Адаптированная рабочая программа по ритмике для 5-9 классов

**Раздел 1. Планируемые результаты**

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по коррекционной ритмике являются следующие умения:

* планировать занятия коррекционными упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг;
* представлять коррекционную ритмику как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия коррекционной ритмикой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и

соревнований;

* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условий

**II. Содержание учебного предмета 5 класс (34 часа- 1 час в неделю)**

Программа состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»;

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

# УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

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

# РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

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

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

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

# УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

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

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

# ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

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

**Игры под музыку**

# 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.

**Содержание учебного предмета 6 класс (34 часа- 1 час в неделю)**

Программа состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»;

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

# УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

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

# РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

*Упражнения на координацию движений*. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, пред собой, справа,

слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

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

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

# УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

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

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

# ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

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

**Содержание учебного предмета**

**7 класс (102 часа- 3 час в неделю)**

Программа состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»;

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

# УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

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

# РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

*Упражнения на координацию движений*. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с

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

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

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

# УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

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

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

# ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

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

**Содержание учебного предмета**

**8 класс (102 часа- 3 час в неделю)**

Программа состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»;

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

# УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

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

# РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

*Упражнения на координацию движений*. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, пред собой, справа,

слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

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

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

# УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

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

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

# ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

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

**Содержание учебного предмета**

**9 класс (102 часа- 3 час в неделю)**

Программа состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»;

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

# УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

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

# РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

*Упражнения на координацию движений*. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, пред собой, справа,

слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

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

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

# УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

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

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

# ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

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

**Календарно – тематическое планирование 5 классе (34 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема | 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   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.   1. Короткой скакалкой. | 1 |
| 12. | Упражнения ритмической гимнастики.   1. Гимнастической палкой. | 1 |
| 13. | Подготовительные упражнения к танцам.   1. Выставление ноги на носок. | 1 |
| 14. | Элементы танцев.  «Наездники» (прямой галоп). | 1 |
| 15. | Танцы.  Круговой галоп. | 1 |
| 16. | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.   1. Салки, руки на стену. | 1 |
| 17. | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Два Мороза. | 1 |
| 18. | Упражнения ритмической гимнастики   1. Короткой скакалкой. 2. Гимнастической палкой. | 1 |
| 19. | Теоретические сведения.  Понятие о фразе и предложении в музыке. | 1 |
| 20. | Специальные ритмические упражнения.  Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов). | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| 21. | Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой  музыкальной фразы. | 1 |
| 22. | Упражнения ритмической гимнастики.   1. Без предметов. 2. С мячом. | 1 |
| 23. | Элементы танцев.   1. Хороводный шаг. 2. Шаг польки. | 1 |
| 24. | Танцы.  «Травушка-муравушка». «Полька». | 1 |
| 25. | Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры.   1. «Пустое место». 2. «Мяч в воздухе» 3. «Отбивай мяч». 4. «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.   1. Гимнастической палкой. | 1 |
| 29. | Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов. | 1 |
| 30. | Подготовительные упражнения к танцам.   1. Вставание на полупальцы. | 1 |
| 31. | Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа. | 1 |
| 32. | Танцы.  «Полька». | 1 |
| 33. | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.  1. «Космонавты». | 1 |
| 34. | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.   1. «Лиса и куры». 2. «Охотники и утки» | 1 |

**Календарно – тематическое планирование 6 класс (34 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема | Кол- во  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   1. Без предметов. 2. 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.   1. Короткой скакалкой. | 1 |
| 12. | Упражнения ритмической гимнастики.   1. Гимнастической палкой. | 1 |
| 13. | Подготовительные упражнения к танцам.   1. Выставление ноги на носок. | 1 |
| 14. | Элементы танцев.  «Наездники» (прямой галоп). | 1 |
| 15. | Танцы.  Круговой галоп. | 1 |
| 16. | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.   1. Салки, руки на стену. | 1 |
| 17. | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Два Мороза. | 1 |
| 18. | Упражнения ритмической гимнастики   1. Короткой скакалкой. 2. Гимнастической палкой. | 1 |
| 19. | Теоретические сведения.  Понятие о фразе и предложении в музыке. | 1 |
| 20. | Специальные ритмические упражнения.  Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов). | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 21. | Упражнение на связь движений с музыкой.  Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы. | 1 |
| 22. | Упражнения ритмической гимнастики.   1. Без предметов. 2. С мячом. | 1 |
| 23. | Элементы танцев.   1. Хороводный шаг. 2. Шаг польки. | 1 |
| 24. | Танцы.  «Травушка-муравушка». «Полька». | 1 |
| 25. | Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры.   1. «Пустое место». 2. «Мяч в воздухе» 3. «Отбивай мяч». 4. «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.   1. Гимнастической палкой. | 1 |
| 29. | Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов. | 1 |
| 30. | Подготовительные упражнения к танцам.   1. Вставание на полупальцы. | 1 |
| 31. | Подготовительные упражнения к танцам  Повторные три притопа. | 1 |
| 32. | Танцы.  «Полька». | 1 |
| 33. | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.  1. «Космонавты». | 1 |
| 34. | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.   1. «Лиса и куры». 2. «Охотники и утки» | 1 |

