

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5 «Многопрофильная»

Пункт 1. содержательного раздела Основной образовательной программы основного общего образования, утверждённой приказом МБОУ «СОШ №5» от «31» августа 2023 г. № 490

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
«Ритмика»  
(для 5-7 классов)

г. Нефтеюганск

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Ритмика» для обучающихся 5-7 классов на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Цель программы - приобщение детей к танцевальному искусству, развитие художественного вкуса и физического совершенствования.

Задачи: -формирование необходимых двигательных навыков,

-развитие музыкального слуха и чувства ритма;

-развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга,

-развитие координации движения,

-эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора; -развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости,

-воспитание умений работать в коллективе.

Программа «Ритмика» изучается в 5-7 х классах (из расчёта 1 час в неделю).

**Введение (1ч) Вводное занятие.** Инструктаж по технике безопасности.

Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования.

**Знания о ритмике (3ч)** Ритмика - один из предметов, входящих в систему музыкального воспитания детей. Основная задача ритмики в музыкальной школе – развитие метроритмического чувства и общей музыкальности, закрепление навыков и знаний, полученных на уроках сольфеджио, специальности и хора

**Ритмика с общеразвивающей направленностью**

*Игры на ориентировку в пространстве:*

*(5 класс – 6 ч)*

«Зеркало»

Цель: развивать умение ориентироваться в пространстве, развивать двигательную память, умение быстро реагировать на движения ведущего.

На первом этапе игра выполняется в положении сидя на коленях и на пятках. Сначала педагог совершает медленные движения одной рукой, затем другой, затем двумя. Дети зеркально повторяют движения педагога. Когда упражнение освоено, можно переходить в положение стоя, и подключать движения всего тела. Когда игра освоена из детей выбирается ведущий и заменяет педагога.

«Телевизор»

Цель: развивать умение ориентироваться в пространстве, развивать двигательную память, умение быстро реагировать на движения ведущего.

Эта игра аналогична предыдущей, только движения повторяются той же рукой, какой показывает ведущий (если ведущий беретя правой рукой за левое ухо, дети тоже берутся правой рукой за левое ухо).

«Найди клад»

Цель: развивать умение ориентироваться в пространстве, умение быстро реагировать на команды ведущего.

В классе прячется игрушка или конфета, или любой другой предмет. Один из учеников должен найти ее, ориентируясь на команды учителя (ведущий говорит: «сделай два шага вперед, один направо...» и т. п.). В дальнейшем ведущий выбирается из учеников.

«Море волнуется...»

Цель: стимулировать умение определять пространственные отношения между собой и окружающими объектами.

Дети, взявшись за руки, встают в круг. В середине круга – водящий. Дети, качая сцепленными руками, говорят: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри». Все замирают, а водящий внимательно смотрит. Кто пошевелился, тот выбывает из игры.

«Ритм по кругу»

Цель: развитие быстроты, реакции, умения ориентироваться, соблюдать темп игры.

Дети садятся в круг на колени и на пятки. Число участников в кругу не должно быть кратно трем. Первый ребенок хлопает в ладоши один раз, следующий - два раза, следующий - три раза, следующий опять один раз и т. д. Ведущий задает различный темп игры, меняет направление игры (то по часовой стрелке, то против).

«Ритм по кругу» - усложнённый

Цель: развитие быстроты, реакции, умения ориентироваться, соблюдать темп игры.

Далее упражнение усложняется. Дети садятся полукругом. Педагог отстукивает какой-то ритм. Дети по команде его повторяют (по отдельности или все вместе). Когда ритм освоен, дети получают команду: «Давайте прохлопаем этот ритм следующим образом». Каждый по очереди отбивает по одному хлопку заданного ритма. Слева направо. Когда ритм закончится, следующий по кругу выжидает короткую паузу и начинает сначала. И так до команды «Стоп». Опоздавший со своим хлопком, не выдержавший паузу, сделавший лишний хлопок получает штрафное очко.

«Слепой скульптор»

Цель: стимулировать умение определять пространственные отношения между собой и окружающими объектами.

Из учеников выбирается водящий. Водящему завязывают глаза. Одного из участников игры педагог ставит в любую позу. Это натурщик. Водящий должен ощупать предложенную ему фигуру и «слепить» из другого ученика точно такую же, но не зеркальную фигуру. Затем можно увеличивать число натурщиков (составлять скульптурные группы из двух - трех человек). Очень важно, чтобы после окончания своей работы «скульптор» с открытыми глазами старался поправить допущенные ошибки.

