МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Орган местного самоуправления «Управление образования Каменск – Уральского городского округа»
Средняя школа № 5

Сироткина Елена Владимировна

Сироткина Елена Владимировна
c=RU, st=Свердловская область, l=ГОР. КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ, title=Директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5", 1.2.643.100.3=120B303135323734323930323 9, 1.2.643.3.131.1.1=120C3636313231333130383935 30, email=453125@mai.ru, givenName=Елена Владимировна, sn=Сироткина, cn=Сироткина Елена Владимировна

УТВЕРЖДАЮ
Директор Средней школы №5
Сироткина Е.В.
Приказ 137-од от «21» августа 2026г

Адаптированная рабочая программа
курса внеурочной деятельности
физкультурно-спортивной направленности
«Ритмика»
Возраст обучающихся 5-9 клас
Срок реализации – 1 год

г. Каменск-Уральский

РИТМИКА
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа коррекционно-развивающего курса «Ритмика» для второго этапа обучения (5-9 классы) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1599. от 19.12.2014 года и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), утверждённой приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 года № 1026.

Преподавание ритмики в специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся с интеллектуальными нарушениями обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей с ОВЗ средствами музыкально-ритмической деятельности.

Цели и задачи учебного предмета «Ритмика» на втором этапе обучения (5-9 классы)

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

На занятиях ритмикой осуществляется коррекция недостатков двигательной, эмоционально-волевой, познавательной сфер, которая достигается средствами музыкально-ритмической деятельности. Занятия способствуют развитию общей и речевой моторики, ориентировке в пространстве, укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Задачи:

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

Общая характеристика учебного предмета

Коррекционно-развивающая работа предусматривает организацию и проведение занятий,

способствующих социально-личностному развитию обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), коррекции недостатков в психическом и физическом развитии средствами музыкально-ритмической деятельности и освоению ими содержания образования. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) часто наблюдается нарушение двигательных функций.

Легкая умственная отсталость обучающихся связана с нарушениями интеллектуального развития, которые возникают вследствие органического поражения головного мозга на ранних этапах онтогенеза (от момента внутриутробного развития до трех лет). Общим признаком у всех обучающихся с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания образования и социальной адаптации.

Ритмика, являясь синтетическим, интегративным видом деятельности, позволяет решать целый спектр разнообразных образовательных, воспитательных, развивающих и коррекционных задач, лежащих во многих плоскостях, - от задач укрепления здоровья обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), развития их психомоторики, до задач формирования и развития у них творческих способностей, коммуникативных умений и навыков.

Важной задачей, имеющей коррекционное значение, является развитие музыкально-ритмических движений, в ходе формирования которых интенсивно происходит эмоционально-эстетическое развитие детей, а также коррекция недостатков двигательной сферы. В процессе движений под музыку происходит их пространственно-временная организация, они приобретают плавность, становятся более точными и т. д. При этом повышается их общая выразительность. Занятия ритмикой способствуют коррекции осанки, развитию координации движений, дают возможность переключаться с одного вида движения на другой, а также занятия оказывают влияние на личностный облик детей: у них формируется чувство партнерства, складываются особые отношения со сверстниками.

На занятиях по ритмике используются такие средства, как упражнения, игры со словом, элементы гимнастики под музыку, образные этюды. Основным принципом построения ритмики является тесная связь движений и музыки, где организующим началом выступают музыка, ритм. Развитие движений в сочетании с музыкой и словом представляет целостный коррекционно-воспитательный процесс.

Коррекция нарушенных функций и дальнейшее развитие сохранных требуют от обучающегося собранности, внимания, конкретности представлений, развития памяти – эмоциональной, зрительной, образной (при восприятии образца движений), словесно-логической (при осмыслении задач и запоминании последовательности выполнения движений под музыку), двигательно-моторной (двигательно-мышечные ощущения), произвольной (связанной с самостоятельным выполнением упражнений). Специфические средства воздействия являются основой формирования универсальных учебных действий: обучающиеся учатся слушать музыку, выполнять разнообразные движения, петь, танцевать.

