

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА Г. КИРЕНСКА»

Рассмотрено:
на заседании МО
протокол № 1
«24» 08 2024 г.
руководитель МО:
Карпов /Д.А.Карпов/

Согласовано:
заместитель директора по УР:
Кожевникова /Л.А.Кожевникова/
«30» 08 2024 г.

Утверждено:
директор: Красикова /И.В.Красикова/
Приказ № 1/2024 от «24» 08 2024 г.



**Рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» в рамках АООП
образования обучающихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)
3-9 классы**

Составитель: учитель
Е.Л. Белоус

г. Киренск, 2024

Пояснительная записка

Статус документа

Рабочая программа по коррекционному курсу «Ритмика» для обучающихся 3-9 классов составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказа министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
3. Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (Зарегистрировано в Минюсте России 30.12.2022 №71930);
4. Приказа Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 г. №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» с изм. от 07.10.2022 г. №888;
5. Приказа Министерства просвещения РФ от 02.09.2021 г. №458 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» с изм. от 23.01.2023 г. №47 ;
6. Приказа Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 30.07.2020 г. №845/369 "Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность"
7. Санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28
8. Приказа образовательной организации об утверждении Адаптированной основной образовательной программы ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа г. Киренска № 210 от 01.09.2023 г.
9. Устава ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа г. Киренска».
10. Положения о порядке разработки и утверждения рабочих программ образовательной организации

Рабочая программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся в соответствии с целями изучения коррекционного курса «Ритмика», который определен стандартом.

Целью занятий по ритмике является развитие двигательной активности ребенка в процессе восприятия музыки.

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в

пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Задачи:

- развивать умение слушать музыку, выполнять под музыку различные движения, в том числе и танцевальные, с речевым сопровождением и пением;
- развивать координацию движений, чувства ритма, темпа, корректировать общую и речевую моторику, пространственную ориентировку;
- прививать навыки участия в коллективной творческой деятельности;
- овладевать музыкально-ритмической деятельностью, в разных ее видах (ритмическая шагистика, ритмическая гимнастика, танец, пластика);
- усваивать основы специальных знаний из области сценического движения (пластический тренинг, музыкально – ритмические рисунки, импровизации);
- овладевать различными формами движения: выполнение с музыкальным сопровождением ходьбы, бега, гимнастических и танцевальных упражнений;
- формировать и совершенствовать двигательные навыки, обеспечивающие развитие мышечного чувства, пространственных ориентировок и координации, четкости и точности движений;
- корректировать имеющихся отклонений в физическом развитии: нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного напряжения мышц;
- формировать правильную осанку;
- развивать мышечную память, творческое воображение, мышление;
- развивать эстетический вкус, эмоциональное и физическое благополучие.

Коррекционный курс по ритмике рассчитан в 3, 7, 8, 9 классах 1 час в неделю, 5 и 6 классах – 2 часа в неделю.

Содержание программы **учебного курса**

Содержание программы предусматривает степень нарастания сложности познавательного материала, от получения знаний, до применения их в повседневной жизни.

Основные **направления** работы по ритмике:

- упражнения на ориентировку в пространстве;
- ритмико-гимнастические упражнения (общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнение на расслабление мышц);
- упражнения с детскими музыкальными инструментами;
- игры под музыку;
- танцевальные упражнения

Упражнения на ориентировку в пространстве

Правильное исходное положение. Ходьба и бег (с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка). Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга).

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 во время ходьбы, 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. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы 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. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. 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). Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник)

Упражнения с детскими музыкальными инструментами

Движения кистей рук в разных направлениях. Поочередное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. Отстукивание простых ритмических рисунков на инструментах под счет учителя с проговариванием стихов, попевок и без них.

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

Выполнение различных ролей в группе (лидера, исполнителя, критика), умение договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Различение характера музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека).

Исполнение игр с пением и речевым сопровождением.

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

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

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.

Коррекционный курс по ритмике состоит из четырех разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с предметами»; «Танцевальные упражнения». На каждом уроке осуществляется работа по всем четырем разделам программы. В начале и конце каждого урока должны выполняться упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение. В зависимости от целей и задач конкретного урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени (по собственному усмотрению).

Содержание разделов

№ п/п	Название раздела	Количество часов						Контрольные работы
		3 кл.	5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.	
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве	5	10	8	5	5	5	
2.	Ритмико-гимнастические упражнения	10	18	20	10	10	10	
2.1	Общеразвивающие упражнения							
2.2	Упражнения на координацию движений							
2.3	Упражнения на расслабление мышц							
3.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	6	6	6	2	2	6	
4.	Игры под музыку	2	12	12	6	6	2	
5.	Танцевальные упражнения	11	22	22	11	11	11	

Планируемые результаты

К личностным результатам освоения коррекционного курса относятся:

- 1) воспитание уважительного отношения к истории и культуре других народов;
- 2) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях;
- 3) овладение начальными навыками пения, ритмике, музицирования;
- 4) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 5) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 6) способность к осмыслению картины мира; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 7) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

Основные требования к умениям учащихся

Минимальный уровень:	Достаточный уровень
----------------------	---------------------

<ul style="list-style-type: none"> – принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; – организовано строиться (быстро, точно); – сохранять правильную дистанцию в колонне парами; – самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам. 	<ul style="list-style-type: none"> – Различать темп, ритмический рисунок, мелодии, название упражнений комплекса ОРУ. – Различать названия движений и песен, используемых на уроках; – Знать элементы танца и движения: – Знать все изученные термины и названия. – Легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.
---	---

Базовые учебные действия:

Личностные УД:

- формировать навыки точного выполнения ритмических движений с учетом индивидуальных требований;
- воспитывать уважение к своей семье, любовь к родителям;
- освоить роль ученика;
- формировать положительные качества и умение управлять своими эмоциями;
- формировать трудолюбие, упорство в достижении цели, дисциплинированность; -оценивать жизненные ситуации с точки зрения общечеловеческих норм (плохо и хорошо).

Коммуникативные УД:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности; - участвовать в парных движениях;
- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться; -участвовать в диалоге на уроке.

Регулятивные УД:

- использовать в своей музыкально-ритмической деятельности простейшие предметы (гимнастические палки, мячи, обручи);
- обнаружение ошибок при выполнении упражнений;
- видение красоты движений;
- выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.

Познавательные УД:

- использовать названия движений;
- технически правильное выполнение двигательных действий;
- составлять композиции танцевальных движений с помощью учителя.

Основной формой контроля учащихся является правильность исполнения движений и устный опрос. Первоочередной задачей урока

является овладение координацией движений, развитие чувства ритма. Рекомендуется регулярно опрашивать учащихся, приучать давать четкие развернутые ответы на поставленные вопросы о названиях движений, танцев, постановке в паре. Это даёт учителю возможность дифференцированно подходить к обучению детей с нарушенным интеллектом.

Календарно - тематическое планирование
За класс
(1 час в неделю, 34 часов за год)

№п/ п	Разделы и темы	Количес тво	Дата проведения		Основные виды. Учебно - деятельности обучающихся (УУД)
			по плану	корректиро вка	
1 четверть – 8 ч.					
1.	Основные движения. Музыкальная игра на внимательность «Повтори ритм». Чередование ходьбы с приседанием.	1	05.09.24		Упражнения на выработку осанки. Поднимание на носках и полуприседание.
2.	Ориентировка в пространстве. Ритмопластика. Плавные взмахи руками, легкое кружение, медленное приседание. Ходьба на носках.	1	12.09.24		Осанка. Ритмичные маршевые движения. Разучивание танцевальных элементов.
3.	Музыкальная игра на	1	19.09.24		Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Танцевальные движения.