«Зоопарк»

Цель: развитие быстроты, реакции, внимания и умения быстро ориентироваться на движения ведущего.

Один из учеников изображает различных животных или птиц. Остальные учащиеся должны отгадать изображаемое животное.

«Не перепутай»

Цель: стимулировать умение определять пространственные отношения между собой и другими учащимися,

Дети стоят в кругу; через одного надо то присесть, то подпрыгнуть, то наклониться в быстром темпе, хлопнуть в ладоши и т.д. Кто ошибается, тот выбывает из игры.

**Упражнение на развитие гибкости (6 ч)**

*Махи ногами*

*Махи ногами используются для эффективной растяжки нижней части тела школьника. Перед этим упражнением важно качественно разогреть мышцы, во избежание получения растяжения и других микротравм ребенком.*

*Растяжка «Кошка»*

*Упражнение «Кошка» способствует растяжению мышц спины, а также устранению имеющихся спазмов в этой части тела. При регулярном выполнении оно способно скорректировать осанку школьника, а также предотвратить искривление позвоночника и появление болей в спине.*

*Растяжка «Мостик»*

*Упражнение «Мостик» рекомендуется выполнять школьникам под строгим руководством педагога. Несмотря на видимую простоту техники, при некорректном выполнении «Мостик» может стать причиной растяжения мышц спины и даже травм суставов и позвоночника.*

**Танцевальные упражнения (2 ч)**

*Виды ходьбы.*

*Виды бега.*

*Прыжковые упражнения.*

**Игры под музыку. Развитие музыкальности.**

**(5кл – 16 ч)**

Поймай ритм!»

Группа садится в круг. Ведущий хлопает в ладоши, используя несложный ритм, который легко повторить. По мере возможности участники присоединяются к ведущему и в конце концов хлопают все вместе. Затем ведущий может остановиться и задать другой ритм.

Возможно, ведущему нужно будет побуждать участников внимательно слушать и не хлопать беспорядочно в ладоши

Варианты игры: Можно отстукивать ритм на разных частях тела.

Ритм можно сопровождать словами. Например, «Да-вид Холл» или «Суп с лапшой».

Каждому участнику поочередно можно предлагать стать ведущим.

Для сопровождения можно использовать музыкальную аудиозапись.

Можно использовать такие инструменты, как бубны.

Простые ритмы группа может повторять немедленно (как эхо).

Участники могут повторять заданный ритм один за другим, по очереди.

Когда первый ритм будет освоен всей группой, ведущий может переходить к следующему без перерыва. Он может произнести: «Все меняется», чтобы подать группе сигнал перехода к новому ритму.

### «Танец шляпы»

Группа садится в круг. Когда начинает звучать музыка, участники передают шляпу по кругу, по очереди надевая ее на голову своего соседа. Когда звучание музыки прерывается, ведущий просит участника, у которого в этот момент оказалась шляпа, показать какое-то движение — с тем чтобы все остальные его повторили. Музыка начинает звучать вновь, и игра продолжается.

Важно: Ведущему нужно следить за тем, чтобы передача шляпы происходила именно через надевание, а не стягивание ее с соседа.

Темп музыки может влиять на скорость передачи шляпы.

### «Музыкальные обручи»

Ведущий раскладывает обручи на полу в большой комнате. Как только начинает звучать музыка, участники начинают ходить, танцевать или прыгать вокруг обручей. Как только музыка смолкает, каждый находит себе обруч и встает в него.

Важно: Участникам не следует вставать в обруч, пока звучит музыка.

Ведущему следует продлевать паузу настолько, чтобы у каждого участника было время найти себе обруч до того, как музыка зазвучит вновь.

Варианты: Можно не раскладывать обручи по всей комнате, а расположить их в ее центре.

Вместо обручей можно использовать небольшие коврики или лоскуты.

Число обручей может равняться половине числа участников: в каждом обруче оказывается по два участника.

Если расположить обручи вплотную друг к другу, каждый участник сможет вставать в два разных обруча (или наступать на место их касания).

