

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение –
Тыгишская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено:
на заседании МАОУ
протокол № 1 *Литы*
от «24» августа 2023 г.

Согласовано:
Заместитель директора по УВР
Литы /Е.С. Лихачева/
«28» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Ритмика»**

(художественно-эстетическая творческая деятельность)

(приложение к основной образовательной программе основного общего образования
МАОУ-Тыгишской СОШ 2023-2028 гг.)

Уровень обучения (класс) 5-9 основное общее образование
Количество часов: 136 часов
Учитель: Паластрова Татьяна Сергеевна, 1 квалификационная категория
Срок реализации: 2023 – 2024 гг.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

- личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
- метапредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий
- предметные результаты – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

5 класс

Личностные результаты

- развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия;
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;
- освоение социальной роли обучающегося;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- проявление доброжелательности и взаимопомощи;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитие мотивации к учению, работе на результат;
- развитие бережного отношения к природе;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- развитие самостоятельности: выполнение задания без текущего контроля учителя;
- овладеть социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- осознание себя как гражданина России.

Предметные результаты Минимальный уровень:

- уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- различать двухчастную и трехчастную форму в музыке;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

Достаточный уровень:

- знать основные позиции ног и рук, использовать их при выполнении упражнений;
- уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг;
- знать основные элементы танцев, разученных в течение периода обучения, танцевальные движения, а также использовать их при самостоятельном составлении небольших танцевальных композиций;
- уметь самостоятельно составлять ритмические рисунки и исполнять их на музыкальных инструментах.

6

класс

Личностные результаты

- развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия;
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;
- освоение социальной роли обучающегося;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных

ситуациях;

- проявление доброжелательности и взаимопомощи;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитие мотивации к учению, работе на результат;
- развитие бережного отношения к природе;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- развитие самостоятельности: выполнение задания без текущего контроля учителя;
- овладеть социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- осознание себя как гражданина России.

Предметные результаты Минимальный уровень:

- уметь принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
- ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

Достаточный уровень:

- уметь рассчитывать на первый, второй;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три;
- 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.;
- самостоятельно передавать хлопками более сложный ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

7 класс

Личностные результаты

- развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия;
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;
- освоение социальной роли обучающегося;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

-проявление доброжелательности и взаимопомощи;

-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

-развитие мотивации к учению, работе на результат;

-развитие бережного отношения к природе;

-овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

-развитие самостоятельности: выполнение задания без текущего контроля учителя.

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- уметь рассчитывать на первый, второй, третий;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- 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

(хлопками или притопами).

Достаточный уровень:

- самостоятельно уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- четко различать двухчастную и трехчастную форму в музыке;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно самостоятельно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

6

класс

Личностные результаты

- развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия;
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;
- освоение социальной роли обучающегося;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- проявление доброжелательности и взаимопомощи;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитие мотивации к учению, работе на результат;
- развитие бережного отношения к природе;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- развитие самостоятельности: выполнение задания без текущего контроля учителя;
- овладевать социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- осознание себя как гражданина России.

Предметные результаты Минимальный уровень:

- уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- различать двухчастную и трехчастную форму в музыке;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

Достаточный уровень:

- знать основные позиции ног и рук, использовать их при выполнении упражнений;
- уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг;
- знать основные элементы танцев, разученных в течение периода обучения, танцевальные движения, а также использовать их при самостоятельном составлении небольших танцевальных композиций;
- уметь самостоятельно составлять ритмические рисунки и исполнять их на музыкальных инструментах.

7

класс

Личностные результаты

- развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия;
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;
- освоение социальной роли обучающегося;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- проявление доброжелательности и взаимопомощи;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитие мотивации к учению, работе на результат;
- развитие бережного отношения к природе;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- развитие самостоятельности: выполнение задания без текущего контроля учителя;
- овладевать социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- осознание себя как гражданина России.

Предметные результаты Минимальный

уровень:

- уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- различать двухчастную и трехчастную форму в музыке;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

Достаточный уровень:

- знать основные позиции ног и рук, использовать их при выполнении упражнений;
- уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг;
- знать основные элементы танцев, разученных в течение периода обучения, танцевальные движения, а также использовать их при самостоятельном составлении небольших танцевальных композиций;
- уметь самостоятельно составлять ритмические рисунки и исполнять их на музыкальных инструментах.

