

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 24»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА

РАССМОТРЕНО

ШМО эстетического и
физического воспитания
Руководитель
 Муслимова Н.Е.
Протокол № 1
от "28" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом
Зам. директора по УВР
 Прохорова Н.В.
Протокол № 1
от "29" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБОУ СОШ № 24"
Иванова М.В.
Приказ № 454
от "30" августа 2023 г.



Рабочая программа
внеурочной деятельности коррекционного курса
для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР)
«Ритмика»

Направление внеурочной деятельности «Спортивно- оздоровительное»

Разработал (а):
Снигур Алина Васильевна,
учитель физического воспитания

Братск, 2023

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» для обучающейся с ОВЗ разработана на основе требований к результатам АООП ООО для обучающихся с ЗПР МБОУ «СОШ № 24» .

Рабочая программа коррекционного курса «Речевая практика» рассчитана на 169 часов: 5 класс – 34 часа, 6 класс – 34 часа, 7 класс – 34 часа , 8 класс – 34 часов, 9 класс-33 часа (1 час в неделю).

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты: в процессе освоения курса ритмики у учащихся формируется позитивное эмоционально-ценностное отношение к двигательной деятельности.

Активное освоение данной деятельности позволяет совершенствовать физические качества, осваивать физические и двигательные действия, успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и элементарную самостоятельность.

- Формирование правильного и быстрого нахождения нужного темпа ходьбы, бега в соответствии с характером музыкального отрывка;
- развитие навыка четко и организовано перестраиваться;
- развитие навыка отмечать ритмический рисунок, менять движения в соответствии со сменой музыкальных частей, фраз;
- формирование умений передавать в игровых движениях различные нюансы музыки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении;
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности.

Познавательные:

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

Коммуникативные:

- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Предметные результаты:

Развитие координации движений, ориентировки в пространстве, ритмичности при выполнении упражнений различного темпа:

- Развитие умения быстро реагировать на музыку;
- Совершенствование музыкальности и ритмичности обучающихся;
- Умение различать основные характерные движения танца;
- Воспитание положительных качеств личности (дружелюбие, коллективизма, дисциплинированности).

III. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Содержание деятельности 5 класс

Раздел 1. Основы теоретических знаний (2 часа):

1.1 Техника безопасности при занятиях ритмикой в гимнастическом зале.

Практическая работа: создание свода правил поведения при занятиях ритмикой.

1.2 Значение ритмических упражнений для здоровья человека.

Практическая работа: создание памятки о влиянии ритмических упражнений на здоровье человека.

Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве (7):

2.1 Совершенствование навыков ходьбы и бега.

2.2 Построения и перестроения.

2.3 Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

2.4 Выполнение во время ходьбы и бега заданий с предметами.

Раздел 3. Ритмико-гимнастические упражнения (7):

3.1 Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов: комплекс утренней гимнастики «Проснись», «Мы спортсмены», комплекс дыхательных упражнений «Кто как дышит», комплекс упражнений в равновесии «Дорожка», «Мостик».

3.2 Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами: гимнастические палки, мячи, футбольные мячи, скакалки и др.

3.3 Комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки: «Ровная спина», «Мы лучше всех», упражнения на укрепление мышечного корсета. Игры «Замри» и «Исправь осанку».

3.4 Упражнения на координацию движений: перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу); 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.

Раздел 4. Танцевальные упражнения (18):

4.1 Бодрый, спокойный, топающий шаг, тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег.

4.2 Г алоп - прямой, боковой. Шаг польки. Позиции рук и ног.

4.3. Маховые движения рук, красота движений, основные движения, переходы в позиции рук. Хлопки.

- 4.3 Парная пляска: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.
- 4.4 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.
- 4.5 Танцевальные подскоки, притопы, прыжки:
- 4.6 подскоки с ноги на ногу, легкие подскоки; переменные притопы; прыжки с выбрасыванием ноги вперед.
- 4.7 Основы современного танца (движения ногами, руками, совместные движения рук и ног).

6 класс

Раздел 1. Основы теоретических знаний (3 часа):

- 1.1 Техника безопасности при занятиях ритмикой в гимнастическом зале. Практическая работа: создание свода правил поведения при занятиях ритмикой.
- 1.2 Понятие ритмика. Основные движения, понятия. Практическая работа: создание карточек основных движений.
- 1.3 Значение ритмических упражнений для здоровья человека. Практическая работа: создание памятки о влиянии ритмических упражнений на здоровье человека.

Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве (7):

- 2.1 Чередование ходьбы и бега: с приседанием, сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.
- 2.2 Построения и перестроения: построение в колонны по три; 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.
- 2.3 Выполнение сложных движений с предметами во время ходьбы.
- 2.4 Выполнение во время ходьбы и бега сложных заданий с предметами.

Раздел 3. Ритмико-гимнастические упражнения (7):

3.1 Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов: комплекс утренней гимнастики «Проснись», «Мы спортсмены», комплекс дыхательных упражнений «Кто как дышит», комплекс упражнений в равновесии «Дорожка», «Мостик».

3.2 Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.

3.3 Комплексы упражнений направленные на расслабление мышц: выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус - стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

3.4 Упражнения на координацию движений: 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.

Раздел 4. Танцевальные упражнения (17):

4.1 Разновидности танцевальных шагов и подскоков, притопов.

4.2 Маховые движения рук, красота движений, основные движения, переходы в позиции рук. Хлопки.

4.3 Парная пляска: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.

4.4 Танец «Полька»: позиции рук и ног, позиции в паре, основные правила.

4.5 Основные движения народных танцев: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.

4.6 Основы современного танца (движения ногами, руками, совместные движения рук и ног).

7 класс

Раздел 1. Основы теоретических знаний (3 часа):

1.1 Техника безопасности при занятиях ритмикой в гимнастическом зале. Практическая работа: создание свода правил поведения при занятиях ритмикой.

1.2 Понятие ритмика. Основные движения. Практическая работа: создание карточек основных движений.

1.3 Значение ритмических упражнений для здоровья человека. Практическая работа: создание памятки о влиянии ритмических упражнений на здоровье человека.

Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве (7):

2.1 Чередование ходьбы и бега: с приседанием, сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину.

2.2 Построения и перестроения: 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 звездочки и карусели.

2.3 Выполнение сложных движений с предметами во время ходьбы.

2.4 Выполнение во время ходьбы и бега сложных заданий с предметами.

Раздел 3. Ритмико-гимнастические упражнения (7):

3.1 Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов: комплекс утренней гимнастики «Проснись», «Мы спортсмены», комплекс дыхательных упражнений «Кто как дышит», комплекс упражнений в равновесии «Дорожка», «Мостик», комплекс упражнений «Лошадки», «Мишка на прогулке».

3.2 Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами: комплекс упражнений с скакалкой «Скакалочка», комплекс упражнений с гимнастической палкой «Деревца», комплекс упражнений с мячом «Мячики».

3.3 Комплексы упражнений направленные на расслабление мышц: прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висающими 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).

3.4 Упражнения на координацию движений: 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.

Раздел 5. Танцевальные упражнения (17):

4.1 Разновидности танцевальных шагов и подскоков, притопов, пружинящий бег, подскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.

4.2 Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.

4.3 Парная пляска: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.

4.4 Танец «Полька»: позиции рук и ног, позиции в паре, основные правила.

4.5 Основные движения народных танцев: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.

4.6 Основы современного танца (движения ногами, руками, совместные движения рук и ног).

8 класс

Раздел 1. Основы теоретических знаний (3 часа):

1.1 Техника безопасности при занятиях ритмикой в гимнастическом зале. Практическая работа: создание свода правил поведения при занятиях ритмикой.

1.2 Понятие ритмика. Основные движения. Практическая работа: создание карточек основных движений.

1.3 Значение ритмических упражнений для здоровья человека. Практическая работа: создание памятки о влиянии ритмических упражнений на здоровье человека.

Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве (7):

2.1 Чередование ходьбы и бега: в полуприседе, в полном приседе, на носках, на пятках, держа ровно спину.

2.2 Построения и перестроения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из шеренги по одному в шеренгу по два, по три.

2.3 Выполнение сложных движений с предметами во время ходьбы.

2.4 Выполнение во время ходьбы и бега сложных заданий с предметами.

Раздел 3. Ритмико-гимнастические упражнения (14):

3.1 Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов: комплекс утренней гимнастики, комплекс дыхательных упражнений, комплекс упражнений в равновесии.

3.2 Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами: комплекс упражнений с скакалкой, комплекс упражнений с гимнастической палкой, комплекс упражнений с гимнастическим мячом, комплекс упражнений с футбольным мячом, комплекс упражнений на степ-доске.

3.3 Комплексы упражнений направленные на расслабление мышц: прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висающими руками и опущенной головой. С позиции приседания с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам. То же движение в обратном направлении.

3.4 Упражнения на координацию движений: 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.

Раздел 5. Танцевальные упражнения (10):

4.1 Разновидности танцевальных шагов и подскоков, притопов, пружинящий бег, подскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.

4.2 Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.

4.3 Упражнения в парах: бег, ходьба с приседанием, с продвижением.