Можно использовать три обруча разных цветов подобрав к ним косынки (или лоскуты) соответствующих цветов. Танцуя, участники размахивают косынками, а когда музыка смолкает, каждый находит обруч по цвету своей косынки.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОГО КУРСА**

### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания,

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Предметные результаты:**

-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

-формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

-овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

-овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

### ***Школьник научится:***

В процессе освоения курса школьники научатся:

- владеть основами базовых видов двигательных действий;
- развивать, разогревать, укреплять мышцы и связки;
- развивать координационные способности;
- управлять своим телом, закреплять навык правильной осанки;
- владеть комплексами упражнений для развития гибкости и подвижности мышц и связок, суставов;

- владеть простейшими элементами танца;

- владеть умением выразительно передавать различные игровые образы, выполнять упражнения с предметами, придумывать варианты образных движений в играх;

- владеть техникой элементарной релаксации. **Метапредметные результаты:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия;

**Тематическое планирование**  
**5класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Форма организации занятий</b>	<b>Основные направления воспитания обучающихся</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов</b>
Раздел	Введение				
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Беседа.	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf">https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf</a>
Раздел	Упражнения на ориентировку в пространстве				
2	Построение и перестроение.	Беседа. Хореографические построения. Игры	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf">https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf</a>
Раздел	Ритмико-гимнастические упражнения.	Хореографические упражнения			
3	Гимнастические упражнения на полу	Хореографические упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf">https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf</a>
4	Упражнения сидя и лежа в кругу	Хореографические упражнения		1	
5	Танцевальные упражнения с предметами	Хореографические упражнения		1	
Раздел	Игры под музыку				

6	Игра «Повтори за мной» или «Делай как я»	Хореографические упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf">https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf</a>
Раздел	Знания о ритмике				
7	Что такое ритмика и для чего она нужна.	Хореографические упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf">https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf</a>
Раздел	Танцевальные упражнения				
8	Выполнение ходьбы под музыку	Хореографические упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf">https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf</a>
9	Танцевальные фигуры	Хореографические упражнения		1	<a href="https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf">https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf</a>
10	Ритм	Хореографические упражнения		1	
Раздел	Знания музыкальности				
11	Счет. Такт. Ритм	Беседа.	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf">https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf</a>
Раздел	Здоровьесберегающие технологии				
12	Гигиена в танцевальном зале	Беседа	Творческое воспитание,	1	<a href="https://dmsh1-">https://dmsh1-</a>



13	Личная гигиена воспитанника	Беседа	формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf
14	Правильное выполнение упражнений	Беседа. Упражнения		1	
Раздел	Упражнения с элементами гимнастики				
15	Упражнения на развитие гибкости	Хореографические упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf">https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf</a>
16	Упражнения на развитие раскрепощения	Хореографические упражнения		1	
Раздел	Командные упражнения				
17	Показ упражнения и рассказ правильного выполнения	Хореографические упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf">https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf</a>
18	Показ упражнения и рассказ правильного выполнения	Хореографические упражнения		1	
19	Показ упражнения и рассказ правильного выполнения	Хореографические упражнения		1	
20	Показ упражнения и рассказ правильного выполнения	Хореографические упражнения		1	
21	Показ упражнения и рассказ правильного выполнения	Хореографические упражнения		1	
22	Показ упражнения и рассказ правильного выполнения	Хореографические упражнения		1	
Раздел	Подвижные игры с элементами гимнастики	Хореографические упражнения			

23	Подвижные игры для развития мышц рук и ног.	Хореографические упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf">https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf</a>	
24	Подвижные игры на развитие гибкости.	Хореографические упражнения		1		
25	Подвижные игры на развитие гибкости.	Хореографические упражнения		1		
Раздел	Упражнения на ориентировку в пространстве	Хореографические упражнения				
26	Совершенствование навыков бега	Хореографические упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf">https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf</a>	
Раздел	Танцевальные упражнения	Хореографические упражнения				
27	Прыжковые движения	Хореографические упражнения		Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия		1
28	Упражнения в движении	Хореографические упражнения	1			
29	Комбинирование движения ходьбы	Хореографические упражнения	1			
Раздел	Игры под музыку. Развитие музыкальности					
30	Игра «Ручеёк»	Хореографические упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и	1	<a href="https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf">https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf</a>	

31	«Игровой модный рок»	Хореографические упражнения	эмоционального благополучия	1	odicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf
32	Игра «Встаньте в круг по ...»	Хореографические упражнения.		1	
33	Игра «Большая прогулка»	Хореографические упражнения		1	
34	Игра «Танец на стуле»	Хореографические упражнения		1	