Место учебного предмета «Ритмика» на втором этапе обучения (5-9 классы) в учебном плане

Учебный предмет «Ритмика» входит в коррекционно-развивающую область, на его проведение в 5-9 классах отведён 1 час в неделю. Место учебного предмета «Ритмика» для второго этапа обучения (5-9 классы) в **годовом учебном плане** образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представлено в следующей таблице:

Кл	**Количес**	**Количес**	**Количество**	**Количество**

асс	тво учебны х недель	тво часов в неделю	часов по четвертям				часов за год
			I	I I	I I I	I V	
5 кла сс	34	1 час	9	7	1 0	8	34
6 кла сс	34	1 час	9	7	1 0	8	34
7 кла сс	34	1 час	9	7	1 0	8	34
8 кла сс	34	1 час	9	7	1 0	8	34
9 кла сс	34	1 час	9	7	1 0	8	34

Содержание учебного предмета

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

Основные **направления** работы по ритмике:

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

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Правильное исходное положение. Ходьба и бег (с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка). Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений (вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга). Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами во время ходьбы., более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты).Повороты

туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, пред собой, справа, слева, на голени. Перекрестное поднимание 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. 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).Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник)

УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТСКИМИ МУЗЫКАЛЬНЫМИ ИНСТРУМЕНТАМИ

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

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

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

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

Исполнение игр с пением и речевым сопровождением.

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

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

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

Планируемые результаты

Программа коррекционного курса «Ритмика» детализирует и раскрывает содержание федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в коррекционно-развивающей области.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину,российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование ценностей многонационального российского общества, становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровнюразвития науки и общественной практики, учитывающее социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению ипознанию; овладение элементами организации физического труда;
- формирование уважительного отношения к истории и культуре других народов;
- самооценка умственных и физических способностей при трудовой деятельности вразличных сферах с позиций будущей социализации и стратификации;
- развитие трудолюбия и ответственности за результаты своей деятельности; выражениежелания учиться для удовлетворения перспективных потребностей;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; умение общаться при коллективном выполнении работ или проектов сучетом общности интересов и возможностей членов трудового коллектива;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственнойотзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современномууровню экологического мышления;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народовРоссии и мира, творческой деятельности эстетического характера; формирование индивидуально-личностных позиций учащихся;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты (УУД):

Регулятивные УУД:
- целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно;
- планирование — определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий;
- прогнозирование — предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик;
- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;

- коррекция — внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата;
- оценка — выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий.

Коммуникативные УУД:
- использование речи для регуляции своего действия;
- активное восприятие музыкальных произведений, анализ услышанного и воплощение его в музыкально-ритмических движениях;
- способность общаться в танце;
- способность встать на позицию другого человека;
- участие в обсуждении значимых для каждого человека проблем жизни;
- продуктивное сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

Познавательные УУД:
- учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для сменыдвижений, перестроений в танцах.
- научиться основам смыслового восприятия художественных и познавательных музыкальных произведений, выделять существенную информацию из муз. произведений разных жанров;
- осуществлять анализ музыки с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания средств музыкальной выразительности, выделения существенных признаков и их синтеза; устанавливать аналогии.

Предметные результаты :
- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющейпредметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного,здорового и безопасного образа жизни;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующихупражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий,приемами и физическими упражнениями из базовых видов гимнастики, умением их использовать в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитиеосновных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма; сформированность основ музыкальной культуры танца, развитие художественноговкуса и интереса к музыкальному и танцевальному искусству;

- умение воспринимать музыку и выражать свое отношение к ней;
оценивание своей способности к труду в конкретной предметной деятельности;осознание ответственности за качество результатов труда;
- согласование своих потребностей и требований с потребностями и требованиямидругих участников познавательно-трудовой деятельности;
- рациональное и эстетическое оснащение рабочего места с учетом требованийэлементов научной организации труда;
- готовность к нравственному совершенствованию, духовному саморазвитию;
-формирование первоначальных представлений о светской этике
сравнение разных точек зрения перед принятием решения и осуществлением выбора;
аргументирование своей точки зрения, отстаивание в споре своей позиции невраждебным для оппонентов образом;
- адекватное использование речевых средств для решения различных коммуникативныхзадач; овладение устной и письменной речью; построение монологических
контекстных высказываний; публичная презентация и защита проекта изделия,продукта труда или услуги;
- развитие моторики и координации движения рук при работе с ручными инструментами и выполнении операций; достижение необходимой точности движения при выполнении различных технологических операций;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- сочетание образного и логического мышления в проектной деятельности.