○ **Содержание учебного курса**

- 5 класс
- ПБР. Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.
- Основные танцевальные правила. Приветствие (поклон). Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Понятие темпа и ритма.
- Основные танцевальные правила. Постановка корпуса. Понятие «музыкальная фраза», «длительность».
- Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Упражнения для развития активной гибкости.
- Паузы в движении. Маршевая и танцевальная музыка.
- Разучивание разминки. Знакомство с построением в линию, колонну, круг.
- Упражнения на ориентировку в пространстве:
- перестроение из одной колонны в два ряда.
- Ритмико-гимнастические упражнения (хлопки, выстукивание, притопы)
- ПБР. Понятие о правой, левой руке, правой левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.
- Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, змейка.
- Танцевальные шаги (с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене.)
- Танцевальные шаги (на месте и в продвижении, со сменой положения рук.)
- Танцевальные шаги (шаг-пружинка, шаг с подскоком, приставной шаг)
- Общеразвивающие упражнения. Ритмические композиции.
- Поза исполнителя. Повороты на месте, в движении, наклоны
- Позиции ног. Понятие о рабочей и опорной ноге.
- ПБР. Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.
- Прямые позиции ног. Основные правила.
- Позиции рук. Основные правила.
- Упражнения на координацию движений. Ходьба с координацией рук, ног.
- Знакомство с групповым танцем. Основные правила.
- Игры под музыку. Ритмическая комбинация: шаги на месте, с остановкой на каблук.
- Ходьба с остановкой на пятках, на носках.
- Ходьба с высоким подниманием колен и легкий бег.
- Ходьба с ускорением и замедлением темпа.
- ПБР. Ходьба с движением рук. Бег на носках мелкими шагами, с хлопками.
- Повороты с продвижением. Повороты на месте.
- Повороты с продвижением. Повороты на месте.
- Смена ритма и скорости движения. «Музыкальные змейки». Движения по линии танца.
- Общеразвивающие упражнения с предметами (мяч)
- Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.

- Диско-танец. Танец-импровизация.
- Упражнения на ориентировку в пространстве
- Игры под музыку
-
- 6 класс
- ПБР. Исходное положение. Виды ходьбы
- Движения с предметами во время ходьбы
- Ориентировка в направлении вперед-назад, направо- налево
- Направление движения в круг, из круга
- Наклоны. Повороты.
- Движения рук в разных направлениях
- Приседание с опорой, без опоры. Приседание с предметами
- Движение стопы
- ПБР. Одновременные движения рук
- Одновременные движения рук и ног
- Смена позиций рук одновременно и отдельно каждой рукой
- Протопывание ритмических рисунков
- Круговые движения рук
- Перенос тяжести тела с одной ноги на другую
- Перенос тяжести тела с пяток на носки и обратно
- Упражнения для пальцев рук
- ПБР. Выделение сильной доли
- Прохлопывание ритмических рисунков с проговариванием стихов
- Игры с речевым сопровождением
- Игры с речевым сопровождением
- Изменение формы и направления ходьбы и бега
- Игра с пением
- Бодрый шаг. Топающий шаг
- Легкий бег
- Прямой галоп
- Выставление ноги с носка на пятку
- ПБР. Элементы русской народной пляски
- Движения в парах
- Простой хороводный шаг
- Игры с пением и речевым сопровождением.
- Притопы одной ногой и поочередно
- Переменные притопы.
- Музыкальные игры.
- Отработка танцевальных движений.
-
- 7 класс
- ПБР. Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба с чередованием ходьбы, с приседанием.
- Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два.
- Перестроение из общего круга в кружочки по два, три человека и обратно в общий круг.
- Выполнение движений с предметами, более сложных. Общеразвивающие упражнения.
- Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.
- Наклоны, повороты и круговые движения головы.
- Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперёд, в стороны с движениями рук.
- Неторопливое приседание с напряжённым разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.
- Поднимание на носках и полуприседание.
- ПБР. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперёд, в сторону.
- Упражнения на выработку осанки.
- Упражнения на координацию движений.