**Календарно – тематическое планирование 7 класс (102 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема | 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. | Пляска с платочком | 1 |
| 7. | Игра «Ищи игрушку» | 1 |
| 8. | Ритмико-гимнастические упражнения | 1 |
| 9. | Игра «Поехали – поехали» (повторение). | 1 |
| 10. | Релаксирующие упражнения. | 1 |
| 11. | Подвижные игры с мячом. | 1 |
| 12. | Игра «Секретное задание». | 1 |
| 13. | Игра «Я знаю пять названий». | 1 |
| 14. | Ритмические упражнения с мячом. | 1 |
| 15. | Ритмические упражнения с скакалкой. | 1 |
| 16. | Ритмические упражнения с гимнастической палкой. | 1 |
| 17. | Релаксирующие упражнения. | 1 |
| 18. | Подвижные игры с мячом. | 1 |
| 19. | Инсценировка песни. | 1 |
| 20. | Маршировка и пение. | 1 |
| 21. | Отработка маршевого шага. | 1 |
| 22. | Упражнения на координацию движений. | 1 |
| 23. | Игра «Соседи». | 1 |
| 24. | Танцевальные элементы «Увезу тебя я в тундру». | 1 |
| 25. | Игра «Я знаю пять названий». | 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. | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Вороны и воробьи». | 1 |
| 30. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Космонавты». | 1 |
| 31. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Охотники и утки» | 1 |
| 32. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Лиса и куры». | 1 |
| 33. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Лиса и куры». | 1 |
| 34. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Вороны и воробьи». | 1 |
| 35. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Охотники и утки» | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 36. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Космонавты». | 1 |
| 37. | Танец. «Полька». | 1 |
| 38. | Подготовительные упражнения к танцам  Повторные три притопа. | 1 |
| 39. | Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы. | 1 |
| 40. | Упражнения ритмической гимнастики.  Без предметов. | 1 |
| 41. | Упражнения ритмической гимнастики.  Гимнастической палкой. | 1 |
| 42. | Специальные ритмические упражнения.  Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями. | 1 |
| 43. | Теоретические сведения.  Что такое ритмический рисунок. | 1 |
| 44. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Вороны и воробьи». | 1 |
| 45. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Пустое место». | 1 |
| 46. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Мяч в воздухе» | 1 |
| 47. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Отбивай мяч». | 1 |
| 48. | Танец. «Травушка-муравушка». | 1 |
| 49. | Танец. «Полька». | 1 |
| 50. | Элемент танца.  «Шаг польки». | 1 |
| 51. | Элемент танца. «Хороводный шаг». | 1 |
| 52. | Упражнения ритмической гимнастики.  .С мячом. | 1 |
| 53. | Упражнения ритмической гимнастики.  Без предметов. | 1 |
| 54. | Упражнения ритмической гимнастики.  С мячом. | 1 |
| 55. | Упражнения ритмической гимнастики.  Без предметов. | 1 |
| 56. | Упражнение на связь движений с музыкой. | 1 |
| 57. | Смена направления движения с началом каждой музыкальной  фразы. | 1 |
| 58. | Специальные ритмические упражнения.  Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов). | 1 |
| 59. | Теоретические сведения.  Понятие о фразе и предложении в музыке. | 1 |
| 60. | Упражнения ритмической гимнастики  Короткой скакалкой. | 1 |
| 61. | Упражнения ритмической гимнастики  Короткой скакалкой. | 1 |
| 62. | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.  Два Мороза. | 1 |
| 63. | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.  Салки, руки на стену. | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 64. | Танцы. Круговой галоп. | 1 |
| 65. | Элементы танцев.  «Наездники» (прямой галоп). | 1 |
| 66. | Подготовительные упражнения к танцам.  Выставление ноги на носок. | 1 |
| 67. | Упражнения ритмической гимнастики.  Гимнастической палкой. | 1 |
| 68. | Игра «Покажи жестами» | 1 |
| 69. | Упражнения и игры со скакалкой | 1 |
| 70. | Прохлопывание ритма песен | 1 |
| 71. | Дыхательные и релаксирующие упражнения | 1 |
| 72. | Упражнения на координацию движений | 1 |
| 73. | Упражнения на поскоки | 1 |
| 74. | Марш по периметру зала, отработка поворотов | 1 |
| 75. | Разучивание музыкальной игры «Лава та» | 1 |
| 76. | Упражнения с мячом | 1 |
| 77. | Игра «Догадайся! Что это?» | 1 |
| 78. | Марш с перестроением в колонну подвое. | 1 |
| 79. | Передача характера музыки в движении. | 1 |
| 80. | Упражнения с мячом под стихотворный текст и под музыку. | 1 |
| 81. | Разучивание игры «День-ночь». | 1 |
| 82. | Движения в парах. | 1 |
| 83. | Игра «Море волнуется». | 1 |
| 84. | Игра «Одиннадцать». | 1 |
| 85. | Игры «Через границу». | 1 |
| 86. | Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки» | 1 |
| 87. | Игра «Соседи». | 1 |
| 88. | Отработка маршевого шага. | 1 |
| 89. | Маршировка и пение. | 1 |
| 90. | Ритмические упражнения с скакалкой. | 1 |
| 91. | Подвижные игры с мячом. | 1 |
| 92. | Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы» | 1 |
| 93. | Игра «Я знаю пять названий». | 1 |
| 94. | Релаксирующие упражнения | 1 |
| 95. | Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на  носочках, движения руками во время ходьбы | 1 |
| 96. | Игра «Покажи жестами»(пантомима) | 1 |
| 97. | Игра «Я знаю пять названий» | 1 |
| 98. | Игра «Кошки-мышки» | 1 |
| 99. | Упражнения с мячом в кругу | 1 |
| 100. | Отработка маршевого шага. | 1 |
| 101. | Маршировка и пение. | 1 |
| 102. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Лиса и куры» | 1 |

