

Муниципальное образование городского округа «Инта»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА пст. АБЕЗЬ» (МБОУ «СОШ пст. Абезь»)
«АБЕЗЬ скп. ШОР ШКОЛА» Муниципальной вёлдан съёмкуд учреждение
Республика Коми, 169810 г. Инта, Центральная улица, дом 20, пст. Абезь
тел./ факс (82145) 92-2-55 E-mail: sch_abe@edu.rkomi.ru

СОГЛАСОВАНА
Советом Учреждения
(протокол № 1 от 31.08.2023г.)

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
(протокол № 1 от 31.08.2023г.)

Подписано цифровой подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА пст. Абезь"
Дата: 2023.09.01 12:29:36 +03'00'

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБОУ «СОШ пст. Абезь»
от 01.09.2023 № 75

**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
«Ритмика»
уровень: основного общего образования**

пст. Абезь

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Ритмика» для учащихся 5-9 классов разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ пст. Абезь» с учетом программ, включенных в ее структуру.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

5 класс

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 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, малокоонтрастных 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.

6 класс

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 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 поднимание 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, малоcontrastных 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, малоcontrastных 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.

7 класс

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 наметать 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.

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.

8 класс

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 наметать 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.

9 класс

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.

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.

Формы деятельности:

кружок, беседа, музыкально-ритмические упражнения

Виды деятельности:

Игровая, спортивно-оздоровительная

Тематическое планирование**5 класс**

№ п/п	Тема	Количество 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. Выставление ноги на носок.	1
14.	Элементы танцев «Наездники» (прямой галоп).	1
15.	Танцы. Круговой галоп.	1
16.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «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
26.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок. Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры «Отбивай мяч», «Вороны и воробьи».	1
27.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1
28.	Упражнения ритмической гимнастики с гимнастической палкой.	1
29.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	1
30.	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полупальцы.	1
31.	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1
32.	Танцы. «Полька»	1
33.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры «Космонавты»	1
34.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры «Лиса и куры»	1
35.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры «Охотники и утки»	1

6 класс

№ п/п	Тема	Количество 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

	1.Полуприседания. 2. Упражнения для ступни.	
7.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1.Чиж в клетке. 2.Кот и мыши.	1
8.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов с 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 с короткой скакалкой.	1
12.	Упражнения ритмической гимнастики с гимнастической палкой.	1
13.	Подготовительные упражнения к танцам. Выставление ноги на носок.	1
14.	Элементы танцев «Наездники» (прямой галоп).	1
15.	Танцы. Круговой галоп.	1
16.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры «Салки, руки на стену».	1
17.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры «Два Мороза»	1
18.	Упражнения ритмической гимнастики с короткой скакалкой: с 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
26.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок. Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. 1. «Отбивай мяч». 2. «Вороны и воробьи».	1
27.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1
28.	Упражнения ритмической гимнастики с гимнастической палкой.	1
29.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	1
30.	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полупальцы.	1
31.	Подготовительные упражнения к танцам. Повторные три притопа.	1
32.	Танцы «Полька».	1

33.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры «Космонавты».	1
34.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры «Лиса и куры».	1
35.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры «Охотники и утки»	1

7 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Дыхательные и релаксирующие упражнения. Игры («Холодно-горячо»)	1
2.	Упражнения с мячом. Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы».	1
3.	Марш по периметру зала. Игра «Поехали – поехали».	1
4.	Ритмико-гимнастические упражнения. Игра «Ищи игрушку»	1
5.	Релаксирующие упражнения. Подвижные игры с мячом. Игра «Секретное задание».	1
6.	Ритмические упражнения с мячом. Игра «Я знаю пять названий».	1
7.	Ритмические упражнения с скакалкой.	1
8.	Ритмические упражнения с гимнастической палкой. Подвижные игры с мячом.	1
9.	Отработка маршевого шага. Маршировка и пение. Игра «Я знаю пять названий».	1
10.	Упражнения на координацию движений. Игра «Соседи».	1
11.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Мяч в воздухе» Игра «Догадайся! Что это?»	1
12.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Отбивай мяч».	1
13.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Вороны и воробы».	1
14.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Космонавты». Игра «Догадайся! Что это?»	1
15.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробы».	1
16.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Охотники и утки»	1
17.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Космонавты». Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).	1
18.	Танец. «Полька».	1
19.	Подготовительные упражнения к танцам. Повторные три притопа.	1
20.	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полупальцы.	1
21.	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1
22.	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1
23.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1

24.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок. Салки, руки на стену.	1
25.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Вороны и воробьи».	1
26.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Пустое место».	1
27.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Мяч в воздухе»	1
28.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Отбивай мяч».	1
29.	Танец. «Травушка-муравушка».	1
30.	Игра «Покажи жестами»(пантомима). Танец «Полька».	1
31.	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1
32.	Элемент танца. «Хороводный шаг».	1
33.	Упражнения ритмической гимнастики с мячом.	1
34.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	1
35.	Упражнение на связь движений с музыкой.	1

