

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО «БРАТСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« АЛЕКСАНДРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО

Заседание ШМО
естественно-
математического цикла
МКОУ «Александровская
СОШ»
Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.
Руководитель ШМО
Степанова Л.Н._____

СОГЛАСОВАНО

Заседание методического
совета МКОУ
«Александровская СОШ»
Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.
Зам. директора по УР
Астапова И.Л._____

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 53
от «30» августа 2023 г.
Директор МКОУ
«Александровская СОШ»
МО «Братский район»
Астапова Л.Н._____

Рабочая программа
учебного предмета
«РИТМИКА»
для обучающихся 5-9 классов с умственной отсталостью
(интеллектуальные нарушения)

срок реализации: пять лет

Предметная область: «Физическая культура»

Разработал: Фадеев М.Ю.,
учитель физической культуры

с. Александровка, 2023 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по ритмике для 5-9 классов составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в соответствии с календарным учебным графиком. Программа учебного предмета является приложением к АООП образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Программа 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.

Преподавание ритмики в общеобразовательном учреждении VIII вида обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию умственно отсталых школьников, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию.

Цель программы обучения:

- осуществление коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности.
- использование занятий по ритмике в качестве важнейшего средства воздействия на интеллектуальную, эмоциональную и двигательную сферы, на формирование личности обучающегося, воспитание у него положительных навыков и привычек, на развитие наблюдательности, воображения, пространственной ориентации и мелкой моторики рук.

Задачи:

- способствовать коррекции недостатков психического и физического развития умственно отсталых детей средствами музыкально-ритмической деятельности;
- ориентироваться в задании и планировать свою деятельность, намечать; последовательность выполнения задания;
- исправлять недостатки моторики и совершенствовать зрительно-двигательную координацию;
- развивать у учащихся речь, художественный вкус;
- укреплять здоровье, формировать правильную осанку.

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 и освоению ими содержания образования. Преподавание ритмики обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся средствами музыкально-ритмической деятельности. 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, воспитанников 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, 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 и созидательных 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.

Рабочая программа «Ритмика (адаптивная)» для учащихся 5-9 классов рассчитана на 340 часов (2 часа в неделю, 68 часов в год в 5-9 классах) в соответствии с учебным планом МКОУ «Александровская СОШ». Срок реализации программы – 5 лет.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

Ритмико-гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперёд, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд (как при игре в футбол).

Упражнения с музыкальными инструментами.

Круговые движения кистью (напряжённое и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно. Упражнения на детских музыкальных инструментах.

Игры под музыку.

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа.

Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценированные доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

Танцевальные упражнения.

Тихая, насторожённая ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, лёгкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперёд. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

6 КЛАСС

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

Ритмико-гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперёд, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд (как при игре в футбол).

Упражнения с музыкальными инструментами.

Круговые движения кистью (напряжённое и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным

ускорением. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочерёдно. Упражнения на детских музыкальных инструментах.

Игры под музыку.

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценированные доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

Танцевальные упражнения.

Повторение элементов танца по программе для 5 класса. Тихая, насторожённая ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, лёгкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперёд. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

7 КЛАСС

Упражнения на ориентировку в пространстве. Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с чёткими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

Ритмико-гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрёстные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений

в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперёд, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперёд. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперёд (как при игре в футбол).

Упражнения с музыкальными инструментами.

Круговые движения кистью (напряжённое и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно. Упражнения на детских музыкальных инструментах.

Игры под музыку.

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценированные доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

Танцевальные упражнения.

Повторение элементов танца по программе для 6 класса. Тихая, насторожённая ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, лёгкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперёд. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

8 КЛАСС

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Знать пространственные понятия, понятия «исходное положение», «линия», «колонна», «круг»; Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю; равняться в шеренге, колонне; ходить и бегать по кругу с сохранением дистанции. Входить в зал организованно под музыку, занимать правильное исходное положение, приветствовать учителя. Ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях.

Ритмико-гимнастические упражнения.

Знать названия всех частей тела; знать основные упражнения. Выполнять несложные движения руками и ногами; выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме. Выполнять задания после показа и по подражанию. Упражнения с музыкальными инструментами. Знать музыкальные инструменты; знать звучание

музыкальных инструментов; знать и отличать понятия «громко-тихо», «быстро-медленно». Начинать и заканчивать движения по сигналу музыки. Определять настроения музыки (веселая, грустная, спокойная). Координировать движения в соответствии с характером музыки.

Игры под музыку.

Знать правила игр. Целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя. Выполнять игровые движения после показа учителем; играть, соблюдая правила; выразительно передавать игровой образ.

Танцевальные упражнения.

Знать названия основных движений и упражнений. Переходить от одного движения к другому под руководством учителя. Выполнять основные плясовые движения.

9 КЛАСС

Упражнения на ориентировку в пространстве.

