

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Первомайская средняя общеобразовательная школа "**

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

Протокол №1

от 29.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Янькова Н.И.

29.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "Первомайская СОШ"

_____ Рощупкина Л.А.

Приказ № 174 от 29.08.2025 г.

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Ритмика»
для учащихся 5Б -9Б классов**

с. Первомайское, 2025

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Программа обеспечивает достижение выпускниками следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала; осознавать роль танца в жизни;
- развитие танцевальных навыков.

Метапредметные:

Познавательные

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы; навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;

Регулятивные

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить.

Коммуникативные

В процессе обучения дети учатся:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных; обращаться за помощью; предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника; договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию; осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Минимальный уровень. Учащиеся должны уметь:

- готовиться к занятиям, входить в зал организованно под музыку, занимать правильное исходное положение;
- ходить свободным естественным шагом;
- ходить и бегать по кругу;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- выполнять игровые и плясовые движения после показа учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Достаточный уровень. Учащиеся должны уметь:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 concentрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на 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 притоков, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висющими 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.

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 concentрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения

туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на 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.

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 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 притоков, 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 concentрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на 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, висющими 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 concentрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на 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, 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, 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.

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Раздел	Количество часов				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	7	7	6	6	6
2	Ритмико-гимнастические упражнения	9	9	9	10	10
3	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	6	5	5	5	5
4	Игры под музыку	6	5	5	5	5
5	Танцевальные упражнения	6	8	9	8	8

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛНИРОВАНИЕ

5 класс

№п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
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. Без предметов. Короткой скакалкой.	1	
5.	Упражнения ритмической гимнастики. Короткой скакалкой. Гимнастической палкой.	1	
6.	Подготовительные упражнения к танцам. Полуприседания. Упражнения для ступни.	1	
7.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Чижи в клетке. Кот и мыши.	1	
8.	Упражнения ритмической гимнастики. Короткой скакалкой. 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. Короткой скакалкой.	1	
12.	Упражнения ритмической гимнастики. 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. Короткой скакалкой. 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. Без предметов. С мячом.	1	
23.	Элементы танцев. Хороводный шаг. Шаг польки.	1	
24.	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».	1	
25.	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. «Пустое место». «Мяч в воздухе». «Отбивай мяч». «Вороны и воробьи».	1	
26.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1	
27.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1	
28.	Упражнения ритмической гимнастики. 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». «Охотники и утки»	1	

6 класс

№п/п	Тема	Кол- во часов.	
1.	Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки.	1	
2.	Упражнения ритмической гимнастики. Короткой скакалкой. 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. Короткой скакалкой. Гимнастической палкой.	1	
6.	Подготовительные упражнения к танцам. Полуприседания. Упражнения для ступни.	1	
7.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Чижи в клетке. Кот и мыши.	1	
8.	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов. 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. Короткой скакалкой.	1	
12.	Упражнения ритмической гимнастики. 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. Короткой скакалкой. 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. Без предметов. С мячом.	1	
23.	Элементы танцев. Хороводный шаг. Шаг польки.	1	
24.	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».	1	
25.	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. «Пустое место». «Мяч в воздухе». «Отбивай мяч». «Вороны и воробьи».	1	
26.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1	

27.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1	
28.	Упражнения ритмической гимнастики. 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». «Охотники и утки»	1	

7 класс

№п/п	Тема	Кол- во часов.	Дата
1.	Дыхательные и релаксирующие упражнения	1	
2.	Игры («Холодно-горячо»)	1	
3.	Упражнения с мячом	1	
4.	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»	1	
5.	Марш по периметру зала	1	
6.	Игра «Ищи игрушку»	1	
7.	Ритмико-гимнастические упражнения	1	
8.	Игра «Поехали – поехали» (повторение).	1	
9.	Релаксирующие упражнения.	1	
10.	Подвижные игры с мячом.	1	

11.	Игра «Секретное задание».	1	
12.	Игра «Я знаю пять названий».	1	
13.	Ритмические упражнения с мячом.	1	
14.	Ритмические упражнения с скакалкой.	1	
15.	Ритмические упражнения с гимнастической палкой.	1	
16.	Релаксирующие упражнения.	1	

17.	Подвижные игры с мячом.	1	
18.	Инсценировка песни.	1	
19.	Отработка маршевого шага.	1	
20.	Упражнения на координацию движений.	1	
21.	Игра «Я знаю пять названий».	1	
22.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Пустое место».	1	
23.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	1	
24.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».	1	
25.	Танец. «Полька».	1	
26.	Подготовительные упражнения к танцам. Повторные три притопа.	1	
27.	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы.	1	
28.	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1	
29.	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1	
30.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1	
31.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1	
32.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	1	
33.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».	1	
34.	Элемент танца. «Шаг польки».	1	

8 класс

№п/п	Тема	Кол- во часов.	Дата
1.	Дыхательные и расслабляющие упражнения	1	
2.	Игры («Холодно-горячо»)	1	
3.	Упражнения с мячом	1	
4.	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»	1	
5.	Марш по периметру зала	1	
6.	Ритмико-гимнастические упражнения	1	
7.	Игра «Поехали – поехали» (повторение).	1	

8.	Релаксирующие упражнения.	1	
9.	Подвижные игры с мячом.	1	
10.	Игра «Секретное задание».	1	
11.	Ритмические упражнения с мячом.	1	
12.	Ритмические упражнения с скакалкой.	1	
13.	Ритмические упражнения с гимнастической палкой.	1	
14.	Релаксирующие упражнения.	1	
15.	Подвижные игры с мячом.	1	
16.	Отработка маршевого шага.	1	
22.	Упражнения на координацию движений.	1	
23.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Пустое место».	1	
24.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	1	
25.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».	1	
26.	Подготовительные упражнения к танцам. Повторные три притопа.	1	
27.	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы.	1	
28.	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1	
29.	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1	
30.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1	
31.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1	
32.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	1	
33.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».	1	
34.	Упражнения ритмической гимнастики. С мячом.	1	

9 класс

№п/п	Тема	Кол- во часов.	Дата
1.	Дыхательные и релаксирующие упражнения	1	
2.	Игры («Холодно-горячо»)	1	
3.	Упражнения с мячом	1	
4.	Марш по периметру зала	1	

5.	Ритмико-гимнастические упражнения	1	
6.	Релаксирующие упражнения.	1	
7.	Подвижные игры с мячом.	1	
8.	Игра «Секретное задание».	1	

9.	Игра «Я знаю пять названий».	1	
10.	Ритмические упражнения с мячом.	1	
11.	Ритмические упражнения с скакалкой.	1	
12.	Ритмические упражнения с гимнастической палкой.	1	
13.	Релаксирующие упражнения.	1	
14.	Подвижные игры с мячом.	1	
15.	Отработка маршевого шага	1	
16.	Упражнения на координацию движений.	1	
17.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	1	
18.	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».	1	
19.	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1	
20.	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1	
21.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1	
22.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1	
23.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	1	
24.	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».	1	
25.	Элемент танца. «Шаг польки».	1	
26.	Элемент танца. «Хороводный шаг».	1	
27.	Упражнения ритмической гимнастики. С мячом.	1	
28.	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1	
29.	Упражнения ритмической гимнастики. С мячом.	1	
30.	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1	
31.	Упражнение на связь движений с музыкой.	1	
32.	Упражнения на растяжку на полу и в парах.		
33.	Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1	

34.	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1	
-----	--	---	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 11658132350595754882249227326788119953424450954

Владелец Рощупкина Людмила Анатольевна

Действителен с 04.12.2024 по 04.12.2025