8 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Дыхательные и релаксирующие упражнения. Упражнения с мячом. Марш по периметру зала. Игра «Покажи жестами»	1
2.	Ритмические упражнения с гимнастической палкой. Игры «Холодно-горячо»	1
3.	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы». Подвижные игры с мячом. Игра «Ищи игрушку»	1
4.	Ритмические упражнения с мячом. Игра «Я знаю пять названий».	1
5.	Упражнения на координацию движений. Релаксирующие упражнения. Игра «Поехали – поехали» (повторение).	1
6.	Ритмические упражнения с скакалкой. Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Пустое место».	1
7.	Релаксирующие упражнения. Подвижные игры с мячом.	1
8.	Маршировка и пение. Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи».	1
9.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов. Отработка маршевого шага. Разучивание игры «День-ночь».	1
18.	Дыхательные и релаксирующие упражнения. Инсценировка песни. Танцевальные элементы «Увезу тебя я в тундру».	1
19.	Упражнения ритмической гимнастики с гимнастической палкой. Игра «Догадайся! Что это?»	1
20.	Упражнения ритмической гимнастики с мячом. Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Мяч в воздухе»	1
21.	Упражнения и игры со скакалкой. Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Отбивай мяч».	1
22.	Элемент танца «Хороводный шаг». Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Космонавты».	1
23.	Смена направления движения с началом каждой музыкальной	1

	фразы. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Охотники и утки»	
24.	Упражнения на координацию движений. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Лиса и куры».	1
25.	Подготовительные упражнения к танцам. Повторные три притопа. Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры «Салки, руки на стену».	1
26.	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы. Танец. «Полька».	1
27.	Релаксирующие упражнения. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи».	1
28.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями. Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки»	1
29.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	1
30.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Вороны и воробьи».	1
31.	Упражнения ритмической гимнастики. Игра «Покажи жестами» (пантомима)	1
32.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Вороны и воробьи».	1
33.	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке. Игра «Покажи жестами» (пантомима)	1
34.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Вороны и воробьи».	1
35.	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке. Игра «Покажи жестами» (пантомима)	1
36.	Упражнения ритмической гимнастики с короткой скакалкой. Игра «Море волнуется».	1

9 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Дыхательные и релаксирующие упражнения. Разучивание игры «День-ночь».	1
2.	Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы. Игра «Холодно-горячо»	1
3.	Упражнения с мячом. Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Отбивай мяч». Подвижные игры с мячом.	1
4.	Упражнения ритмической гимнастики с мячом. Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»	1
5.	Марш по периметру зала. Маршировка и пение. Игра «Догадайся! Что это?»	1
6.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов. Пляска. Игра «Секретное задание».	1
7.	Подготовительные упражнения к танцам. Повторные три притопа. Игра «Ищи игрушку»	1
8.	Ритмико-гимнастические упражнения. Подвижные музыкально-	1

	ритмические и речевые игры «Салки, руки на стену».	
9.	Упражнения ритмической гимнастики с короткой скакалкой. Игра «Поехали – поехали» (повторение).	1
10.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок. Релаксирующие упражнения. Игра «Покажи жестами» (пантомима)	1
11.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями. Игра «Я знаю пять названий».	1
12.	Упражнения на координацию движений. Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Мяч в воздухе».	1
13.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов. Элемент танца «Шаг польки». Игра «Я знаю пять названий».	1
14.	Ритмические упражнения с мячом. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Отбивай мяч».	1
15.	Ритмические упражнения с скакалкой. Игра «Одиннадцать».	1
16.	Ритмические упражнения с гимнастической палкой.	1
17.	Релаксирующие упражнения. Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу на пальцы. Танец. «Полька».	1
18.	Упражнения на координацию движений. Подвижные игры с мячом.	1
19.	Упражнение на связь движений с музыкой. Инсценировка песни.	1
20.	Упражнения ритмической гимнастики с гимнастической палкой.	1
21.	Отработка маршевого шага. Маршировка и пение. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Охотники и утки»	1
22.	Упражнения и игры со скакалкой. Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Игра «Покажи жестами»	1
23.	Теоретические сведения. Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на носочках, движения руками во время ходьбы. Понятие о фразе и предложении в музыке. Игра «Соседи».	1
24.	Танцевальные элементы «Увезу тебя я в тундру».	1
25.	Танцы. Круговой галоп. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Мяч в воздухе»	1
26.	Упражнения на координацию движений. Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Пустое место».	1
27.	Упражнения ритмической гимнастики с короткой скакалкой.	1
28.	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов). Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Космонавты»	1
29.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Вороны и воробьи». Танцы. Круговой галоп.	1
30.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Космонавты».	1
31.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов. Подготовительные упражнения к танцам. Повторные три притопа. Разучивание музыкальной игры «Лава та»	1
32.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Лиса и куры».	1
33.	Упражнения ритмической гимнастики с гимнастической палкой.	1

	Танец «Травушка-муравушка». Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Лиса и куры».	
34.	Дыхательные и релаксирующие упражнения. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Вороны и воробьи».	1
35.	Прохлопывание ритма песен. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Охотники и утки»	1