Календарно-тематическое планирование

5 класс

N о п / п	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж по правилам безопасности История физической культуры. Назначение спортивногоправила поведения в нем. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий.	1
2	Знание правильной осанки и поддержание ее физическими упражнениями. Инструктаж по правилам безопасности.	1
3	Знание правильной осанки и поддержание еефизическими упражнениями. Инструктаж по правилам безопасности.	1
4	Ходьба и бег в темпе музыки, хлопки в такт музыке.	1
5	Инструктаж по правилам безопасности. Общеразвивающие упражнения. Сочетание основныхдвижений прямыми и согнутыми руками. Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловищем всочетании с другими движениями.	1

6	Инструктаж по правилам безопасности. Общеразвивающие упражнения. Сочетание основныхдвижений прямыми и согнутыми руками. Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловищем всочетании с другими движениями.	1
7	Седы, упоры и положения лежа на спине, животе,движения ногами в этих положениях.	1
8	Седы, упоры и положения лежа на спине, животе,движения ногами в этих положениях.	1
9	Упражнения на расслабление мыщц.	1
10	Инструктаж по правилам безопасности. Суставная гимнастика. Упражнения для пальцев кистейрук, локтей, плечевых суставов.	1
11	Упражнения с гантелями.	1
12	Упражнения для развития подвижности грудного, поясничного и тазового отдела (с обручем, скакалкой, гимнастической палкой).	1
13	Упражнения для развития подвижности грудного, поясничного и тазового отдела (с обручем, скакалкой,гимнастической палкой).	1
14	Упражнения с набивными мячами.	1
15	Упражнения с набивными мячами	1
16	Упражнения с лентами.	1
17	Упражнения с лентами.	1
18	Инструктаж по правилам безопасности. Свободное раскачивание рук при поворотах туловища.Свободные махи ногой, стоя боком к опоре.	1
19	Инструктаж по правилам безопасности. Свободное раскачивание рук при поворотах туловища.Свободные махи ногой, стоя боком к опоре.	1
20	Шаговые упражнения под музыку с мячом.	1
21	Бег с высоким подниманием бедра согнутой ноги, прыжки на двух ногах.	1
22	Прыжки с ноги на ногу, сочетание бега и прыжков.	1
23	Ходьба и бег в темпе музыки. Хлопки в такт музыки.	1
24	Ходьба и бег в темпе музыки. Хлопки в такт музыки.	1
25	Фигурная маршировка противоход, змейка, диагональ. Задания с применением речитатива, образных звуков нашагах, общеразвивающих и танцевальных упражнений.	1
26	Упражнения из положения лежа на спине, на животе,сидя.	1
27	Прыжки с ноги на ногу, сочетание бега и прыжков.	1

28	Фигурная маршировка противоход, змейка, диагональ. Задания с применением речитатива, образных звуков нашагах, общеразвивающих и танцевальных упражнений.	1
29	Танцевальные позиции ног. Танцевальные позиции рук.Поклоны и реверансы.	1
30	Танцевальные позиции ног. Танцевальные позиции рук. Поклоны и реверансы.	1
31	Элементы народного характерного танца. Русскийхоровод.	1
32	Элементы народного характерного танца. Русский хоровод.	1
33	Основные движения русского танца, веревочка,присядочка, моталочка, припляс. Подведение итогов года.	1
34	Основные движения русского танца, веревочка,присядочка, моталочка, припляс. Подведение итогов года.	1