**Календарно – тематическое планирование 8 класс (102 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема | 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. | Пляска с платочком | 1 |
| 7. | Игра «Ищи игрушку» | 1 |
| 8. | Ритмико-гимнастические упражнения | 1 |
| 9. | Игра «Поехали – поехали» (повторение). | 1 |
| 10. | Релаксирующие упражнения. | 1 |
| 11. | Подвижные игры с мячом. | 1 |
| 12. | Игра «Секретное задание». | 1 |
| 13. | Игра «Я знаю пять названий». | 1 |
| 14. | Ритмические упражнения с мячом. | 1 |
| 15. | Ритмические упражнения с скакалкой. | 1 |
| 16. | Ритмические упражнения с гимнастической палкой. | 1 |
| 17. | Релаксирующие упражнения. | 1 |
| 18. | Подвижные игры с мячом. | 1 |
| 19. | Инсценировка песни. | 1 |
| 20. | Маршировка и пение. | 1 |
| 21. | Отработка маршевого шага. | 1 |
| 22. | Упражнения на координацию движений. | 1 |
| 23. | Игра «Соседи». | 1 |
| 24. | Танцевальные элементы «Увезу тебя я в тундру». | 1 |
| 25. | Игра «Я знаю пять названий». | 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. | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Вороны и воробьи». | 1 |
| 30. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Космонавты». | 1 |
| 31. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Охотники и утки» | 1 |
| 32. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Лиса и куры». | 1 |
| 33. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Лиса и куры». | 1 |
| 34. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Вороны и воробьи». | 1 |
| 35. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Охотники и утки» | 1 |
| 36. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Космонавты». | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 37. | Танец. «Полька». | 1 |
| 38. | Подготовительные упражнения к танцам  Повторные три притопа. | 1 |
| 39. | Подготовительные упражнения к танцам.  Вставание на полу пальцы. | 1 |
| 40. | Упражнения ритмической гимнастики.  Без предметов. | 1 |
| 41. | Упражнения ритмической гимнастики.  Гимнастической палкой. | 1 |
| 42. | Специальные ритмические упражнения.  Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями. | 1 |
| 43. | Теоретические сведения.  Что такое ритмический рисунок. | 1 |
| 44. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Вороны и воробьи». | 1 |
| 45. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Пустое место». | 1 |
| 46. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Мяч в воздухе» | 1 |
| 47. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Отбивай мяч». | 1 |
| 48. | Танец. «Травушка-муравушка». | 1 |
| 49. | Танец. «Полька». | 1 |
| 50. | Элемент танца.  «Шаг польки». | 1 |
| 51. | Элемент танца. «Хороводный шаг». | 1 |
| 52. | Упражнения ритмической гимнастики.  .С мячом. | 1 |
| 53. | Упражнения ритмической гимнастики.  Без предметов. | 1 |
| 54. | Упражнения ритмической гимнастики. С мячом. | 1 |
| 55. | Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов. | 1 |
| 56. | Упражнение на связь движений с музыкой. | 1 |
| 57. | Смена направления движения с началом каждой музыкальной  фразы. | 1 |
| 58. | Специальные ритмические упражнения.  Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов). | 1 |
| 59. | Теоретические сведения.  Понятие о фразе и предложении в музыке. | 1 |
| 60. | Упражнения ритмической гимнастики  Короткой скакалкой. | 1 |
| 61. | Упражнения ритмической гимнастики  Короткой скакалкой. | 1 |
| 62. | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.  Два Мороза. | 1 |
| 63. | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.  Салки, руки на стену. | 1 |
| 64. | Танцы. Круговой галоп. | 1 |
| 65. | Элементы танцев.  «Наездники» (прямой галоп). | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 66. | Подготовительные упражнения к танцам.  Выставление ноги на носок. | 1 |
| 67. | Упражнения ритмической гимнастики.  Гимнастической палкой. | 1 |
| 68. | Игра «Покажи жестами» | 1 |
| 69. | Упражнения и игры со скакалкой | 1 |
| 70. | Прохлопывание ритма песен | 1 |
| 71. | Дыхательные и релаксирующие упражнения | 1 |
| 72. | Упражнения на координацию движений | 1 |
| 73. | Упражнения на поскоки | 1 |
| 74. | Марш по периметру зала, отработка поворотов | 1 |
| 75. | Разучивание музыкальной игры «Лава та» | 1 |
| 76. | Упражнения с мячом | 1 |
| 77. | Игра «Догадайся! Что это?» | 1 |
| 78. | Марш с перестроением в колонну подвое. | 1 |
| 79. | Передача характера музыки в движении. | 1 |
| 80. | Упражнения с мячом под стихотворный текст и под музыку. | 1 |
| 81. | Разучивание игры «День-ночь». | 1 |
| 82. | Движения в парах. | 1 |
| 83. | Игра «Море волнуется». | 1 |
| 84. | Игра «Одиннадцать». | 1 |
| 85. | Игры «Через границу». | 1 |
| 86. | Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки» | 1 |
| 87. | Игра «Соседи». | 1 |
| 88. | Отработка маршевого шага. | 1 |
| 89. | Маршировка и пение. | 1 |
| 90. | Ритмические упражнения с скакалкой. | 1 |
| 91. | Подвижные игры с мячом. | 1 |
| 92. | Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы» | 1 |
| 93. | Игра «Я знаю пять названий». | 1 |
| 94. | Релаксирующие упражнения | 1 |
| 95. | Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на  носочках, движения руками во время ходьбы | 1 |
| 96. | Игра «Покажи жестами»(пантомима) | 1 |
| 97. | Игра «Я знаю пять названий» | 1 |
| 98. | Игра «Кошки-мышки» | 1 |
| 99. | Упражнения с мячом в кругу | 1 |
| 100. | Отработка маршевого шага. | 1 |
| 101. | Маршировка и пение. | 1 |
| 102. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Лиса и куры» | 1 |