	внимательность «Повтори ритм». Ритмопластика Легкий бег. Ходьба широким и мелким шагом.				
4.	Упражнения для корпуса тела. Темпоритм. Шаг марша. Общеразвивающ ие упражнения.	1	26.09.24		Танцевальные элементы. Ритмичные, пластичные движения в такт музыки. Маршевый шаг.
5.	Повороты корпуса с выносом руки вперед, в стороны. Ориентировка в пространстве. Шаг марша. Упражнения с султанчиками.	1	03.10.24		Ориентирование в пространстве (движения в указанном направлении). Движения в такт музыки.
6.	Упражнения для осанки. Общеразвивающ ие упражнения. Плясовые движения.	1	10.10.24		Упражнения на выработку осанки. Неторопливое приседание, медленное возвращение в исходное положение.
7.	Ритмопластика. Форма круга. Ориентировка в пространстве. Игра на	1	17.10.24		Ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Выполнение движений с предметами. Плавные взмахи руками, легкое кружение, медленное приседание.

	металлофоне.				
8.	Повторение. Обобщающий урок.	1	24.10.24		Одновременное прохлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе. Движения рук в разных направлениях.
2 четверть – 8 ч.					
9.	Упражнения для корпуса тела. Темпоритм. Шаг марша. Построение в колонны по два, три.	1	07.11.24		Шаг марша. Повороты туловища в сочетании с наклонами. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.
10.	Упражнения в движении. Темпоритм. Шаги с хлопками. Перестроение из большого круга в маленькие.	1	14.11.24		Повороты туловища в сочетании с наклонами. Широкий, высокий бег. Чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей.
11.	Основные движения. Упражнения для осанки. Ходьба, шаги. Танец в парах.	1	21.11.24		Упражнения на выработку осанки. Ходьба по кругу со сменой позиции ног. Пскоки. Неторопливое приседание, медленное возвращение в исходное положение.
12.	Ритмопластика. Движения рук в разных направлениях. Танцевальные движения по кругу с предметами.	1	28.11.24		Отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой. Поднимание на носках и полуприседание. Упражнения для кистей рук с барабанными палочками.

13.	Разминка. Танцевальные движения. Музыкальная игра. Исполнение различных ритмов на барабане.	1	05.12.24		Широкий, высокий бег. Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Боковой галоп.
14.	Элементы танцевальных движений, их комбинирование. Переменный шаг. Отхлопывание различных ритмов.	1	12.12.24		Танцевальные движения в кругу. Хоровод. Координация. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки.
15.	Ритмические упражнения. Хороводные движения. Игра на металлофоне.	1	19.12.24		Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. Хороводный шаг, движения в кругу.
16.	Игры с пением и речевым сопровождением. . Повторение. Обобщающий урок.	1	26.12.24		Танцевальные, игровые элементы. Самостоятельная смена движений в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.
3 четверть – 11 ч.					
17.	Игры под музыку. Упражнения на развитие	1	09.01.25		Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения с предметами (ленты, султанчики). Исполнение различных ритмов на шумовых инструментах.

	координации. Построение в колонны и шеренги.				
18.	Общеразвивающие упражнения. Игры с пением и речевым сопровождением. Шаг на носках.	1	16.01.25		Шаг на носках, пружинящий шаг, высокий бег. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.
19.	Игровые элементы движений. Ориентировка в пространстве. Широкий и высокий бег.	1	23.01.25		Ускорение и замедление темпа. Выполнение движений с предметами.
20.	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию движений. Игра на музыкальных инструментах. Боковой галоп.	1	30.01.25		Повороты туловища в сочетании с наклонами. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Исполнение различных ритмов на шумовых инструментах.
21.	Координация движений. Танцевальная	1	06.02.25		Танец по показу (флешмоб). Легкий бег. Пскоки. Упражнения на координацию движений с предметами.

	комбинация. Танцевальные упражнения: бег, поскоки. Приставные шаги с приседанием.				
22.	Элементы русской пляски. Ориентировка в пространстве. Присядка и полуприсядка на месте.	1	13.02.25		Приседание в медленном темпе. Приставной шаг. Выполнение движений с предметами.
23.	Игра на детских музыкальных инструментах. Темпоритм. Поскоки парами.	1	20.02.25		Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону. Исполнение различных ритмов на шумовых инструментах. Темпоритм.
24.	Статистический танец. Приставной шаг. Форма круга. Танцевальные движения.	1	27.02.25		Шаг на носках, шаг польки. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием.
25.	Общеразвивающие упражнения. Ритмический рисунок. Танцевальные движения.	1	06.03.25		Передача хлопками ритмического рисунка мелодии. Танцевальные элементы. Поднимание на носках и полуприседание.
26.	Повторение.	1	13.03.25		Повторение ранее изученных элементов танца. Одновременное

	Обобщающий урок.				прохлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков.
27.	Элементы русской пляски. Ориентировка в пространстве. Темпоритм. Подвижные игры с пением.	1	20.03.25		Приставные шаги с приседанием, полуприседание. Упражнения на расслабление мышц. Ходьба на пятках, держа ровно спину.
4 четверть – 7 ч.					
28.	Упражнения на координацию движений. Танцевальные шаги. Игры под музыку. Подвижные игры с пением.	1	03.04.25		Движения рук в разных направлениях. Прохлопывание и протопывание ритмических рисунков. Игры с пением и речевым сопровождением. Шаг польки.
29.	Танцевальные движения. Статистический танец. Игра на музыкальных инструментах. Движения парами по кругу.	1	10.04.25		Поскоки, боковой галоп. Основные движения народных танцев. Флешмоб. Ускорение и замедление темпа разнообразных движений.
30.	Элементы русской пляски. «Пружинка». Переменный шаг. Общеразвивающие упражнения.	1	17.04.25		Приставной, переменный шаги. Приседание. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед, в сторону.

	Шаг польки парами.				
31.	Музыкальные игры. Разнообразный темп в движении. Игра на металлофоне.	1	24.04.25		Ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Основные движения народных танцев. Легкий бег, боковой галоп.
32.	Игры под музыку с ускорением и замедлением темпа. Игра на ложках.	1	08.05.25		Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Ускорение и замедление темпа. Упражнения для кистей рук с барабанными палочками. Упражнения на выработку осанки.
33.	Статистический танец. Игра на детских музыкальных инструментах. Танец с игрой на ложках.	1	15.05.25		Шаг на носках, шаг польки. Флешмоб. Повторение ранее изученных танцевальных элементов. Исполнение различных ритмов на шумовых инструментах.
34.	Музыкальные игры. Общеразвивающие упражнения. Повторение. Обобщающий урок.	1	22.05.25		Шаг польки. Приставной, переменный шаги. Подвижные игры с пением и речевым сопровождением. Повороты туловища в сочетании с наклонами.