4.4 Танец «Вальс»: позиции рук и ног, позиции в паре, основные правила.

4.5 Основные движения народных танцев: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.

4.6 Основы современного танца (движения ногами, руками, совместные движения рук и ног).

9 класс

Раздел 1. Основы теоретических знаний (3 часа):

1.1 Техника безопасности при занятиях ритмикой в гимнастическом зале. Практическая работа: создание свода правил поведения при занятиях ритмикой.

1.2 Понятие ритмика. Основные движения. Практическая работа: создание карточек основных движений.

1.3 Значение ритмических упражнений для здоровья человека. Практическая работа: создание памятки о влиянии ритмических упражнений на здоровье человека.

Раздел 2. Упражнения на ориентировку в пространстве (7):

2.1 Чередование ходьбы и бега: в полуприседе, в полном приседе, на носках, на пятках, держа ровно спину.

2.2 Построения и перестроения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из шеренги по одному в шеренгу по два, по три.

2.3 Выполнение сложных движений с предметами во время ходьбы.

2.4 Выполнение во время ходьбы и бега сложных заданий с предметами.

Раздел 3. Ритмико-гимнастические упражнения (14):

3.1 Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов: комплекс утренней гимнастики, комплекс дыхательных упражнений, комплекс упражнений в равновесии.

3.2 Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами: комплекс упражнений с скакалкой, комплекс упражнений с гимнастической палкой, комплекс упражнений с гимнастическим мячом, комплекс упражнений с футбольным мячом, комплекс упражнений на степ-доске.

3.3 Комплексы упражнений направленные на расслабление мышц: прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висающими руками и опущенной головой. С позиции приседания с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам. То же движение в обратном направлении.

3.4 Упражнения на координацию движений: 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.

Раздел 5. Танцевальные упражнения (10):

4.1 Разновидности танцевальных шагов и подскоков, притопов, пружинящий бег, подскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах.

4.2 Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут.

4.3 Упражнения в парах: бег, ходьба с приседанием, с продвижением.

4.4 Танец «Вальс»: позиции рук и ног, позиции в паре, основные правила.

Основные движения народных танцев: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением.

4.5 Основы современного танца (движения ногами, руками, совместные движения рук и ног).

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во 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 Без предметов. Короткой скакалкой.	1
5		Упражнения ритмической гимнастики	1

		Короткой скакалкой. Гимнастической палкой.	
6		Подготовительные упражнения к танцам. Полуприседания. Упражнения для ступни.	1
7		Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Чижи в клетке. Кот и мыши.	1
8		Упражнения ритмической гимнастики Короткой скакалкой. Гимнастической палкой.	1
9		Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь.	1
10		Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.	1
11		Упражнения ритмической гимнастики. Короткой скакалкой.	1
12		Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1
13		Подготовительные упражнения к танцам. Выставление ноги на носок.	1
14		Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).	1
15		Танцы. Круговой галоп.	1
16		Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Салки, руки на стену.	1
17		Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Два Мороза.	1
18		Упражнения ритмической гимнастики Короткой скакалкой. Гимнастической палкой.	1
19		Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке.	1
20		Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1
21		Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1
22		Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1

		С мячом.	
23		Элементы танцев. Хороводный шаг. Шаг польки.	1
24		Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».	1
25		Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. «Пустое место», «Мяч в воздухе», «Отбивай мяч», «Вороны и воробьи».	1
26		Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1
27		Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1
28		Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1
29		Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1
30		Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полупальцы.	1
31		Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1
32		Танцы.«Полька».	1
33		Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Космонавты».	1
34		Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Лиса и куры», «Охотники и утки».	1

6 класс

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1		Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки.	1
2		Упражнения ритмической гимнастики .Короткой скакалкой.	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. Гимнастической палкой.	
6		Подготовительные упражнения к танцам. Полуприседания. Упражнения для ступни.	1
7		Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Чижи в клетке. Кот и мыши.	1
8		Упражнения ритмической гимнастики Без предметов. Короткой скакалкой.	1
9		Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь.	1
10		Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.	1
11		Упражнения ритмической гимнастики. Короткой скакалкой.	1
12		Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1
13		Подготовительные упражнения к танцам. Выставление ноги на носок.	1
14		Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).	1
15		Танцы. Круговой галоп.	1
16		Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Салки, руки на стену.	1
17		Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Два Мороза.	1
18		Упражнения ритмической гимнастики Короткой скакалкой. Гимнастической палкой.	1
19		Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке.	1
20		Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1
21		Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1
22		Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов. С мячом.	1
23		Элементы танцев. Хороводный шаг. Шаг польки.	1