**Календарно – тематическое планирование 9 класс (102 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема | 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. | Пляска с платочком | 1 |
| 7. | Игра «Ищи игрушку» | 1 |
| 8. | Ритмико-гимнастические упражнения | 1 |
| 9. | Игра «Поехали – поехали» (повторение). | 1 |
| 10. | Релаксирующие упражнения. | 1 |
| 11. | Подвижные игры с мячом. | 1 |
| 12. | Игра «Секретное задание». | 1 |
| 13. | Игра «Я знаю пять названий». | 1 |
| 14. | Ритмические упражнения с мячом. | 1 |
| 15. | Ритмические упражнения с скакалкой. | 1 |
| 16. | Ритмические упражнения с гимнастической палкой. | 1 |
| 17. | Релаксирующие упражнения. | 1 |
| 18. | Подвижные игры с мячом. | 1 |
| 19. | Инсценировка песни. | 1 |
| 20. | Маршировка и пение. | 1 |
| 21. | Отработка маршевого шага. | 1 |
| 22. | Упражнения на координацию движений. | 1 |
| 23. | Игра «Соседи». | 1 |
| 24. | Танцевальные элементы «Увезу тебя я в тундру». | 1 |
| 25. | Игра «Я знаю пять названий». | 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. | Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Вороны и воробьи». | 1 |
| 30. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Космонавты». | 1 |
| 31. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Охотники и утки» | 1 |
| 32. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Лиса и куры». | 1 |
| 33. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Лиса и куры». | 1 |
| 34. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Вороны и воробьи». | 1 |
| 35. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Охотники и утки» | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 36. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Космонавты». | 1 |
| 37. | Танец. «Полька». | 1 |
| 38. | Подготовительные упражнения к танцам  Повторные три притопа. | 1 |
| 39. | Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы. | 1 |
| 40. | Упражнения ритмической гимнастики.  Без предметов. | 1 |
| 41. | Упражнения ритмической гимнастики.  Гимнастической палкой. | 1 |
| 42. | Специальные ритмические упражнения.  Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями. | 1 |
| 43. | Теоретические сведения.  Что такое ритмический рисунок. | 1 |
| 44. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Вороны и воробьи». | 1 |
| 45. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Пустое место». | 1 |
| 46. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Мяч в воздухе» | 1 |
| 47. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Отбивай мяч». | 1 |
| 48. | Танец. «Травушка-муравушка». | 1 |
| 49. | Танец. «Полька». | 1 |
| 50. | Элемент танца.  «Шаг польки». | 1 |
| 51. | Элемент танца. «Хороводный шаг». | 1 |
| 52. | Упражнения ритмической гимнастики.  .С мячом. | 1 |
| 53. | Упражнения ритмической гимнастики.  Без предметов. | 1 |