**Календарно - тематическое планирование
5а класс
(2 часа в неделю, 68 часов за год)**

№п/ п	Разделы и темы	Количес тво	Дата проведения		Основные виды. Учебно - деятельности обучающихся (УУД)
			по плану	корректиро вка	
1 четверть – 16 ч.					
1.	Понятие о ритме движения и музыки. Ритмическая ходьба под счёт (упражнения на ориентировку в пространстве)	2	03.09.24 04.09.24		Узнавание ритмов в окружающем мире. Выполнение ходьбы и бега с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка под счёт. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала в различном темпе. Ходьба по кругу, цепочкой, змейкой.
2.	Упражнения на ориентировку в пространстве: основные танцевальные точки; диагональ, середина.	2	10.09.24 11.09.24		Понятие танцевальных точек. Повороты на месте по точкам. Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.
3.	Упражнения на ориентировку в пространстве: перестроения из круга в колонны, в линии, в диагонали.	2	17.09.24 18.09.24		Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Построения из круга в шеренгу, колонну, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений.
4.	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на координацию движений. Понят	2	24.09.24 25.09.24		Определение опорной и рабочей ноги. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, Упражнения на выработку осанки. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений

	ие о рабочей и опорной ноге				
5.	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге, выполнении движений.	2	01.10.24 02.10.24		Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук.
6.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	2	08.10.24 09.10.24		Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов.
7.	Подготовительные упражнения к танцам.	2	15.10.24 16.10.24		Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Ритмическое исполнению (хлопки, выстукивания, притоп) различных мелодий.
8.	Подготовительные упражнения к танцам.	2	22.10.24 23.10.24		Понятие музыкальной фразы. Разучивание элементов танцевальных движений, их комбинирование, выполнение в движений в парах.
2 четверть – 16 ч.					
9.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Если нравится тебе, делай	2	05.11.24 06.11.24		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. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.

	так!».				
10.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов.	2	12.11.24 13.11.24		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Сужение и расширение круга.
11.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	2	19.11.24 20.11.24		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 во время движения под музыку.
12.	Упражнения ритмической гимнастики. с обручем.	2	26.11.24 27.11.24		Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.
13.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами .	2	03.12.24 04.12.24		Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.
14.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Делай, как я».	2	10.12.24 11.12.24		Выполнение подражательных движений за героями презентации, передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.
15.	Танцы. «Полька»:	2	17.12.24 18.12.24		Понятие музыкальной фразы. Разучивание элементов танцевальных движений, их комбинирование, выполнение в движений в парах. Упражнения на формирование умения начинать движения на начало музыкальной фразы.

16.	Танцы. «Полька»:.	2	24.12.24 25.12.24		Понятие музыкальной фразы. Разучивание элементов танцевальных движений, их комбинирование, выполнение в движений в парах. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз.
3 четверть – 20 ч.					
17.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели	2	14.01.25 15.01.25		Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную. Построения из круга в шеренгу, колонну, пары. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека, перестроение в звёздочки, в карусели и обратно в круг. Сужение и расширение круга. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений
18.	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений с музыкой и координацию. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами.	2	21.01.25 22.01.25		Выполнение в различном темпе круговых движений головы, наклонов вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Выполнение движений с различными интервалами(через 2,4,6,8 счётов)
19.	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнение на связь движений с музыкой. Смена	2	28.01.25 29.01.25		Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений, со сменой направления движения на начало музыкальной фразы. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов.

	направления движения с началом каждой музыкальной фразы.				
20.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	2	04.02.25 05.02.25		Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.
21.	Музыкально-ритмические и речевые игры «Музыкальные стаканчики»	2	11.02.25 12.02.25		Упражнение в передаче элементарного ритмического рисунка с помощью бумажных или пластиковых стаканчиков. Упражнения в изменении положения стакана при извлечении звуков.
22.	Элементы танца «Полька».	2	18.02.25 19.02.25		Понятие музыкальной фразы. Разучивание элементов танцевальных движений, выполнение движений в парах. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз..
23.	Танцы. «Полька».	2	25.02.25 26.02.25		Комбинирование разученных элементов танцевальных движений, их выполнение в парах. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз. Составление несложных танцевальных комбинаций в парах.
24.	Танцы. «Полька».	2	04.03.25 05.03.25		Комбинирование разученных элементов танцевальных движений, их выполнение в парах. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз Составление несложных танцевальных комбинаций в парах.
25.	Танцы. «Полька».	2	11.03.25 12.03.25		Самостоятельная передача в движении ритмического рисунка танца, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.
26.	Музыкально-ритмические и речевые игры «Рыбаки и	2	18.03.25 19.03.25		Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.

	рыбки»				
4 четверть – 16 ч.					
27.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	2	01.04.25 02.04.25		Общеразвивающая разминка под музыку. Ритмическая ходьба с различными движениями рук с изменением темпа, интервалов, направления движения.
28.	Специальные ритмические упражнения с гимнастической палкой.	2	08.04.25 09.04.25		Выполнение упражнений с гимнастической палкой под музыку с постепенным увеличением темпа, удерживая равновесие и не выпуская палку из рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов.
29.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	2	15.04.25 16.04.25		Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.
30.	Подготовительные упражнения к танцам.	2	22.04.25 23.04.25		Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Ритмическое исполнение разученных движений в парах, по кругу, в линиях в определённой очередности.
31.	Танцы. «Полька».	2	30.04.25 06.05.25		Комбинирование разученных элементов танцевальных движений, их выполнение в парах. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз Составление несложных танцевальных комбинаций в парах.
32.	Танцы. «Полька».	2	07.05.25 13.05.25		Самостоятельная передача в движении ритмического рисунка танца, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.
33.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Третий лишний».	2	14.05.25 20.05.25		Участники игры, стоящие по кругу с внешней стороны, по сигналу передвигаются вправо (влево). По свистку каждый старается занять место, но, поскольку стульев меньше, один игрок остается без места. Он выбывает, а из круга убирают еще один стул. Выигрывает тот, кто останется последним.

34.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.	2	21.05.25 27.05.25		Ученики выбирают игры, которые им больше всего понравились и запомнились. Следить за ТБ при выполнении упражнений.
-----	--	---	----------------------	--	--

6а класс

(2 часа в неделю, 68 часов за год)

№п/п	Разделы и темы	Количество	Дата проведения		Основные виды. Учебно - деятельности обучающихся (УУД)
			по плану	корректировка	
1 четверть – 16 ч.					
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве: основные танцевальные точки; Ритмическая ходьба под счёт	2	04.09.24 05.09.24		Узнавание ритмов в окружающем мире. Выполнение ходьбы и бега с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка под счёт. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала в различном темпе. Ходьба по кругу, цепочкой, змейкой. Повороты на месте по точкам Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол
2.	Упражнения на ориентировку в пространстве: перестроения из круга в колонны, в линии, в диагонали. Перестроения в круг.	2	11.09.24 12.09.24		Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную. Построения из круга в шеренгу, колонну, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений
3.	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на координацию	2	18.09.24 19.09.24		Определение опорной и рабочей ноги. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

	движений. Понятие о рабочей и опорной ноге. Позиции ног.				Упражнения на выработку осанки. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением.
4.	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге, выполнении движений.	2	25.09.24 26.09.24		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.
5.	Ритмико-гимнастические упражнения без предметов.	2	02.10.24 03.10.24		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 во время движения под музыку.
6.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	2	09.10.24 10.10.24		Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.
7.	Подготовительные упражнения к танцам: позиций рук.	2	16.10.24 17.10.24		Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Ритмическое исполнение (хлопки, выстукивания, притоп) различных мелодий. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.
8.	Подготовительные упражнения к танцам.	2	23.10.24 24.10.24		Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой и боковой галоп. Знакомство с основными шагами танца «Яблочко». Разучивание шагов, их