- Круговые движения ногами в сочетании с круговыми движениями правой руки.
- Упражнения на сложную координацию движений с предметами.
- Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем
- и быстром темпе с музыкальным сопровождением.
- Самостоятельное составление простых ритмических рисунков.
- Протопывание заданного ритма. Упражнения на расслабление мышц.
- ПБР. Упражнения для рук.
- Упражнения для рук.
- Упражнения для ног
- Игры под музыку.
- Динамическое нарастание в музыке, сильная доля такта.
- Понятие быстрый и медленный темп.
- Пружинистые и плавные движения
- Упражнения в передаче игровых образов.
- Передача в движениях развёрнутого сюжета музыкального рассказа.
- ПБР. Действия с воображаемыми предметами. Игры.
- Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.
- Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца.
- Шаг на носках. Широкий, высокий бег.
- Пскоки, галоп.
- Движения парами.
- Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.
- Отработка танцевальных движений.
-
- 8 класс
- ПБР. Вводное занятие. Правильное исходное положение.
- Ходьба и бег.
- Перестроение в круг из шеренги без музыки.
- Построения в шеренгу, круг.
- Выполнение во время ходьбы несложных заданий с предметами. Общеразвивающие упражнения.
- Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений:
- Построение в колонну, в колонну по два, перестроения в круг из шеренги и обратно.
- Построения в шеренгу, круг, пары. Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную в соответствии с изменением звучания музыки.
- Передача ритмических рисунков.
- ПБР. Протопывание сильной и слабой долей в знакомых музыкальных произведениях.
- Музыкальные, танцевальные темпы.
- Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий. Неторопливый танцевальный бег.
- Музыкальные, танцевальные темпы. Ритмические игры
- Ходьба и бег с высоким подниманием колен под музыку. Марш. Движение на $\frac{3}{4}$
- Ходьба и бег. Движения под музыку на $\frac{2}{4}$, $\frac{4}{4}$ и $\frac{3}{4}$.
- Начало и окончание движения
- одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы.
- Перестроение в круг из шеренги, цепочки - в соответствии с изменением звучания музыки.
- Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную в
- соответствии с изменением звучания музыки.
- ПБР. Выполнение во время ходьбы несложных заданий с предметами. Общеразвивающие упражнения.
- Общеразвивающие упражнения
- Передача ритмических рисунков.
- Музыкальные, танцевальные темпы.
- Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег.

- Современные музыкальные, танцевальные темпы.
- Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Самостоятельное составление ритмических рисунков
- Ритмико-гимнастические упражнения на
- координацию движений. Сочетание хлопков и притопов с предметами.
- Музыкальные, танцевальные темпы. Элементы народного танца.
- ПБР. Разучивание текстов песен и движений танцев.
- Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей.
- Игры под музыку. Разучивание игр, элементов танцевальных движений.
- Танцевальные упражнения. Элементы народных танцев
- Игры под музыку. Составление несложных танцевальных композиций.
- Игры под музыку. Игры с пением, речевым сопровождением.
- Танцевальные упражнения.
- Танцевальные упражнения. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением.
-
- 9 класс
- ПБР. Дыхательные и релаксирующие упражнения.
- Упражнения с мячом.
- Музыкально-ритмические движения.
- Музыкально-ритмические движения.
- Ритмико-гимнастические упражнения.
- Релаксирующие упражнения.
- Подвижные игры с музыкальным сопровождением.
- Ритмические упражнения.
- Упражнения на координацию движений.
- Танцевальные элементы.
- Подготовительные упражнения к танцам
- Упражнения ритмической гимнастики.
- Упражнения ритмической гимнастики.
- Специальные ритмические упражнения.
- Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.
- Ритмический рисунок.
- Упражнение на связь движений с музыкой.
- Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.
- Подготовительные упражнения к танцам.
- Прохлопывание ритма песен.
- Дыхательные и релаксирующие упражнения.
- Упражнения на координацию движений.
- Марш по периметру зала, отработка поворотов.
- Передача характера музыки в движении.
- Движения в парах.
- Комплекс танцевальных упражнений.
- Восприятие упражнений на слух.
- Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.
- Ходьба и бег в темпе музыки.
- Сочетание ритмических рисунков на ходьбе и хлопках.
- Работа стопы, подъемы и снижения на шагах.
- Согласование поворотов головы с движениями рук, ног, корпуса.
- Игры под музыку
- Элементы сценической выразительности в танце.

