

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 6»
Камышловского городского округа

ПРИНЯТО

педагогическим советом

Протокол № 1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

№ 97-од от 31.08.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Ритмика»
для обучающихся 5-9 классов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РИТМИКА»

Рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Ритмика» для учащихся 5-9 классов

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и

сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

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

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать

индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

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

5 класс Программа состоит из пяти разделов:

- ☐ «Упражнения на ориентировку в пространстве»; ☐ «Ритмико-гимнастические упражнения»;
- ☐ «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; ☐ «Игры под музыку»;
- ☐ «Танцевальные упражнения».

Упражнения на ориентировку в пространстве

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и concentрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания

одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка). **Упражнения с детскими музыкальными инструментами**

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

Игры под музыку

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малокоонтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Танцевальные упражнения

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малокоонтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

6 класс Программа состоит из пяти разделов:

- «Упражнения на ориентировку в пространстве»;
- «Ритмико-гимнастические упражнения»;
- «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»;
- «Игры под музыку»;

- «Танцевальные упражнения».

Упражнения на ориентировку в пространстве

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висющими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка). **Упражнения с детскими музыкальными инструментами**

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

Игры под музыку

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в

музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Танцевальные упражнения

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

7 класс Программа состоит из пяти разделов:

- «Упражнения на ориентировку в пространстве»;
- «Ритмико-гимнастические упражнения»;
- «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»;
- «Игры под музыку»;
- «Танцевальные упражнения».

Упражнения на ориентировку в пространстве

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и concentрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение

упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками

постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка). **Упражнения с детскими музыкальными инструментами**

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

Игры под музыку

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Танцевальные упражнения

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

8 класс Программа состоит из пяти разделов:

- «Упражнения на ориентировку в пространстве»;
- «Ритмико-гимнастические упражнения»;
- «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»;
- «Игры под музыку»;
- «Танцевальные упражнения».

Упражнения на ориентировку в пространстве

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и concentрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

Ритмико-гимнастические упражнения

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

круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка). **Упражнения с детскими музыкальными инструментами**

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

Игры под музыку

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой

частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Танцевальные упражнения

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

9 класс Программа состоит из пяти разделов:

- «Упражнения на ориентировку в пространстве»;
- «Ритмико-гимнастические упражнения»;
- «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»;
- «Игры под музыку»;
- «Танцевальные упражнения».

Упражнения на ориентировку в пространстве

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и concentрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

Ритмико-гимнастические упражнения

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

Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка). **Упражнения с детскими музыкальными инструментами**

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

Игры под музыку

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Танцевальные упражнения

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов

танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Формы деятельности:

кружок, беседа, музыкально-ритмические упражнения

Виды деятельности:

Игровая, спортивно-оздоровительная

Тематическое планирование 5 класс

№	Тема	Количество часов
1	Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки	1
2	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3.	1
3	Упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге.	1
4	Упражнения ритмической гимнастики 1.Без предметов. 2.Короткой скакалкой.	1
5	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	1
6	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Полуприседания. 2.Упражнения для ступни.	1
7	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1.Чижи в клетке. 2.Кот и мыши.	1
8	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	1
9	Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь.	1
10	Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.	1
11	Упражнения ритмической гимнастики. Короткой скакалкой.	1
12	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1
13	Подготовительные упражнения к танцам. Выставление ноги на носок.	1
14	Элементы танцев «Наездники» (прямой галоп).	1
15	Танцы. Круговой галоп.	1
16	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Салки, руки на стену».	1
17	Подвижные музыкально-ритмические и речевые	1

	игры «Два Мороза».	
18	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	1
19	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке.	1
20	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1
21	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1
22	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Без предметов. 2.С мячом.	1
23	Элементы танцев. 1.Хороводный шаг. 2.Шаг польки.	1
24	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька»	1
25	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры 1. «Пустое место». 2. «Мяч в воздухе»	1
26	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок. Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры «Отбивай мяч», «Вороны и воробьи».	1
27	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1
28	Упражнения ритмической гимнастики с гимнастической палкой	1
29	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	1
30	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полупальцы.	1
31	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1
32	Танцы. «Полька»	1
33	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры «Космонавты»	1
34	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры «Лиса и куры»	1