					комбинирование, выполнение в движений в парах.
2 четверть – 16 ч.					
9.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Если нравится тебе, делай так!»	2	06.11.24 07.11.24		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. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.
10.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов.	2	13.11.24 14.11.24		Движение по залу, ориентируясь на танцевальные точки. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Сужение и расширение круга.
11.	Ритмико-гимнастические упражнения без предметов и с предметами.	2	20.11.24 21.11.24		Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, платки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч).
12.	Ритмико – гимнастические упражнения на координацию движений.	2	27.11.24 28.11.24		Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).
13.	Упражнения с детскими музыкальными	2	04.12.24 05.12.24		Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

	инструментами.				
14.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Делай, как я».	2	11.12.24 12.12.24		Выполнение подражательных движений за героями презентации, передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.
15.	Подготовительные движения к танцам: Элементы русской пляски.	2	18.12.24 19.12.24		Понятие музыкальной фразы. Разучивание элементов танцевальных движений: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Комбинирование движений, выполнение в парах. Упражнения в умении начинать движения на начало музыкальной фразы.
16.	Танцы. «Яблочко».	2	25.12.24 26.12.24		Понятие музыкальной фразы. Разучивание элементов танцевальных движений, их комбинирование, выполнение в движений с перестроениями. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз.
3 четверть – 20 ч.					
17.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели.	2	09.01.25 15.01.25		Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Построения из круга в шеренгу, колонну, пары. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека, перестроение в звёздочки, в карусели и обратно в круг. Сужение и расширение круга. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений.
18.	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений с музыкой и координацию. Изменение	2	16.01.25 22.01.25		Выполнение в различном темпе наклонов и поворотов головы, круговых движений плеч, поворотов наклонов вперёд, назад, в стороны в замедленном темпе, с ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения рук (на пояс, за спину, вниз). Выполнение движений с различными интервалами(через 2,4,6,8 счётов) Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

	положения головы, туловища, рук с различными интервалами.				
19.	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнение на связь движений с музыкой.	2	23.01.25 29.01.25		Выполнение движений рук в разных направлениях с предметами (флажки, платки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Упражнения под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.
20.	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на координацию и ориентирование в пространстве. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы	2	30.01.25 05.02.25		Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений, со сменой направления движения на начало музыкальной фразы. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов.
21.	Музыкально-ритмические и речевые игры «Музыкальные стаканчики»	2	06.02.25 12.02.25		Упражнение в передаче элементарного ритмического рисунка с помощью бумажных или пластиковых стаканчиков. Упражнения в изменении положения стакана при извлечении звуков.
22.	Подготовительные движения к танцам. Элементы	2	13.02.25 19.02.25		Понятие музыкальной фразы. Разучивание элементов русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно. Движения парами: ходьба, кружение на месте..

	русской пляски.				Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз.
23.	Танцы. «Яблочко».	2	20.02.25 26.02.25		Разучивание элементов танцевальных движений, их выполнение под счёт и под музыку.. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз.
24.	Танцы. «Яблочко».	2	27.02.25 05.03.25		Комбинирование разученных элементов танцевальных движений, их выполнение в сочетании с перестроениями. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз.
25.	Танцы. «Яблочко».	2	06.03.25 12.03.25		Самостоятельная передача в движении ритмического рисунка танца, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.
26.	Музыкально-ритмические и речевые игры «Рыбаки и рыбки»	2	13.03.25 19.03.25		Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.
4 четверть – 16 ч.					
27.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	2	20.03.25 02.04.25		Общеразвивающая разминка под музыку. Ритмическая ходьба с различными движениями рук с изменением темпа, интервалов, направления движения.
28.	Специальные ритмические упражнения с гимнастической палкой, с мячом.	2	03.04.25 09.04.25		Выполнение упражнений с гимнастической палкой, с мячом под музыку с постепенным увеличением темпа, удерживая равновесие и не выпуская предмет из рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.
29.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	2	10.04.25 16.04.25		Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).
30.	Подготовительные упражнения к	2	17.04.25 23.04.25		Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии .Ритмическое исполнение разученных движений в

	танцам: элементы русской пляски.				парах, по кругу, в линиях в определённой очерёдности. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.
31.	Танцы. «Яблочко».	2	24.04.25 30.04.25		Комбинирование разученных элементов танцевальных движений, их выполнение в кругу, в линиях, в парах. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз. Составление несложных танцевальных комбинаций в парах.
32.	Танцы. «Яблочко».	2	07.05.25 14.05.25		Самостоятельная передача в движении ритмического рисунка танца, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.
33.	Подвижные музыкально- ритмические и речевые игры. «Третий лишний». «Охотники и утки».	2	15.05.25 21.05.25		Участники игры, стоящие по кругу с внешней стороны, по сигналу передвигаются вправо (влево). По свистку каждый старается занять место, но, поскольку стульев меньше, один игрок остается без места. Он выбывает, а из круга убирают еще один стул. Выигрывает тот, кто останется последним.
34.	Подвижные музыкально- ритмические и речевые игры.	2	22.05.25 28.05.25		Ученики выбирают игры, которые им больше всего понравились и запомнились. Следить за ТБ при выполнении упражнений.

6в класс

(2 часа в неделю, 68 часов за год)

№п/ п	Разделы и темы	Количес тво	Дата проведения		Основные виды. Учебно - деятельности обучающихся (УУД)
			по плану	корректиро вка	
1 четверть – 16 ч.					
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве:	2	05.09.24 06.09.24		Узнавание ритмов в окружающем мире. Выполнение ходьбы и бега с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка под счёт.

	основные танцевальные точки; Ритмическая ходьба под счёт				Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала в различном темпе. Ходьба по кругу, цепочкой, змейкой. Повороты на месте по точкам Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол
2.	Упражнения на ориентировку в пространстве: перестроения из круга в колонны, в линии, в диагонали. Перестроения в круг.	2	12.09.24 13.09.24		Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную. Построения из круга в шеренгу, колонну, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений
3.	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на координацию движений. Понятие о рабочей и опорной ноге. Позиции ног.	2	19.09.24 20.09.24		Определение опорной и рабочей ноги. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник). Упражнения на выработку осанки. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением.
4.	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге, выполнении	2	26.09.24 27.09.24		Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук.

	движений.				
5.	Ритмико-гимнастические упражнения без предметов.	2	03.10.24 04.10.24		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 во время движения под музыку.
6.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	2	10.10.24 11.10.24		Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.
7.	Подготовительные упражнения к танцам: позиций рук.	2	17.10.24 18.10.24		Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Ритмическое исполнение (хлопки, выстукивания, притоп) различных мелодий. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.
8.	Подготовительные упражнения к танцам.	2	24.10.24 25.10.24		Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой и боковой галоп. Знакомство с основными шагами танца «Яблочко». Разучивание шагов, их комбинирование, выполнение в движениях в парах.
2 четверть – 16 ч.					
9.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Если нравится тебе, делай так!»	2	07.11.24 08.11.24		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. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.
10.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Построение в шахматном порядке. Перестроение из	2	14.11.24 15.11.24		Движение по залу, ориентируясь на танцевальные точки. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Сужение и расширение круга.