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Тема раздела, урока	Количество часов
1.	ПБР. Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2.	Основные танцевальные правила. Приветствие (поклон). Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Понятие темпа и ритма.	1
3.	Основные танцевальные правила. Постановка корпуса. Понятие «музыкальная фраза», «длительность».	1
4.	Музыкальные жанры: песня, танец, марш. Упражнения для развития активной гибкости.	1
5.	Паузы в движении. Маршевая и танцевальная музыка.	1
6.	Разучивание разминки. Знакомство с построением в линию, колонну, круг.	1
7.	Упражнения на ориентировку в пространстве: перестроение из одной колонны в два ряда.	1
8.	Ритмико-гимнастические упражнения (хлопки, выстукивание, притопы)	1
9.	ПБР. Понятие о правой, левой руке, правой левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1
10.	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, змейка.	1
11.	Танцевальные шаги (с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене.)	1
12.	Танцевальные шаги (на месте и в продвижении, сменой положения рук.)	1
13.	Танцевальные шаги (шаг-пружинка, шаг с подскоком, приставной шаг)	1
14.	Общеразвивающие упражнения. Ритмические композиции.	1
15.	Поза исполнителя. Повороты на месте, в движении, наклоны	1
16.	Позиции ног. Понятие о рабочей и опорной ноге.	1
17.	ПБР. Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	1
18.	Прямые позиции ног. Основные правила.	1
19.	Позиции рук. Основные правила.	1
20.	Упражнения на координацию движений. Ходьба с координацией рук, ног.	1
21.	Знакомство с групповым танцем. Основные правила.	1
22.	Игры под музыку. Ритмическая комбинация: шаги на месте, с остановкой на каблук.	1
23.	Ходьба с остановкой на пятках, на носках.	1
24.	Ходьба с высоким подниманием колен и легкий бег.	1
25.	Ходьба с ускорением и замедлением темпа.	1
26.	ПБР. Ходьба с движением рук. Бег на носках мелкими шагами, с хлопками.	1
27.	Повороты с продвижением. Повороты на месте.	1
28.	Повороты с продвижением. Повороты на месте.	1
29.	Смена ритма и скорости движения. «Музыкальные змейки». Движения по линии танца.	1
30.	Общеразвивающие упражнения с предметами (мяч)	1
31.	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.	1
32.	Диско-танец. Танец-импровизация.	1
33.	Упражнения на ориентировку в пространстве	1
34.	Игры под музыку	1

6 класс

№	Тема раздела, урока	Количество часов
1.	ПБР. Исходное положение. Виды ходьбы	1
2.	Движения с предметами во время ходьбы	1
3.	Ориентировка в направлении вперед-назад, направо-налево	1
4.	Направление движения в круг, из круга	1
5.	Наклоны. Повороты.	1
6.	Движения рук в разных направлениях	1
7.	Приседание с опорой, без опоры. Приседание с предметами	1
8.	Движение стопы	1
9.	ПБР. Одновременные движения рук	1
10.	Одновременные движения рук и ног	1
11.	Смена позиций рук одновременно и отдельно каждой рукой	1
12.	Протопывание ритмических рисунков	1
13.	Круговые движения рук	1
14.	Перенос тяжести тела с одной ноги на другую	1
15.	Перенос тяжести тела с пяток на носки и обратно	1
16.	Упражнения для пальцев рук	1
17.	ПБР. Выделение сильной доли	1
18.	Прохлопывание ритмических рисунков с проговариванием стихов	1
19.	Игры с речевым сопровождением	1
20.	Игры с речевым сопровождением	1
21.	Изменение формы и направления ходьбы и бега	1
22.	Игра с пением	1
23.	Бодрый шаг. Топающий шаг	1
24.	Легкий бег	1
25.	Прямой галоп	1
26.	Выставление ноги с носка на пятку	1
27.	ПБР. Элементы русской народной пляски	1
28.	Движения в парах	1
29.	Простой хороводный шаг	1
30.	Игры с пением и речевым сопровождением.	1
31.	Притопы одной ногой и поочередно	1
32.	Переменные притопы.	1
33.	Музыкальные игры.	1
34.	Отработка танцевальных движений.	1

7 класс

№	Тема раздела, урока	Количество часов
1	ПБР. Упражнения на ориентировку в пространстве. Ходьба с чередованием ходьбы, с приседанием.	1
2	Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два.	1
3	Перестроение из общего круга в кружочки по два, три человека и обратно в общий круг.	1
4	Выполнение движений с предметами, более сложных. Общеразвивающие упражнения.	1
5	Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения.	1
6	Наклоны, повороты и круговые движения головы.	1
7	Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в	1

	стороны с движениями рук.	
8	Неторопливое приседание с напряжённым разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.	1
9	Поднимание на носках и полуприседание.	1
10	ПБР. Круговые движения ступни. Приседание одновременным выставлением ноги вперёд, в сторону.	1
11	Упражнения на выработку осанки.	1
12	Упражнения на координацию движений.	1
13	Круговые движения ногами в сочетании с круговыми движениями правой руки.	1
14	Упражнения на сложную координацию движений с предметами.	1
15	Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением.	1
16	Самостоятельное составление простых ритмических рисунков.	1
17	Протопывание заданного ритма. Упражнения на расслабление мышц.	1
18	ПБР. Упражнения для рук.	1
19	Упражнения для рук.	1
20	Упражнения для ног	1
21	Игры под музыку.	1
22	Динамическое нарастание в музыке, сильная доля такта.	1
23	Понятие быстрый и медленный темп.	1
24	Пружинистые и плавные движения	1
25	Упражнения в передаче игровых образов.	1
26	Передача в движениях развёрнутого сюжета музыкального рассказа.	1
27	ПБР. Действия с воображаемыми предметами. Игры.	1
28	Подвижные игры с пением и речевым сопровождением.	1
29	Танцевальные упражнения. Повторение элементов танца.	1
30	Шаг на носках. Широкий, высокий бег.	1
31	Поскоки, галоп.	1
32	Движения парами.	1
33	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1
34	Отработка танцевальных движений.	1

