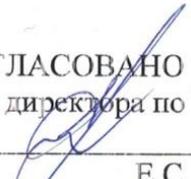


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение -
Тыгишская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО
на заседании ШАП


Паластрова Т.С.
Протокол № 1 от
«26» августа 2024 г

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР


Е.С. Лихачева
от 28 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МАОУ - Тыгишской СОШ


Д.Е. Пермикина
01-05/507 от 30 августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Ритмика»
(Спортивно-оздоровительная деятельность)

(приложение к Адаптированной основной образовательной программе основного общего образования для детей с задержкой психического развития МАОУ-Тыгишской СОШ на 2023 – 2028 гг.)

Уровень обучения (класс) 5-9 основное образование
Количество часов: 136 часов
Учитель: Паластрова Татьяна Сергеевна, 1 к.к.
Срок реализации: 2024 – 2025 гг.

Содержание обучения

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 притопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением.

Самостоятельное составление простых ритмических рисунков.

Притопывание 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.

Поскоки, 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. Прохлопывание 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.

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;
- овладевать 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.

8 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.

9 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.

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, сосмёной 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 скоординацией 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.	Проговаривание 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.	Проговаривание 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. Топящий 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 изодного 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 вперёд, в стороны с движениями рук.	1
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 содновременным 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 в рассыпную в соответствии с изменением звучания музыки.	1
9	Передача ритмических рисунков.	1
10	ПБР. Протопывание 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 в рассыпную 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	1

	заданиями.	
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 и хлопках.	1
30	Работа стопы, подъемы и снижения на шагах.	1
31	Согласование поворотов головы с движениями рук, ног, корпуса.	1
32	Игры под музыку	1
33- 34	Элементы сценической выразительности в танце.	2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 24438674701072522929639502507616754539611100015

Владелец Пермикина Дарья Евгеньевна

Действителен с 15.01.2024 по 14.01.2025