6 класс

N о п / п	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж по правилам безопасности История физической культуры. Назначение спортивногоправила поведения в нем. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий.	1
2	Знание правильной осанки и поддержание еефизическими упражнениями. Инструктаж по правилам безопасности.	1
3	Знание правильной осанки и поддержание еефизическими упражнениями. Инструктаж по правилам безопасности.	1
4	Ходьба и бег в темпе музыки, хлопки в такт музыке.	1
5	Инструктаж по правилам безопасности. Общеразвивающие упражнения. Сочетание основныхдвижений прямыми и согнутыми руками. Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловищем всочетании с другими движениями.	1
6	Инструктаж по правилам безопасности. Общеразвивающие упражнения. Сочетание основныхдвижений прямыми и согнутыми руками. Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловищем всочетании с другими движениями.	1
7	Седы, упоры и положения лежа на спине, животе,движения ногами в этих положениях.	1
8	Седы, упоры и положения лежа на спине, животе,движения ногами в этих положениях.	1
9	Упражнения на расслабление мыщц.	1
10	Инструктаж по правилам безопасности. Суставная гимнастика. Упражнения для пальцев кистейрук, локтей, плечевых суставов.	1
11	Упражнения с гантелями.	1
12	Упражнения для развития подвижности грудного, поясничного и тазового отдела (с обручем, скакалкой,гимнастической палкой).	1

13	Упражнения для развития подвижности грудного, поясничного и тазового отдела (с обручем, скакалкой,гимнастической палкой).	1
14	Упражнения с набивными мячами.	1
15	Упражнения с набивными мячами	1
16	Упражнения с лентами.	1
17	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели	1
18	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений с музыкой и координацию. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами.	1
19	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1
20	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	1
21	Музыкально-ритмические и речевые игры «Музыкальные стаканчики»	1
22	Элементы танца «Полька».	1
23	Танцы. «Полька».	1
24	Танцы. «Полька».	1
25	Танцы. «Полька».	1
26	Музыкально-ритмические и речевые игры «Рыбаки и рыбки»	1
27	Прыжки с ноги на ногу, сочетание бега и прыжков.	1
28	Фигурная маршировка противоход, змейка, диагональ. Задания с применением речитатива, образных звуков нашагах, общеразвивающих и танцевальных упражнений.	1
29	Танцевальные позиции ног. Танцевальные позиции рук.Поклоны и реверансы.	1
30	Танцевальные позиции ног. Танцевальные позиции рук. Поклоны и реверансы.	1
31	Элементы народного характерного танца. Русскийхоровод.	1
32	Элементы народного характерного танца. Русский хоровод.	1
33	Основные движения русского танца, веревочка,присядочка, моталочка, припляс.	1
34	Основные движения русского танца, веревочка, присядочка, моталочка, припляс.	1

7 класс

N о п / п	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж по правилам безопасности История физической культуры. Назначение спортивногоправила поведения в нем. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий.	1
2	Знание правильной осанки и поддержание ее физическими упражнениями. Упражнения дляукрепления мышц стопы.	1
3	Знание правильной осанки и поддержание ее физическими упражнениями. Всевозможные прыжки имногоскоки.	1
4	Ходьба и бег в темпе музыки, хлопки в такт музыке.Сочетание шагов, поворотов, прыжков.	1
5	Инструктаж по правилам безопасности. Общеразвивающие упражнения. Сочетание основныхдвижений прямыми и согнутыми руками. Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловищем всочетании с другими движениями.	1
6	Инструктаж по правилам безопасности. Общеразвивающие упражнения. Сочетание основныхдвижений прямыми и согнутыми руками. Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловищем всочетании с другими движениями.	1
7	Седы, упоры и положения лежа на спине, животе,движения ногами в этих положениях.	1
8	Седы, упоры и положения лежа на спине, животе,движения ногами в этих положениях.	1
9	Ходьба и бег в темпе музыки. Упражнения на расслабление мыщц.	1
10	Инструктаж по правилам безопасности. Суставная гимнастика. Упражнения для пальцев кистейрук, локтей, плечевых суставов.	1
11	Ходьба и бег в темпе музыки.Упражнения с гантелями.	1
12	Упражнения для развития подвижности грудного, поясничного и тазового отдела (с обручем, скакалкой,гимнастической палкой).	1
13	Упражнения для развития подвижности грудного, поясничного и тазового отдела (с обручем, скакалкой,гимнастической палкой).	1
14	Упражнения с набивными мячами. Ходьба и бег в темпемузыки.	1
15	Упражнения с набивными мячами. Ходьба и бег в темпемузыки.	1