	нескольких колонн в несколько кругов.				
11.	Ритмико-гимнастические упражнения без предметов и с предметами.	2	21.11.24 22.11.24		Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, платки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч).
12.	Ритмико – гимнастические упражнения на координацию движений.	2	28.11.24 29.11.24		Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).
13.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	2	05.12.24 06.12.24		Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.
14.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Делай, как я».	2	12.12.24 13.12.24		Выполнение подражательных движений за героями презентации, передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.
15.	Подготовительные движения к танцам: Элементы русской пляски.	2	19.12.24 20.12.24		Понятие музыкальной фразы. Разучивание элементов танцевальных движений: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Комбинирование движений, выполнение в парах. Упражнения в умении начинать движения на начало музыкальной фразы.
16.	Танцы. «Яблочко».	2	26.12.24 27.12.24		Понятие музыкальной фразы. Разучивание элементов танцевальных движений, их комбинирование, выполнение в движениях с перестроениями. Самостоятельная смена движения в соответствии со

					сменой частей, музыкальных фраз.
3 четверть – 22 ч.					
17.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели.	2	09.01.25 10.01.25		Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Построения из круга в шеренгу, колонну, пары. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека, перестроение в звёздочки, в карусели и обратно в круг. Сужение и расширение круга. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений.
18.	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений с музыкой и координацию. Изменение положения головы, туловища, рук с различными интервалами.	2	16.01.25 17.01.25		Выполнение в различном темпе наклонов и поворотов головы, круговых движений плеч, поворотов наклонов вперёд, назад, в стороны в замедленном темпе, с ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения рук (на пояс, за спину, вниз). Выполнение движений с различными интервалами(через 2,4,6,8 счётов) Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.
19.	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнение на связь движений с музыкой.	2	23.01.25 24.01.25		Выполнение движений рук в разных направлениях с предметами (флажки, платки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Упражнения под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.
20.	Ритмико-гимнастические упражнения:	2	30.01.25 31.01.25		Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы с постепенным

	упражнения на координацию и ориентирование в пространстве. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы				ускорением, с резкой сменой темпа движений, со сменой направления движения на начало музыкальной фразы. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов.
21.	Музыкально-ритмические и речевые игры «Музыкальные стаканчики»	2	06.02.25 07.02.25		Упражнение в передаче элементарного ритмического рисунка с помощью бумажных или пластиковых стаканчиков. Упражнения в изменении положения стакана при извлечении звуков.
22.	Подготовительные движения к танцам. Элементы русской пляски.	2	13.02.25 14.02.25		Понятие музыкальной фразы. Разучивание элементов русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно. Движения парами: ходьба, кружение на месте.. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз.
23.	Танцы. «Яблочко».	2	20.02.25 21.02.25		Разучивание элементов танцевальных движений, их выполнение под счёт и под музыку.. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз.
24.	Танцы. «Яблочко».	2	27.02.25 28.02.25		Комбинирование разученных элементов танцевальных движений, их выполнение в сочетании с перестроениями. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз.
25.	Танцы. «Яблочко».	2	06.03.25 07.03.25		Самостоятельная передача в движении ритмического рисунка танца, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.
26.	Музыкально-ритмические и речевые игры	2	13.03.25 14.03.25		Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.

	«Рыбаки и рыбки»				
27.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	2	20.03.25 21.03.25		Общеразвивающая разминка под музыку. Ритмическая ходьба с различными движениями рук с изменением темпа, интервалов, направления движения.
4 четверть – 14 ч.					
28.	Специальные ритмические упражнения с гимнастической палкой, с мячом.	2	03.04.25 04.04.25		Выполнение упражнений с гимнастической палкой, с мячом под музыку с постепенным увеличением темпа, удерживая равновесие и не выпуская предмет из рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.
29.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	2	10.04.25 11.04.25		Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий).
30.	Подготовительные упражнения к танцам: элементы русской пляски.	2	17.04.25 18.04.25		Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Ритмическое исполнение разученных движений в парах, по кругу, в линиях в определённой очередности. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.
31.	Танцы. «Яблочко».	2	24.04.25 25.04.25		Комбинирование разученных элементов танцевальных движений, их выполнение в кругу, в линиях, в парах. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз. Составление несложных танцевальных комбинаций в парах.
32.	Танцы. «Яблочко».	2	02.05.25 15.05.25		Самостоятельная передача в движении ритмического рисунка танца, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.
33.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.	2	16.05.25 22.05.25		Участники игры, стоящие по кругу с внешней стороны, по сигналу передвигаются вправо (влево). По свистку каждый старается занять место, но, поскольку стульев меньше, один игрок остается без места. Он выбывает, а из круга убирают еще один стул. Выигрывает тот, кто

	«Третий лишний». «Охотники и утки».				останется последним.
34.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.	2	23.05.25 29.05.25		Ученики выбирают игры, которые им больше всего понравились и запомнились. Следить за ТБ при выполнении упражнений.

7а класс

(1 час в неделю, 34 часа за год)

№п/п	Разделы и темы	Количество	Дата проведения		Основные виды. Учебно - деятельности обучающихся (УУД)
			по плану	корректировка	
1 четверть – 8 ч.					
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве: основные танцевальные точки; Ритмическая ходьба под счёт.	1	06.09.24		Совершенствование навыков ходьбы и бега с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка под счёт. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала в различном темпе. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Повороты на месте по точкам. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.
2.	Упражнения на ориентировку в пространстве: перестроения из круга в колонны, в линии, в диагонали. Перестроения в круг.	1	13.09.24		Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Построение круга из шеренги и из движения враспынную. Построения из круга в шеренгу, колонну, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений.
3.	Ритмико-	1	20.09.24		Определение опорной и рабочей ноги. Сгибание и разгибание ноги в

	гимнастические упражнения: упражнения на координацию движений. Понятие о рабочей и опорной ноге. Позиции ног.				подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой. Выставление на носок (на пятку) правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение, вставание на полупальцы. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник). Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения.
4.	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при выполнении движений.	1	27.09.24		Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Выполнение движений с замедлением, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа движений.
5.	Ритмико-гимнастические упражнения без предметов и с предметами.	1	04.10.24		Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени во время движения под музыку. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.
6.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	1	11.10.24		Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.
7.	Подготовительные упражнения к танцам: позиций рук.	1	18.10.24		Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Ритмическое исполнение (хлопки, выстукивания, притоп) различных мелодий. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

8.	Подготовительные упражнения к танцам.	1	25.10.24		Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.
2 четверть – 8 ч.					
9.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Делай, как я».	1	08.11.24		Выполнение подражательных движений за героями презентации, передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.
10.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроения из круга.	1	15.11.24		Движение по залу, ориентируясь на танцевальные точки. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Перестроение из кругов в линии, звездочки, колонны, диагонали Сужение и расширение круга.
11.	Ритмико-гимнастические упражнения без предметов и с предметами.	1	22.11.24		Наклоны и повороты, круговые движения головы. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.
12.	Ритмико – гимнастические упражнения на координацию движений.	1	29.11.24		Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку.
13.	Подготовительные движения к танцам:	1	06.12.24		Повторение элементов танцевальных движений: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками, притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Разучивание: шаг

	Элементы русской пляски.				с притопом на месте и с продвижением, шаг с подскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). Упражнения в умении начинать движения на начало музыкальной фразы.
14.	Подготовительные движения к танцам: Элементы русской пляски.	1	13.12.24		Повторение элементов танцевальных движений: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с подскоками, переменный шаг с носка и с каблука; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону. Комбинирование движений. Выполнение в парах. Упражнения в умении начинать движения на начало музыкальной фразы.
15.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Лавата».	1	20.12.24		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. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.
16.	Танцы. «Плясовая».	1	27.12.24		Разучивание элементов танцевальных движений, их комбинирование, выполнение в движениях с перестроениями. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз.
3 четверть – 11 ч.					
17.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели.	1	10.01.25		Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Построения из круга в шеренгу, колонну, пары. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека, перестроение в звездочки, в карусели и обратно в круг. Сужение и расширение круга. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений.
18.	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений	1	17.01.25		Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Выполнение движений с различными