24		Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».	1
25		Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры. «Пустое место», «Мяч в воздухе», «Отбивай мяч», «Вороны и воробьи».	1
26		Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1
27		Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1
28		Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1
29		Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1
30		Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полупальцы.	1
31		Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1
32		Танцы. «Полька».	1
33		Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Космонавты».	1
34		Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Лиса и куры», «Охотники и утки»	1

7 класс

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1		Дыхательные и релаксирующие упражнения	1
2		Игры («Холодно-горячо»)	1
3		Упражнения с мячом	1
4		Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»	1
5		Марш по периметру зала	1
6		Игра «Ищи игрушку»	1
7		Ритмико-гимнастические упражнения	1

8		Игра «Поехали - поехали» (повторение).	1
9		Релаксирующие упражнения.	1
10		Подвижные игры с мячом.	1
11		Ритмические упражнения с мячом.	1
12		Ритмические упражнения с скакалкой.	1
13		Ритмические упражнения с гимнастической палкой.	1
14		Релаксирующие упражнения.	1
15		Подвижные игры с мячом.	1
16		Инсценировка песни.	1
17		Отработка маршевого шага.	1
18		Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1
19		Игра «Покажи жестами»	1
20		Упражнения и игры со скакалкой	1
21		Прохлопывание ритма песен	1
22		Дыхательные и релаксирующие упражнения	1
23		Упражнения на координацию движений	1
24		Упражнения на прыжки	1
25		Марш по периметру зала, отработка поворотов	1
26		Упражнения с мячом	1
27		Игра «Догадайся! Что это?»	1
28		Упражнения с мячом под стихотворный текст и под музыку.	1
29		Отработка маршевого шага.	1
30		Маршировка и пение.	1
31		Ритмические упражнения с скакалкой.	1

32		Подвижные игры с мячом.	1
33		Релаксирующие упражнения	1
34		Отработка маршевого шага.	1

8 класс

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1		Дыхательные и релаксирующие упражнения	1
2		Игры («Холодно-горячо»)	1
3		Упражнения с мячом	1
4		Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы»	1
5		Марш по периметру зала	1
6		Ритмико-гимнастические упражнения	1
7		Игра «Поехали - поехали» (повторение).	1
8		Релаксирующие упражнения.	1
9		Подвижные игры с мячом.	1
10		Игра «Секретное задание».	1
11		Ритмические упражнения с мячом.	1
12		Ритмические упражнения с скакалкой.	1
13		Ритмические упражнения с гимнастической палкой.	1
14		Релаксирующие упражнения.	1
15		Подвижные игры с мячом.	1
16		Отработка маршевого шага.	1
17		Упражнения на координацию движений.	1
18		Упражнения ритмической гимнастики. Г имнастической палкой.	1

19		Игра «Покажи жестами»	1
20		Упражнения и игры со скакалкой	1
21		Прохлопывание ритма песен	1
22		Дыхательные и релаксирующие упражнения	1
23		Упражнения на координацию движений	1
24		Упражнения на поскоки	1
25		Марш по периметру зала, отработка поворотов	1
26		Упражнения с мячом	1
27		Передача характера музыки в движении.	1
28		Упражнения с мячом под стихотворный текст и под музыку.	1
29		Отработка маршевого шага.	1
30		Маршировка и пение.	1
31		Ритмические упражнения с скакалкой.	1
32		Подвижные игры с мячом.	1
33		Релаксирующие упражнения	1
34		Итоговые занятия.	1

9 класс

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

6		Релаксирующие упражнения.	1
7		Подвижные игры с мячом.	1
8		Игра «Секретное задание».	1
9		Ритмические упражнения с мячом.	1
10		Ритмические упражнения с скакалкой.	1
11		Ритмические упражнения с гимнастической палкой.	1
12		Релаксирующие упражнения.	1
13		Подвижные игры с мячом.	1
14		Отработка маршевого шага.	1
15		Упражнения на координацию движений.	1
16		Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	1
17		Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».	1
18		Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1
19		Упражнения ритмической гимнастики. Гимнастической палкой.	1
20		Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1
21		Релаксирующие упражнения	1
22		Танцевальные шаги. Изучение различных танцевальных шагов, бега	1
23		Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на носочках, движения руками во время ходьбы	1
24		Изучение основных рисунков: круг, линия, колонна, звездочка, улитка, ручеек.	1
25		Игра «Покажи жестами»(пантомима)	1
26		Игра «Я знаю пять названий»	1
27		Игра «Кошки-мышки»	1

28		. Упражнения с мячом в кругу	1
29		Отработка маршевого шага	1
30		Маршировка и пение.	1
31		Резервный урок	1
32		Показ разминки и миниатюр	1
33		Итоговый урок. Игры с мячом	1