16	Упражнения с лентами. Ходьба и бег в темпе музыки.	1
17	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели	1
18	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений с музыкой и координацию. Изменение положения головы, туловища, рук с различными интервалами.	1
19	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнение на связь движений с музыкой. .	1
20	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на координацию и ориентирование в пространстве. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы	1
21	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	1
22	Музыкально-ритмические и речевые игры «Музыкальные стаканчики»	1
23	Танцы. «Плясовая».	1
24	Танцы. «Плясовая».	1
25	Фигурная маршировка противоход, змейка, диагональ. Задания с применением речитатива, образных звуков нашагах, общеразвивающих и танцевальных упражнений.	1
26	Упражнения из положения лежа на спине, на животе,сидя.	1
27	Согласование поворотов головы с движениями рук, ног, корпуса. Прыжки с ноги на ногу, сочетание бега ипрыжков.	1
28	Фигурная маршировка противоход, змейка, диагональ. Задания с применением речитатива, образных звуков нашагах, общеразвивающих и танцевальных упражнений.	1
29	Танцевальные позиции ног. Танцевальные позиции рук. Поклоны и реверансы. Согласование поворотов головы сдвижениями рук, ног, корпуса.	1
30	Танцевальные позиции ног. Танцевальные позиции рук. Поклоны и реверансы. Согласование поворотов головы сдвижениями рук, ног, корпуса.	1
31	Элементы народного характерного танца. Русский хоровод. Элементы сценической выразительности втанце.	1
32	Элементы народного характерного танца. Русский хоровод. Элементы сценической выразительности втанце.	1
33	Основные движения русского танца, веревочка, присядочка, моталочка, припляс.	1
34	Основные движения русского танца, веревочка,присядочка, моталочка, припляс.	1

8 класс

No п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж по правилам безопасности История физической культуры. Назначение спортивногоправила поведения в нем. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий.	1
2	Знание правильной осанки и поддержание ее физическими упражнениями. Инструктаж по правилам безопасности.	1
3	Знание правильной осанки и поддержание еефизическими упражнениями. Инструктаж по правилам безопасности.	1
4	Ходьба и бег в темпе музыки, хлопки в такт музыке.	1
5	Инструктаж по правилам безопасности. Общеразвивающие упражнения. Сочетание основныхдвижений прямыми и согнутыми руками. Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловищем всочетании с другими движениями.	1
6	Инструктаж по правилам безопасности. Общеразвивающие упражнения. Сочетание основныхдвижений прямыми и согнутыми руками. Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловищем всочетании с другими движениями.	1
7	Седы, упоры и положения лежа на спине, животе,движения ногами в этих положениях.	1
8	Седы, упоры и положения лежа на спине, животе,движения ногами в этих положениях.	1
9	Упражнения на расслабление мыщц.	1
10	Инструктаж по правилам безопасности. Суставная гимнастика. Упражнения для пальцев кистейрук, локтей, плечевых суставов.	1
11	Упражнения с гантелями.	1
12	Упражнения для развития подвижности грудного, поясничного и тазового отдела (с обручем, скакалкой, гимнастической палкой).	1
13	Упражнения для развития подвижности грудного, поясничного и тазового отдела (с обручем, скакалкой,гимнастической палкой).	1
14	Упражнения с набивными мячами.	1
15	Упражнения с набивными мячами	1
16	Упражнения с лентами.	1