	с музыкой и координацию. Изменение положения головы, туловища, рук с различными интервалами.				интервалами(через 2,4,6,8 счётов). Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.
19.	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнение на связь движений с музыкой.	1	24.01.25		Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. Ритмичное выполнение поворотов туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Упражнения под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.
20.	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на координацию и ориентирование в пространстве. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1	31.01.25		Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений, со сменой направления движения на начало музыкальной фразы. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов.
21.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	1	07.02.25		Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и

					выражение их в движении.
22.	Музыкально-ритмические и речевые игры «Музыкальные стаканчики».	1	14.02.25		Упражнение в передаче элементарного ритмического рисунка с помощью бумажных или пластиковых стаканчиков. Упражнения в изменении положения стакана при извлечении звуков.
23.	Танцы. «Плясовая».	1	21.02.25		Разучивание элементов танцевальных движений, их выполнение под счёт и под музыку. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз.
24.	Танцы. «Плясовая».	1	28.02.25		Комбинирование разученных элементов танцевальных движений, их выполнение в сочетании с перестроениями. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз.
25.	Танцы. «Плясовая».	1	07.03.25		Самостоятельная передача в движении ритмического рисунка танца, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.
26.	Музыкально-ритмические и речевые игры «Пустое место».	1	14.03.25		Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.
27.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроения из круга.	1	21.03.25		Движение по залу, ориентируясь на танцевальные точки. Построение круга из шеренги и из движения враспынную. Перестроение из кругов в линии, звёздочки, колонны, диагонали Сужение и расширение круга. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.
4 четверть – 7 ч.					
28.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	1	04.04.24		Общеразвивающая разминка под музыку. Ритмическая ходьба с различными движениями рук с изменением темпа, интервалов, направления движения.
29.	Специальные ритмические	1	11.04.25		Выполнение упражнений с гимнастической палкой, с мячом под музыку с постепенным увеличением темпа, удерживая равновесие и не выпуская

	упражнения с гимнастической палкой, с мячом.				предмет из рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.
30.	Подготовительные упражнения к танцам: элементы русской пляски. Переменный шаг с каблука в чередовании с бегом.	1	18.04.25		Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Ритмическое исполнение разученных движений в парах, по кругу, в линиях в определённой очерёдности. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.
31.	Танцы. «Плясовая».	1	25.04.25		Комбинирование разученных элементов танцевальных движений, их выполнение в кругу, в линиях, в парах. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз. Составление несложных танцевальных комбинаций в парах.
32.	Танцы. «Плясовая».	1	02.05.25		Самостоятельная передача в движении ритмического рисунка танца, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.
33.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Третий лишний». «Охотники и утки».	1	16.05.25		Участники игры, стоящие по кругу с внешней стороны, по сигналу передвигаются вправо (влево). По свистку каждый старается занять место, но, поскольку стульев меньше, один игрок остается без места. Он выбывает, а из круга убирают еще один стул. Выигрывает тот, кто останется последним.
34.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.	1	23.05.25		Ученики выбирают игры, которые им больше всего понравились и запомнились. Следить за ТБ при выполнении упражнений

7в класс
(1 час в неделю, 34 часа за год)

№п/ п	Разделы и темы	Количес тво	Дата проведения		Основные виды. Учебно - деятельности обучающихся (УУД)
			по плану	корректиро вка	
1 четверть – 8 ч.					
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве: основные танцевальные точки; Ритмическая ходьба под счёт.	1	03.09.24		Совершенствование навыков ходьбы и бега с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка под счёт. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала в различном темпе. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Повороты на месте по точкам. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.
2.	Упражнения на ориентировку в пространстве: перестроения из круга в колонны, в линии, в диагонали. Перестроения в круг.	1	10.09.24		Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную. Построения из круга в шеренгу, колонну, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений.
3.	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на координацию движений. Понятие о рабочей и опорной ноге. Позиции ног.	1	17.09.24		Определение опорной и рабочей ноги. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой. Выставление на носок (на пятку) правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение, вставание на полупальцы. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник). Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения.

4.	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при выполнении движений.	1	24.09.24		Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Выполнение движений с замедлением, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа движений.
5.	Ритмико-гимнастические упражнения без предметов и с предметами.	1	01.10.24		Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени во время движения под музыку. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.
6.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	1	08.10.24		Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.
7.	Подготовительные упражнения к танцам: позиций рук.	1	15.10.24		Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Ритмическое исполнение (хлопки, выстукивания, притоп) различных мелодий. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провозжать движение руки головой, взглядом.
8.	Подготовительные упражнения к танцам.	1	22.10.24		Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.
2 четверть – 8 ч.					
9.	Подвижные музыкально-	1	05.11.24		Выполнение подражательных движений за героями презентации, передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и

	ритмические и речевые игры. «Делай, как я».				динамических изменений в музыке. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.
10.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроения из круга.	1	12.11.24		Движение по залу, ориентируясь на танцевальные точки. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Перестроение из кругов в линии, звёздочки, колонны, диагонали Сужение и расширение круга.
11.	Ритмико-гимнастические упражнения без предметов и с предметами.	1	19.11.24		Наклоны и повороты, круговые движения головы. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.
12.	Ритмико – гимнастические упражнения на координацию движений.	1	26.11.24		Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку.
13.	Подготовительные движения к танцам: Элементы русской пляски.	1	03.12.24		Повторение элементов танцевальных движений: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками, притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Разучивание: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). Упражнения в умении начинать движения на начало музыкальной фразы.
14.	Подготовительные движения к танцам:	1	10.12.24		Повторение элементов танцевальных движений: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг с носка и с каблука; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись

	Элементы русской пляски.				одной рукой, другая с платочком поднята в сторону. Комбинирование движений. Выполнение в парах. Упражнения в умении начинать движения на начало музыкальной фразы.
15.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Лавата».	1	17.12.24		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. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.
16.	Танцы. «Плясовая».	1	24.12.24		Разучивание элементов танцевальных движений, их комбинирование, выполнение в движений с перестроениями. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз.
3 четверть – 10 ч.					
17.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели.	1	14.01.25		Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Построения из круга в шеренгу, колонну, пары. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека , перестроение в звёздочки, в карусели и обратно в круг. Сужение и расширение круга. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений.
18.	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений с музыкой и координацию. Изменение положения головы, туловища, рук с различными интервалами.	1	21.01.25		Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгиба и не сгиба колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Выполнение движений с различными интервалами(через 2,4,6,8 счётов). Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

19.	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнение на связь движений с музыкой.	1	28.01.25		Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, переключать с места на место. Ритмичное выполнение поворотов туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Упражнения под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.
20.	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на координацию и ориентирование в пространстве. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1	04.02.25		Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений, со сменой направления движения на начало музыкальной фразы. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов.
21.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	1	11.02.25		Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни. Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении.
22.	Музыкально-ритмические и речевые игры «Музыкальные стаканчики».	1	18.02.25		Упражнение в передаче элементарного ритмического рисунка с помощью бумажных или пластиковых стаканчиков. Упражнения в изменении положения стакана при извлечении звуков.
23.	Танцы. «Плясовая».	1	25.02.25		Разучивание элементов танцевальных движений, их выполнение под счёт и под музыку. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой

					частей, музыкальных фраз.
24.	Танцы. «Плясовая».	1	04.03.25		Комбинирование разученных элементов танцевальных движений, их выполнение в сочетании с перестроениями. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз.
25.	Танцы. «Плясовая».	1	11.03.25		Самостоятельная передача в движении ритмического рисунка танца, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.
26.	Музыкально-ритмические и речевые игры «Пустое место».	1	18.03.25		Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.
4 четверть – 8 ч.					
27.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроения из круга.	1	01.04.25		Движение по залу, ориентируясь на танцевальные точки. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Перестроение из кругов в линии, звёздочки, колонны, диагонали Сужение и расширение круга. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.
28.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	1	08.04.25		Общеразвивающая разминка под музыку. Ритмическая ходьба с различными движениями рук с изменением темпа, интервалов, направления движения.
29.	Специальные ритмические упражнения с гимнастической палкой, с мячом.	1	15.04.25		Выполнение упражнений с гимнастической палкой, с мячом под музыку с постепенным увеличением темпа, удерживая равновесие и не выпуская предмет из рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.
30.	Подготовительные упражнения к танцам: элементы	1	22.04.25		Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Ритмическое исполнение разученных движений в парах, по кругу, в линиях в определённой очередности. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

	русской пляски. Переменный шаг с каблука в чередовании с бегом.				
31.	Танцы. «Плясовая».	1	06.05.25		Комбинирование разученных элементов танцевальных движений, их выполнение в кругу, в линиях, в парах. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз Составление несложных танцевальных комбинаций в парах.
32.	Танцы. «Плясовая».	1	13.05.25		Самостоятельная передача в движении ритмического рисунка танца, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.
33.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Третий лишний». «Охотники и утки».	1	20.05.25		Участники игры, стоящие по кругу с внешней стороны, по сигналу передвигаются вправо (влево). По свистку каждый старается занять место, но, поскольку стульев меньше, один игрок остается без места. Он выбывает, а из круга убирают еще один стул. Выигрывает тот, кто останется последним.
34.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.	1	27.05.25		Ученики выбирают игры, которые им больше всего понравились и запомнились. Следить за ТБ при выполнении упражнений

8а класс

(1 час в неделю, 34 часа за год)

№п/п	Разделы и темы	Количество	Дата проведения		Основные виды. Учебно - деятельности обучающихся (УУД)
			по плану	корректировка	
1 четверть – 8 ч.					

1.	Упражнения на ориентировку в пространстве: основные танцевальные точки; Ритмическая ходьба под счёт (упражнения на ориентировку в пространстве).	1	02.09.24		Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Повороты на месте по точкам Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.
2.	Упражнения на ориентировку в пространстве: перестроения из одного большого круга в несколько маленьких.	1	09.09.24		Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Построение круга из шеренги и из движения враспынную. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений.
3.	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на координацию движений. Понятие о рабочей и опорной ноге. Позиции ног.	1	16.09.24		Определение опорной и рабочей ноги. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения.
4.	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений с музыкой.	1	23.09.24		Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Выполнение движений с замедлением, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа

	Постепенное изменение темпа при выполнении движений.				движений.
5.	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию без предметов и с предметами.	1	30.09.24		Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени во время движения под музыку. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки.
6.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	1	07.10.24		Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Действия с воображаемыми музыкальными инструментами. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.
7.	Подготовительные упражнения к танцам: позиций рук.	1	14.10.24		Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Ритмическое исполнение (хлопки, выстукивания, притоп) различных мелодий. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.
8.	Подготовительные упражнения к танцам.	1	21.10.24		Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Переменные притопы. Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.
2 четверть – 7 ч.					
9.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Делай, как я».	1	11.11.24		Выполнение подражательных движений за героями презентации, передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца.
10.	Упражнения на	1	18.11.24		Движение по залу, ориентируясь на танцевальные точки. Построение

	ориентировку в пространстве. Перестроения из круга.				круга из шеренги и из движения врассыпную. Перестроение из кругов в линии, звездочки, колонны, диагонали Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Сужение и расширение круга. Выполнение движений с предметами в сочетании с ходьбой под музыку.
11.	Ритмико-гимнастические упражнения без предметов и с предметами.	1	25.11.24		Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук, с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Перелезание через сцепленные руки, через палку Упражнения на выработку осанки.
12.	Ритмико – гимнастические упражнения на сложную координацию движений с предметами.	1	02.12.24		Разнообразные движения рук и ног (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.). с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Упражнения выполняются ритмично, под музыку.
13.	Подготовительные движения к танцам: Элементы русской пляски.	1	09.12.24		Повторение элементов танцевальных движений: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками, притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку; шаг с притопом на месте и с продвижением, переменный шаг. Разучивание: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.
14.	Танцы: Цыганский танец.	1	16.12.24		Повторение элементов танцевальных движений. Разучивание элементов движений цыганского танца. Упражнения в умении начинать движения на начало музыкальной фразы. Передача характера музыки через движения.
15.	Танцы. «Цыганский танец».	1	23.12.24		Разучивание элементов танцевальных движений, их комбинирование, выполнение в движений с перестроениями. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз.
3 четверть – 10 ч.					
16.	Подвижные	1	13.01.25		Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического

	музыкально-ритмические и речевые игры. «Лавата».				рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии.
17.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели.	1	20.01.25		Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную. Построения из круга в шеренгу, колонну, пары. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека, перестроение в звёздочки, в карусели и обратно в круг. Сужение и расширение круга. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений.
18.	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений с музыкой и координацию. Изменение положения головы, туловища, рук с различными интервалами.	1	27.01.25		Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Выполнение движений с различными интервалами(через 2,4,6,8 счётов). Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.
19.	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнение на связь движений с музыкой.	1	03.02.25		Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. Ритмичное выполнение поворотов туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Упражнения под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.
20.	Ритмико-	1	10.02.25		Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении

	гимнастические упражнения: упражнения на координацию и ориентирование в пространстве. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.				движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений, со сменой направления движения на начало музыкальной фразы. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов.
21.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	1	17.02.25		Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни. Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен).
22.	Музыкально-ритмические и речевые игры «Музыкальные стаканчики»	1	24.02.25		Упражнение в передаче элементарного ритмического рисунка с помощью бумажных или пластиковых стаканчиков. Упражнения в изменении положения стакана при извлечении звуков.
23.	Танцы. «Цыганский танец».	1	03.03.25		Разучивание элементов танцевальных движений, их выполнение под счёт и под музыку.. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз.
24.	Танцы. «Цыганский танец».	1	10.03.25		Комбинирование разученных элементов танцевальных движений, их выполнение в сочетании с перестроениями. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз.
25.	Танцы. «Цыганский танец».	1	17.03.25		Самостоятельная передача в движении ритмического рисунка танца, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.
4 четверть – 9 ч.					
26.	Музыкально-	1	31.03.25		Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей,

	ритмические и речевые игры «Рыбаки и рыбки».				музыкальных фраз. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением. Придумывание вариантов к играм.
27.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроения из круга.	1	07.04.25		Движение по залу, ориентируясь на танцевальные точки. Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную. Перестроение из кругов в линии, звездочки, колонны, диагонали Сужение и расширение круга. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.
28.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	1	14.04.25		Общеразвивающая разминка под музыку. Ритмическая ходьба с различными движениями рук с изменением темпа, интервалов, направления движения.
29.	Специальные ритмические упражнения с гимнастической палкой, с мячом, обручем.	1	21.04.25		Выполнение упражнений с гимнастической палкой, с мячом, с обручем под музыку с постепенным увеличением темпа, удерживая равновесие и не выпуская предмет из рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.
30.	Подготовительные упражнения к танцам: элементы русской пляски. Переменный шаг с каблука в чередовании с бегом, присядки, притопы.	1	28.04.25		Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Ритмическое исполнение разученных движений в парах, по кругу, в линиях в определённой очередности.
31.	Танцы. «Цыганский	1	05.05.25		Комбинирование разученных элементов танцевальных движений, их выполнение в кругу, в линиях, в парах. Самостоятельная смена движения