Итого	34
--------------	-----------

**Тематическое планирование
6 класс**

№	Тема	Количество часов
1	Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки.	1
2	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	1
3	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1
4	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».	1
5	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	1
6	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Полуприседания. 2.Упражнения для ступни.	1
7	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1.Чижи в клетке. 2.Кот и мыши.	1
8	Упражнения ритмической гимнастики без предметов с короткой скакалкой.	1
9	Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь.	1
10	Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.	1
11	Упражнения ритмической гимнастики с короткой скакалкой.	1
12	Упражнения ритмической гимнастики с гимнастической палкой.	1
13	Подготовительные упражнения к танцам. Выставление ноги на носок.	1
14	Элементы танцев «Наездники» (прямой галоп).	1
15	Танцы. Круговой галоп.	1
16	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Салки, руки на стену».	1

17	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры «Два Мороза».	1
18	Упражнения ритмической гимнастики с короткой скакалкой: с гимнастической палкой.	1
19	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке.	1
20	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1
21	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1
22	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Без предметов. 2.С мячом.	1
23	Элементы танцев. 1.Хороводный шаг. 2.Шаг польки.	1
24	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька»	1
25	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры 1. «Пустое место». 2. «Мяч в воздухе»	1
26	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок. Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры «Отбивай мяч», «Вороны и воробьи».	1
27	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1
28	Упражнения ритмической гимнастики с гимнастической палкой	1
29	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	1
30	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полупальцы.	1
31	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1
32	Танцы. «Полька»	1
33	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры «Космонавты»	1
34	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры «Лиса и куры»	1

Итого	34
--------------	-----------

**Тематическое планирование
7 класс**

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

20	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полупальцы.	1
21	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1
22	Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1
23	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1
24	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок. Салки, руки на стену.	1
25	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Вороны и воробьи».	1
26	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Пустое место».	1
27	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Мяч в воздухе»	1
28	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Отбивай мяч».	1
29	Танец. «Травушка-муравушка».	1
30	Игра «Покажи жестами» (пантомима). Танец «Полька».	1
31	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1
32	Элемент танца. «Хороводный шаг».	1
33	Упражнения ритмической гимнастики с мячом.	1
34	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	1
Итого		34

Тематическое планирование 8 класс

№	Тема	Количество часов
1	Дыхательные и релаксирующие упражнения. Упражнения с мячом. Марш по периметру зала. Игра «Покажи жестами»	1
2	Ритмические упражнения с гимнастической палкой. Игры «Холодно-горячо»	1
3	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы». Подвижные игры с мячом. Игра «Ищи игрушку»	1
4	Ритмические упражнения с мячом. Игра «Я знаю пять названий».	1
5	Упражнения на координацию движений. Релаксирующие упражнения. Игра «Поехали – поехали» (повторение).	1
6	Ритмические упражнения с скакалкой. Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Пустое место».	1
7	Релаксирующие упражнения. Подвижные игры с мячом.	1
8	Маршировка и пение. Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи».	1
9	Упражнения ритмической гимнастики без предметов. Отработка маршевого шага. Разучивание игры «День-ночь».	1
10	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок. Релаксирующие упражнения. Игра «Покажи жестами» (пантомима)	1
11	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями. Игра «Я знаю пять названий».	1
12	Упражнения на координацию движений. Подвижная, музыкально - ритмическая и речевая игра «Мяч в воздухе».	1
13	Упражнения ритмической гимнастики без предметов. Элемент танца «Шаг польки». Игра «Я знаю пять названий».	1
14	Ритмические упражнения с мячом. Подвижная	1

	музыкально- ритмическая и речевая игра «Отбивай мяч».	
15	Ритмические упражнения с скакалкой. Игра «Одиннадцать».	1
16	Ритмические упражнения с гимнастической палкой.	1
17	Релаксирующие упражнения. Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу на пальцы. Танец. «Полька».	1
18	Дыхательные и релаксирующие упражнения. Инсценировка песни. Танцевальные элементы «Увезу тебя я в тундру».	1
19	Упражнения ритмической гимнастики с гимнастической палкой. Игра «Догадайся! Что это?»	1
20	Упражнения ритмической гимнастики с мячом. Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Мяч в воздухе»	1
21	Упражнения и игры со скакалкой. Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Отбивай мяч».	1
22	Элемент танца «Хороводный шаг». Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Космонавты».	1
23	Теоретические сведения. Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на носочках, движения руками во время ходьбы. Понятие о фразе и предложении в музыке. Игра «Соседи».	1
24	Упражнения на координацию движений. Подвижная музыкально - ритмическая и речевая игра «Лиса и куры».	1
25	Подготовительные упражнения к танцам. Повторные три притопа. Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры «Салки, руки на стену».	1
26	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы. Танец. «Полька».	1
27	Релаксирующие упражнения. Подвижная музыкально - ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи».	1
28	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями. Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки»	1
29	Теоретические сведения. Что такое ритмически	1