| 54. | Упражнения ритмической гимнастики.  С мячом. | 1 |
| 55. | Упражнения ритмической гимнастики.  Без предметов. | 1 |
| 56. | Упражнение на связь движений с музыкой. | 1 |
| 57. | Смена направления движения с началом каждой музыкальной  фразы. | 1 |
| 58. | Специальные ритмические упражнения.  Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов). | 1 |
| 59. | Теоретические сведения.  Понятие о фразе и предложении в музыке. | 1 |
| 60. | Упражнения ритмической гимнастики  Короткой скакалкой. | 1 |
| 61. | Упражнения ритмической гимнастики  Короткой скакалкой. | 1 |
| 62. | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.  Два Мороза. | 1 |
| 63. | Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.  Салки, руки на стену. | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 64. | Танцы. Круговой галоп. | 1 |
| 65. | Элементы танцев.  «Наездники» (прямой галоп). | 1 |
| 66. | Подготовительные упражнения к танцам.  Выставление ноги на носок. | 1 |
| 67. | Упражнения ритмической гимнастики.  Гимнастической палкой. | 1 |
| 68. | Игра «Покажи жестами» | 1 |
| 69. | Упражнения и игры со скакалкой | 1 |
| 70. | Прохлопывание ритма песен | 1 |
| 71. | Дыхательные и релаксирующие упражнения | 1 |
| 72. | Упражнения на координацию движений | 1 |
| 73. | Упражнения на поскоки | 1 |
| 74. | Марш по периметру зала, отработка поворотов | 1 |
| 75. | Разучивание музыкальной игры «Лава та» | 1 |
| 76. | Упражнения с мячом | 1 |
| 77. | Игра «Догадайся! Что это?» | 1 |
| 78. | Марш с перестроением в колонну подвое. | 1 |
| 79. | Передача характера музыки в движении. | 1 |
| 80. | Упражнения с мячом под стихотворный текст и под музыку. | 1 |
| 81. | Разучивание игры «День-ночь». | 1 |
| 82. | Движения в парах. | 1 |
| 83. | Игра «Море волнуется». | 1 |
| 84. | Игра «Одиннадцать». | 1 |
| 85. | Игры «Через границу». | 1 |
| 86. | Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки» | 1 |
| 87. | Игра «Соседи». | 1 |
| 88. | Отработка маршевого шага. | 1 |
| 89. | Маршировка и пение. | 1 |
| 90. | Ритмические упражнения с скакалкой. | 1 |
| 91. | Подвижные игры с мячом. | 1 |
| 92. | Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы» | 1 |
| 93. | Игра «Я знаю пять названий». | 1 |
| 94. | Релаксирующие упражнения | 1 |
| 95. | Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на  носочках, движения руками во время ходьбы | 1 |
| 96. | Игра «Покажи жестами»(пантомима) | 1 |
| 97. | Игра «Я знаю пять названий» | 1 |
| 98. | Игра «Кошки-мышки» | 1 |
| 99. | Упражнения с мячом в кругу | 1 |
| 100. | Отработка маршевого шага. | 1 |
| 101. | Маршировка и пение. | 1 |
| 102. | Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра.  «Лиса и куры» | 1 |

Для просмотра ЭП в документе необходимо использовать Adobe Acrobat Reader совместно с КриптоПро PDF.