**Тематическое планирование**  
**6 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Форма организации занятий</b>	<b>Основные направления воспитания обучающихся</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов</b>
Раздел	Введение				
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Беседа.	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf">https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf</a>
Раздел	Упражнения на ориентировку в пространстве				
2	Построение и перестроение.	Беседа. Хореографические построения. Игры	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf">https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf</a>
Раздел	Ритмико-гимнастические упражнения.	Хореографические упражнения			
3	Гимнастические упражнения на полу	Хореографические упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf">https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf</a>
4	Упражнения сидя и лежа в кругу	Хореографические упражнения		1	
5	Танцевальные упражнения с предметами	Хореографические упражнения		1	
Раздел	Игры под музыку				

6	Игра «Повтори за мной» или «Делай как я»	Хореографические упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf">https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf</a>
Раздел	Знания о ритмике				
7	Что такое ритмика и для чего она нужна.	Хореографические упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf">https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf</a>
Раздел	Танцевальные упражнения				
8	Выполнение ходьбы под музыку	Хореографические упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf">https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf</a>
9	Танцевальные фигуры	Хореографические упражнения		1	<a href="https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf">https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf</a>
10	Ритм	Хореографические упражнения		1	
Раздел	Знания музыкальности				
11	Счет. Такт. Ритм	Беседа.	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf">https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf</a>
Раздел	Здоровьесберегающие технологии				
12	Гигиена в танцевальном зале	Беседа	Творческое воспитание,	1	<a href="https://dmsh1-">https://dmsh1-</a>

13	Личная гигиена воспитанника	Беседа	формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	asbest.ekb.muzkult.ru/media/ 2019/03/15/1259555786/Met odicheskoe_posobie_po_ritmi ke.pdf
14	Правильное выполнение упражнений	Беседа. Упражнения		1	
Раздел	Упражнения с элементами гимнастики				
15	Упражнения на развитие гибкости	Хореографичес кие упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf">https://dmsh1- asbest.ekb.muzkult.ru/media/ 2019/03/15/1259555786/Met odicheskoe_posobie_po_ritmi ke.pdf</a>
16	Упражнения на развитие раскрепощения	Хореографичес кие упражнения		1	
Раздел	Командные упражнения				
17	Показ упражнения и рассказ правильного выполнения	Хореографичес кие упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf">https://dmsh1- asbest.ekb.muzkult.ru/media/ 2019/03/15/1259555786/Met odicheskoe_posobie_po_ritmi ke.pdf</a>
18	Показ упражнения и рассказ правильного выполнения	Хореографичес кие упражнения		1	
19	Показ упражнения и рассказ правильного выполнения	Хореографичес кие упражнения		1	
20	Показ упражнения и рассказ правильного выполнения	Хореографичес кие упражнения		1	
21	Показ упражнения и рассказ правильного выполнения	Хореографичес кие упражнения		1	
22	Показ упражнения и рассказ правильного выполнения	Хореографичес кие упражнения		1	
Раздел	Подвижные игры с элементами гимнастики	Хореографичес кие упражнения			

23	Подвижные игры для развития мышц рук и ног.	Хореографические упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf">https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf</a>	
24	Подвижные игры на развитие гибкости.	Хореографические упражнения		1		
25	Подвижные игры на развитие гибкости.	Хореографические упражнения		1		
Раздел	Упражнения на ориентировку в пространстве	Хореографические упражнения				
26	Совершенствование навыков бега	Хореографические упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf">https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf</a>	
Раздел	Танцевальные упражнения	Хореографические упражнения				
27	Прыжковые движения	Хореографические упражнения		Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия		1
28	Упражнения в движении	Хореографические упражнения	1			
29	Комбинирование движения ходьбы	Хореографические упражнения	1			
Раздел	Игры под музыку. Развитие музыкальности					
30	Игра «Ручеёк»	Хореографические упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и	1	<a href="https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf">https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf</a>	

31	«Игровой модный рок»	Хореографические упражнения	эмоционального благополучия	1	odicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf
32	Игра «Встаньте в круг по ...»	Хореографические упражнения.		1	
33	Игра «Большая прогулка»	Хореографические упражнения		1	
34	Игра «Танец на стуле»	Хореографические упражнения		1	