17	Упражнения с лентами.	1
18	Инструктаж по правилам безопасности. Свободное раскачивание рук при поворотах туловища.Свободные махи ногой, стоя боком к опоре.	1
19	Инструктаж по правилам безопасности. Свободное раскачивание рук при поворотах туловища.Свободные махи ногой, стоя боком к опоре.	1
20	Шаговые упражнения под музыку с мячом.	1
21	Бег с высоким подниманием бедра согнутой ноги, прыжки на двух ногах.	1
22	Прыжки с ноги на ногу, сочетание бега и прыжков.	1
23	Ходьба и бег в темпе музыки. Хлопки в такт музыки.	1
24	Ходьба и бег в темпе музыки. Хлопки в такт музыки.	1
25	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроения из круга.	1
26	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	1
27	Специальные ритмические упражнения с гимнастической палкой, с мячом, обручем	1
28	Подготовительные упражнения к танцам: элементы русской пляски. Переменный шаг с каблука в чередовании с бегом, присядки, притопы	1
29	Танцы. «Цыганский танец».	1
30	Танцы. «Цыганский танец».	1
31	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Пустое место». «Охотники и утки»	1
32	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.	1
33	Основные движения русского танца, веревочка,присядочка, моталочка, припляс. Подведение итогов года.	1
34	Основные движения русского танца, веревочка,присядочка, моталочка, припляс. Подведение итогов года.	1

9 класс

No п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж по правилам безопасности История физической культуры. Назначение спортивногоправила поведения в нем. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий.	1

2	Знание правильной осанки и поддержание ее физическими упражнениями. Инструктаж по правилам безопасности.	1
3	Знание правильной осанки и поддержание еефизическими упражнениями. Инструктаж по правилам безопасности.	1
4	Ходьба и бег в темпе музыки, хлопки в такт музыке.	1
5	Инструктаж по правилам безопасности. Общеразвивающие упражнения. Сочетание основныхдвижений прямыми и согнутыми руками. Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловищем всочетании с другими движениями.	1
6	Инструктаж по правилам безопасности. Общеразвивающие упражнения. Сочетание основныхдвижений прямыми и согнутыми руками. Стойки на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями. Основные движения туловищем всочетании с другими движениями.	1
7	Седы, упоры и положения лежа на спине, животе,движения ногами в этих положениях.	1
8	Седы, упоры и положения лежа на спине, животе,движения ногами в этих положениях.	1
9	Упражнения на расслабление мыщц.	1
10	Инструктаж по правилам безопасности. Суставная гимнастика. Упражнения для пальцев кистейрук, локтей, плечевых суставов.	1
11	Упражнения с гантелями.	1
12	Упражнения для развития подвижности грудного, поясничного и тазового отдела (с обручем, скакалкой, гимнастической палкой).	1
13	Упражнения для развития подвижности грудного, поясничного и тазового отдела (с обручем, скакалкой,гимнастической палкой).	1
14	Упражнения с набивными мячами.	1
15	Упражнения с набивными мячами	1
16	Упражнения с лентами.	1
17	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели	1
18	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на связь движений с музыкой и координацию. Изменение положения головы, туловища, рук с различными интервалами.	1
19	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнение на связь движений с музыкой. .	1
20	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на координацию и ориентирование в пространстве. Смена направления движения с началом	1

	каждой музыкальной фразы	
21	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	1
22	Музыкально-ритмические и речевые игры «Музыкальные стаканчики»	1
23	Танцы. «Цыганский танец».	1
24	Танцы. «Цыганский танец».	1
25	Танцы. «Цыганский танец».	1
26	Музыкально-ритмические и речевые игры «Рыбаки и рыбки».	1
27	Упражнения на ориентировку в пространстве. Перестроения из круга.	1
28	Упражнения ритмической гимнастики без предметов.	1
29	Специальные ритмические упражнения с гимнастической палкой, с мячом, обручем	1
30	Подготовительные упражнения к танцам: элементы русской пляски. Переменный шаг с каблука в чередовании с бегом, присядки, притопы	1
31	Танцы. «Цыганский танец».	1
32	Танцы. «Цыганский танец».	1
33	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. «Пустое место». «Охотники и утки»	1
34	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.	1