	танец».				в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз Составление несложных танцевальных комбинаций в парах.
32.	Танцы. «Цыганский танец».	1	12.05.25		Самостоятельная передача в движении ритмического рисунка танца, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.
33.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Пустое место». «Охотники и утки».	1	19.05.25		Участники игры, стоящие по кругу с внешней стороны, по сигналу передвигаются вправо (влево). По свистку каждый старается занять место, но, поскольку стульев меньше, один игрок остается без места. Он выбывает, а из круга убирают еще один стул. Выигрывает тот, кто останется последним.
34.		1	26.05.25		Ученики выбирают игры, которые им больше всего понравились и запомнились. Следить за ТБ при выполнении упражнений

9а класс

(1 час в неделю, 34 часа за год)

№п/п	Разделы и темы	Количество	Дата проведения		Основные виды. Учебно - деятельности обучающихся (УУД)
			по плану	корректировка	
1 четверть – 8 ч.					
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве: основные танцевальные точки; Ритмическая ходьба под счёт с предметами.	1	03.09.24		Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Повороты на месте по точкам Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.
2.	Упражнения на ориентировку в	1	10.09.24		Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.

	пространстве: Выполнение перестроений.				Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений.
3.	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на координацию движений. Понятие о рабочей и опорной ноге. Позиции ног.	1	17.09.24		Определение опорной и рабочей ноги. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.
4.	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при выполнении движений.	1	24.09.24		Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс.
5.	Ритмико-гимнастические упражнения на координацию без предметов и с предметами.	1	01.10.24		Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени во время движения под музыку. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. . Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки.
6.	Упражнения с детскими музыкальными	1	08.10.24		Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в

	инструментами.				музыке. Действия с воображаемыми музыкальными инструментами. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.
7.	Подготовительные упражнения к танцам: позиций рук.	1	15.10.24		Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Ритмическое исполнение (хлопки, выстукивания, притоп) различных мелодий. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провонать движение руки головой, взглядом.
8.	Подготовительные упражнения к танцам.	1	22.10.24		Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Широкий, высокий бег. Пружинящий бег. Переменные притопы. Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.
2 четверть – 8 ч.					
9.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Делай, как я».	1	05.11.24		Выполнение подражательных движений за героями презентации, передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малокоонтрастных частей музыки.
10.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроения из круга.	1	12.11.24		Движение по залу, ориентируясь на танцевальные точки. Построение круга из шеренги и из движения враспынную. Перестроение из кругов в линии, звездочки, колонны, диагонали. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Сужение и расширение круга. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели.
11.	Ритмико-гимнастические упражнения без предметов и с предметами.	1	19.11.24		Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (бубном, барабаном).

12.	Ритмико – гимнастические упражнения на сложную на координацию движений с предметами.	1	26.11.24		Разнообразные движения рук и ног (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.). с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Упражнения выполняются ритмично, под музыку.
13.	Подготовительные движения к танцам: Элементы русской пляски.	1	03.12.24		Повторение элементов танцевальных движений: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбочившись двумя руками, притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку; шаг с притопом на месте и с продвижением, переменный шаг. Разучивание: шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.
14.	Танцы: «Вальс».	1	10.12.24		Разучивание элементов движений вальса. Упражнения в умении начинать движения на начало музыкальной фразы. Передача характера музыки через движения.
15.	Танцы. «Вальс».	1	17.12.24		
		1	24.12.24		Разучивание элементов танцевальных движений, их комбинирование, выполнение в движений с перестроениями. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз.
3 четверть – 10 ч.					
16.	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Если нравится тебе».	1	14.01.25		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. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование.
17.	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроение из простых и	1	21.01.25		Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную. Построения из круга в шеренгу, колонну, пары. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека, перестроение в звездочки, в карусели и обратно в круг. Сужение и расширение круга. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений.

	концентрических кругов в звёздочки и карусели.				
18.	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений с музыкой и координацию. Изменение положения головы, туловища, рук с различными интервалами.	1	28.01.25		Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Выполнение движений с различными интервалами(через 2,4,6,8 счётов). Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.
19.	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнение на связь движений с музыкой.	1	04.02.25		Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. Ритмичное выполнение поворотов туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Упражнения под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.
20.	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на координацию и ориентирование в пространстве. Смена	1	11.02.25		Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений, со сменой направления движения на начало музыкальной фразы. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в

	направления движения с началом каждой музыкальной фразы.				сочетании хлопков и притопов.
21.	Упражнения с детскими музыкальными инструментами.	1	18.02.25		Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Одновременное отхлопывание и притопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен).
22.	Музыкально-ритмические и речевые игры «Музыкальные стаканчики».	1	25.02.25		Упражнение в передаче элементарного ритмического рисунка с помощью бумажных или пластиковых стаканчиков. Упражнения в изменении положения стакана при извлечении звуков.
23.	Танцы. «Вальс».	1	04.03.25		Разучивание элементов танцевальных движений, их выполнение под счёт и под музыку с продвижением по кругу, в линиях, в парах. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз.
24.	Танцы. «Вальс».	1	11.03.25		Комбинирование разученных элементов танцевальных движений, их выполнение в сочетании с перестроениями. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз.
25.	Танцы. «Вальс».	1	18.03.25		Самостоятельная передача в движении ритмического рисунка танца, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.
4 четверть – 8 ч.					
26.	Музыкально-ритмические и речевые игры «Рыбаки и рыбки».	1	01.04.25		Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением. Придумывание вариантов к играм.
27.	Упражнения на ориентировку в	1	08.04.25		Движение по залу, ориентируясь на танцевальные точки. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную.

	пространстве. Перестроения из круга.				Перестроение из кругов в линии, звёздочки, колонны, диагонали Сужение и расширение круга. Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами.
28.	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	1	15.04.25		Общеразвивающая разминка под музыку. Ритмическая ходьба с различными движениями рук с изменением темпа, интервалов, направления движения.
29.	Специальные ритмические упражнения с гимнастической палкой, с мячом, обручем.	1	22.04.25		Выполнение упражнений с гимнастической палкой, с мячом, с обручем под музыку с постепенным увеличением темпа, удерживая равновесие и не выпуская предмет из рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.
30.	Подготовительн ые упражнения к танцам: элементы русской пляски.	1	06.05.25		Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии .Ритмическое исполнение разученных движений в парах, по кругу, в линиях в определённой очередности.
31.	Танцы. «Вальс».	1	13.05.25		Комбинирование разученных элементов танцевальных движений, их выполнение в кругу, в линиях, в парах. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз Составление несложных танцевальных комбинаций в парах.
32.	Танцы. «Вальс».	1	20.05.25		Самостоятельная передача в движении ритмического рисунка танца, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки.
33.	Подвижные музыкально- ритмические и речевые игры. «Пустое место». «Охотники и утки».	1	27.05.25		Участники игры, стоящие по кругу с внешней стороны, по сигналу передвигаются вправо (влево). По свистку каждый старается занять место, но, поскольку стульев меньше, один игрок остается без места. Он выбывает, а из круга убирают еще один стул. Выигрывает тот, кто останется последним.
34.	Подвижные	1			Ученики выбирают игры, которые им больше всего понравились и

	музыкально-ритмические и речевые игры.				запомнились. Следить за ТБ при выполнении упражнений.
--	--	--	--	--	---