8 класс

№	Тема раздела, урока	Количество часов
1	ПБР. Вводное занятие. Правильное исходное положение.	1
2	Ходьба и бег.	1
3	Перестроение в круг из шеренги без музыки.	1
4	Построения в шеренгу, круг.	1
5	Выполнение во время ходьбы несложных заданий с предметами. Общеразвивающие упражнения.	1
6	Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений:	1
7	Построение в колонну, в колонну по два, перестроения в круг из шеренги и обратно.	1
8	Построения в шеренгу, круг, пары. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную в соответствии с изменением звучания музыки.	1
9	Передача ритмических рисунков.	1
10	ПБР. Прохлопывание сильной и слабой долей знакомых музыкальных произведений.	1
11	Музыкальные, танцевальные темпы.	1

12	Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий. Неторопливый танцевальный бег.	1
13	Музыкальные, танцевальные темпы. Ритмические игры	1
14	Ходьба и бег с высоким подниманием колен под музыку. Марш. Движение на $\frac{3}{4}$	1
15	Ходьба и бег. Движения под музыку на $\frac{2}{4}$, $\frac{4}{4}$ и $\frac{3}{4}$. Начало и окончание движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы.	1
16	Перестроение в круг из шеренги, цепочки - в соответствии с изменением звучания музыки.	1
17	Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную в соответствии с изменением звучания музыки.	1
18	ПБР. Выполнение во время ходьбы несложных заданий с предметами. Общеразвивающие упражнения.	1
19	Общеразвивающие упражнения	1
20	Передача ритмических рисунков.	1
21	Музыкальные, танцевальные темпы.	1
22	Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег.	1
23	Современные музыкальные, танцевальные темпы.	1
24	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Самостоятельное составление ритмических рисунков	1
25	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию движений. Сочетание хлопков и ритмов с предметами.	1
26	Музыкальные, танцевальные темпы. Элементы народного танца.	1
27	ПБР. Разучивание текстов песен и движений танцев.	1
28	Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей.	1
29	Игры под музыку. Разучивание игр, элементов танцевальных движений.	1
30	Танцевальные упражнения. Элементы народных танцев	1
31	Игры под музыку. Составление несложных танцевальных композиций.	1
32	Игры под музыку. Игры с пением, речевым сопровождением.	1
33	Танцевальные упражнения.	1
34	Танцевальные упражнения. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением.	1

9 класс

№	Тема раздела, урока	Количество часов
1	ПБР. Дыхательные и релаксирующие упражнения.	1
2	Упражнения с мячом.	1
3	Музыкально-ритмические движения.	1
4	Музыкально-ритмические движения.	1
5	Ритмико-гимнастические упражнения.	1
6	Релаксирующие упражнения.	1
7	Подвижные игры с музыкальным сопровождением.	1
8	Ритмические упражнения.	1
9	Упражнения на координацию движений.	1
10	Танцевальные элементы.	1
11	Подготовительные упражнения к танцам	1
12	Упражнения ритмической гимнастики.	1

13	Упражнения ритмической гимнастики.	1
14	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1
15	Ритмический рисунок.	1
16	Упражнение на связь движений с музыкой.	1
17	Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1
18	Подготовительные упражнения к танцам.	1
19	Прохлопывание ритма песен.	1
20	Дыхательные и релаксирующие упражнения.	1
21	Упражнения на координацию движений.	1
22	Марш по периметру зала, отработка поворотов.	1
23	Передача характера музыки в движении.	1
24	Движения в парах.	1
25	Комплекс танцевальных упражнений.	1
26	Восприятие упражнений на слух.	1
27	Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.	1
28	Ходьба и бег в темпе музыки.	1
29	Сочетание ритмических рисунков на ходьбе их хлопках.	1
30	Работа стопы, подъемы и снижения на шагах.	1
31	Согласование поворотов головы с движениями рук, ног, корпуса.	1
31-32	Игры под музыку	2
33-34	Элементы сценической выразительности в танце.	2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 644336974853228904002341178330791503358059491618

Владелец Пермикина Дарья Евгеньевна

Действителен с 20.01.2023 по 20.01.2024