| 31. | Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа. | 1 |
| 32. | Танцы. «Полька». | 1 |
| 33. | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Космонавты». | 1 |
| 34. | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 2. «Лиса и куры». 3. «Охотники и утки» | 1 |

7 класс (34 часа)

| №п/п | Тема | Кол-во часов. |
|------|---|---------------|
| 1. | Дыхательные и релаксирующие упражнения | 1 |
| 2. | Упражнения с мячом. Марш по периметру зала | 1 |
| 3. | Пляска с платочком | 1 |
| 4. | Ритмико-гимнастические упражнения. Игра «Поехали – поехали» (повторение). | 1 |
| 5. | Релаксирующие упражнения. Игра «Секретное задание». | 1 |
| 6. | Ритмические упражнения с мячом. Подвижные игры с мячом. | 1 |
| 7. | Ритмические упражнения с скакалкой, с гимнастической палкой. | 1 |
| 8. | Маршировка и пение. Упражнения на координацию движений. | 1 |
| 9. | Танцевальные элементы «Увезу тебя я в тундру». Инсценировка песни. | 1 |
| 10. | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| | «Пустое место», «Мяч в воздухе». | |
| 11. | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи», «Космонавты». | 1 |
| 12. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Лиса и куры», «Охотники и утки» | 1 |
| 13. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Космонавты». | 1 |
| 14. | Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа. Танец. «Полька». | 1 |
| 15. | Упражнения ритмической гимнастики. С гимнастической палкой. | 1 |
| 16. | Специальные ритмические упражнения без предметов.. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями. | 1 |
| 17. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Пустое место», «Мяч в воздухе». | 1 |
| 18. | Танец. «Полька». Элемент танца. «Шаг польки». | 1 |
| 19. | Элемент танца. «Хороводный шаг». Танец. «Травушка-муравушка». | 1 |
| 20. | Упражнения ритмической гимнастики. .С мячом. Без предметов. | 1 |
| 21. | Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы. | 1 |
| 22. | Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов). | 1 |
| 23. | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Салки, руки на стену. Игра «Покажи жестами», Два Мороза. | 1 |
| 24. | Танцы. Круговой галоп. «Наездники» (прямой галоп). | 1 |
| 25. | Подготовительные упражнения к танцам. Выставление ноги на носок. | 1 |
| 26. | Упражнения на координацию движений, на поскоки | 1 |
| 27. | Марш по периметру зала, отработка поворотов | 1 |
| 28. | Разучивание музыкальной игры «Лава та», Игра «Догадайся! Что это?» | 1 |
| 29. | Упражнения с мячом под стихотворный текст и под музыку. | 1 |
| 30. | Разучивание игры «День-ночь». | 1 |
| 31. | Игра «Одиннадцать», «Через границу», Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки» | 1 |
| 32. | Ритмические упражнения с скакалкой. Подвижные игры с мячом. | 1 |
| 33. | Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы», игра «Я знаю пять названий». | 1 |
| 34. | Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на носочках, движения руками во время ходьбы | 1 |