## Тематическое планирование

7 класс

№ п/п	Тема урока	Форма организации занятий	Основные направления воспитания обучающихся	Кол-во часов	Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов
Раздел	Введение				
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Беседа.	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf">https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf</a>
Раздел	Упражнения на ориентировку в пространстве				
2	Построение и перестроение.	Беседа. Хореографические построения. Игры	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf">https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf</a>
Раздел	Ритмико-гимнастические упражнения.	Хореографические упражнения			
3	Гимнастические упражнения на полу	Хореографические упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf">https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf</a>
4	Упражнения сидя и лежа в кругу	Хореографические упражнения		1	
5	Танцевальные упражнения с предметами	Хореографические упражнения		1	
Раздел	Игры под музыку				

6	Игра «Повтори за мной» или «Делай как я»	Хореографические упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf">https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf</a>
Раздел	Знания о ритмике				
7	Что такое ритмика и для чего она нужна.	Хореографические упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf">https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf</a>
Раздел	Танцевальные упражнения				
8	Выполнение ходьбы под музыку	Хореографические упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf">https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf</a>
9	Танцевальные фигуры	Хореографические упражнения		1	<a href="https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf">https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf</a>
10	Ритм	Хореографические упражнения		1	
Раздел	Знания музыкальности				
11	Счет. Такт. Ритм	Беседа.	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf">https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf</a>
Раздел	Здоровьесберегающие технологии				
12	Гигиена в танцевальном зале	Беседа	Творческое воспитание,	1	<a href="https://dmsh1-">https://dmsh1-</a>

13	Личная гигиена воспитанника	Беседа	формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	asbest.ekb.muzkult.ru/media/ 2019/03/15/1259555786/Met odicheskoe_posobie_po_ritmi ke.pdf
14	Правильное выполнение упражнений	Беседа. Упражнения		1	
Раздел	Упражнения с элементами гимнастики				
15	Упражнения на развитие гибкости	Хореографичес кие упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf">https://dmsh1- asbest.ekb.muzkult.ru/media/ 2019/03/15/1259555786/Met odicheskoe_posobie_po_ritmi ke.pdf</a>
16	Упражнения на развитие раскрепощения	Хореографичес кие упражнения		1	
Раздел	Командные упражнения				
17	Показ упражнения и рассказ правильного выполнения	Хореографичес кие упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf">https://dmsh1- asbest.ekb.muzkult.ru/media/ 2019/03/15/1259555786/Met odicheskoe_posobie_po_ritmi ke.pdf</a>
18	Показ упражнения и рассказ правильного выполнения	Хореографичес кие упражнения		1	
19	Показ упражнения и рассказ правильного выполнения	Хореографичес кие упражнения		1	
20	Показ упражнения и рассказ правильного выполнения	Хореографичес кие упражнения		1	
21	Показ упражнения и рассказ правильного выполнения	Хореографичес кие упражнения		1	
22	Показ упражнения и рассказ правильного выполнения	Хореографичес кие упражнения		1	
Раздел	Подвижные игры с элементами гимнастики	Хореографичес кие упражнения			

23	Подвижные игры для развития мышц рук и ног.	Хореографические упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf">https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf</a>	
24	Подвижные игры на развитие гибкости.	Хореографические упражнения		1		
25	Подвижные игры на развитие гибкости.	Хореографические упражнения		1		
Раздел	Упражнения на ориентировку в пространстве	Хореографические упражнения				
26	Совершенствование навыков бега	Хореографические упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	1	<a href="https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf">https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf</a>	
Раздел	Танцевальные упражнения	Хореографические упражнения				
27	Прыжковые движения	Хореографические упражнения		Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия		1
28	Упражнения в движении	Хореографические упражнения	1			
29	Комбинирование движения ходьбы	Хореографические упражнения	1			
Раздел	Игры под музыку. Развитие музыкальности					
30	Игра «Ручеёк»	Хореографические упражнения	Творческое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и	1	<a href="https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf">https://dmsh1-asbest.ekb.muzkult.ru/media/2019/03/15/1259555786/Metodicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf</a>	

31	«Игровой модный рок»	Хореографические упражнения	эмоционального благополучия	1	odicheskoe_posobie_po_ritmike.pdf
32	Игра «Встаньте в круг по ...»	Хореографические упражнения.		1	
33	Игра «Большая прогулка»	Хореографические упражнения		1	
34	Игра «Танец на стуле»	Хореографические упражнения		1	