	рисунок. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	
30	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Космонавты».	1
31	Упражнения ритмической гимнастики без предметов. Подготовительные упражнения к танцам. Повторные три притопа. Разучивание музыкальной игры «Лава та»	1
32	Подвижная музыкально - ритмическая и речевая игра «Лиса и куры».	1
33	Упражнения ритмической гимнастики с гимнастической палкой. Танец «Травушка-муравушка». Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Лиса и куры».	1
34	Дыхательные и релаксирующие упражнения. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Вороны и воробьи».	1
Итого		34

Тематическое планирование 9 класс

№	Тема	Количество часов
1	Дыхательные и релаксирующие упражнения. Упражнения с мячом. Марш по периметру зала. Игра «Покажи жестами»	1
2	Ритмические упражнения с гимнастической палкой. Игры «Холодно-горячо»	1
3	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы». Подвижные игры с мячом. Игра «Ищи игрушку»	1
4	Ритмические упражнения с мячом. Игра «Я знаю пять названий».	1
5	Упражнения на координацию движений. Релаксирующие упражнения. Игра «Поехали – поехали» (повторение).	1
6	Ритмические упражнения с скакалкой. Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Пустое место».	1
7	Релаксирующие упражнения. Подвижные игры с	1

	мячом.	
8	Маршировка и пение. Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи».	1
9	Упражнения ритмической гимнастики без предметов. Отработка маршевого шага. Разучивание игры «День-ночь».	1
10	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок. Релаксирующие упражнения. Игра «Покажи жестами» (пантомима)	1
11	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями. Игра «Я знаю пять названий».	1
12	Упражнения на координацию движений. Подвижная, музыкально - ритмическая и речевая игра «Мяч в воздухе».	1
13	Упражнения ритмической гимнастики без предметов. Элемент танца «Шаг польки». Игра «Я знаю пять названий».	1
14	Ритмические упражнения с мячом. Подвижная музыкально- ритмическая и речевая игра «Отбивай мяч».	1
15	Ритмические упражнения с скакалкой. Игра «Одиннадцать».	1
16	Ритмические упражнения с гимнастической палкой.	1
17	Релаксирующие упражнения. Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу на пальцы. Танец. «Полька».	1
18	Дыхательные и релаксирующие упражнения. Инсценировка песни. Танцевальные элементы «Увезу тебя я в тундру».	1
19	Упражнения ритмической гимнастики с гимнастической палкой. Игра «Догадайся! Что это?»	1
20	Упражнения ритмической гимнастики с мячом. Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Мяч в воздухе»	1
21	Упражнения и игры со скакалкой. Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра «Отбивай мяч».	1
22	Элемент танца «Хороводный шаг». Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Космонавты».	1
23	Теоретические сведения. Разучивание элементов	1

	русского хоровода: мелкий шаг на носочках, движения руками во время ходьбы. Понятие о фразе и предложении в музыке. Игра «Соседи».	
24	Упражнения на координацию движений. Подвижная музыкально - ритмическая и речевая игра «Лиса и куры».	1
25	Подготовительные упражнения к танцам. Повторные три притопа. Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры «Салки, руки на стену».	1
26	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы. Танец. «Полька».	1
27	Релаксирующие упражнения. Подвижная музыкально - ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи».	1
28	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями. Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки»	1
29	Теоретические сведения. Что такое ритмически рисунок. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	1
30	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Космонавты».	1
31	Упражнения ритмической гимнастики без предметов. Подготовительные упражнения к танцам. Повторные три притопа. Разучивание музыкальной игры «Лава та»	1
32	Подвижная музыкально - ритмическая и речевая игра «Лиса и куры».	1
33	Упражнения ритмической гимнастики с гимнастической палкой. Танец «Травушка-муравушка». Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Лиса и куры».	1
34	Дыхательные и релаксирующие упражнения. Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра «Вороны и воробьи».	1
Итого		34

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 312785006653143968851816314299382482766709872302

Владелец Захарова Наталья Николаевна

Действителен с 10.08.2026 по 10.08.2027