Знать пространственные понятия, понятия «исходное положение», «линия», «колонн», «круг». Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю; равняться в шеренге, колонне; ходить и бегать по кругу с сохранением дистанции. Входить в зал организованно под музыку, занимать правильное исходное положение, приветствовать учителя. Ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях.

Ритмико-гимнастические упражнения.

Знать названия всех частей тела; знать основные упражнения. Выполнять несложные движения руками и ногами; выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме. Выполнять задания после показа и по словесной инструкции; придумывать и показывать простейшие упражнения для разных частей тела.

Упражнения с музыкальными инструментами.

Знать музыкальные инструменты; знать звучание музыкальных инструментов; знать и отличать понятия «громко-тихо», «быстро-медленно». Начинать и заканчивать движения по сигналу музыки; соотносить темп движений с музыкальным сопровождением. Определять настроения музыки (веселая, грустная, спокойная). Координировать движения в соответствии с характером музыки.

Игры под музыку.

Знать правила игр. Целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя. Выполнять игровые движения после показа учителем; играть, соблюдая правила; выразительно передавать игровой образ.

Танцевальные упражнения.

Знать названия движений и упражнений. Ловко и быстро переходить от одного движения к другому. Выполнять плясовые движения; уметь работать в паре.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате будут сформированы следующие личностные результаты:

- ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала;
- осознавать роль танца в жизни;
- понимание красоты в танцевальном искусстве, в окружающем мире

развитие танцевальных навыков,

- развитие потребности и начальных умений выражать себя в доступных видах деятельности,
- расширение навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми,
- освоение умения взаимодействовать в различных ситуациях,
- способность понимать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках, принимать элементарные решения;
- способность организовывать свою деятельность, оценивать достигнутые результаты.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

Получит возможность научиться

- целеустремлённость и настойчивость в достижении цели

Познавательные

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы и бега

Получит возможность научиться

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы и бега в соответствии с характером и
- построением музыкального отрывка;

Коммуникативные

- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его
- участников;

Получит возможность научиться

- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкальнотворческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

Минимальный уровень: принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;

организованно строиться (быстро, точно);

Достаточный уровень: самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;

соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;

выполнять все игровые и плясовые движения по подражанию.

6 класс

Минимальный уровень: уметь принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;

сохранять правильную дистанцию в колонне парами;

соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе.

Достаточный уровень: -выполнять все игровые и плясовые движения по подражанию;

ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями;

уметь рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги.

7 класс

Минимальный уровень: уметь принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;

сохранять правильную дистанцию в колонне парами;

соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;

выполнять все игровые и плясовые движения по подражанию.

Достаточный уровень: ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями;

уметь рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;

ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

8 класс

Минимальный уровень: уметь принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;

сохранять правильную дистанцию в колонне парами;

соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе.

Достаточный уровень: легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;

ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

9 класс

Минимальный уровень: уметь принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;

сохранять правильную дистанцию в колонне парами;

соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;

легко, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Достаточный уровень: ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями;

самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Упражнения на ориентирование в пространстве					
1.1	Упражнения на ориентирование в пространстве	10		10	http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения					
2.1	Ритмико-гимнастические упражнения	28		28	http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		28			
Раздел 3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами					
3.1	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	6		6	http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		6			
Раздел 4. Игры под музыку					
4.1	Игры под музыку	10		10	http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		10			
Раздел 5. Танцевальные упражнения					
5.1	Танцевальные упражнения	14		14	http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Упражнения на ориентирование в пространстве					
1.1	Упражнения на ориентирование в пространстве	10		10	http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения					
2.1	Ритмико-гимнастические упражнения	30		30	http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		30			
Раздел 3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами					
3.1	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	8		8	http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		8			
Раздел 4. Игры под музыку					
4.1	Игры под музыку	10		10	http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		10			
Раздел 5. Танцевальные упражнения					
5.1	Танцевальные упражнения	10		10	http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Упражнения на ориентирование в пространстве					
1.1	Упражнения на ориентирование в пространстве	10		10	http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения					
2.1	Ритмико-гимнастические упражнения	22		22	http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		22			
Раздел 3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами					
3.1	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	6		6	http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		6			
Раздел 4. Игры под музыку					
4.1	Игры под музыку	16		16	http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		16			
Раздел 5. Танцевальные упражнения					
5.1	Танцевальные упражнения	14		14	http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Упражнения на ориентирование в пространстве					
1.1	Упражнения на ориентирование в пространстве	10		10	http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения					
2.1	Ритмико-гимнастические упражнения	24		24	http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		24			
Раздел 3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами					
3.1	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	6		6	http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		6			
Раздел 4. Игры под музыку					
4.1	Игры под музыку	14		14	http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		14			
Раздел 5. Танцевальные упражнения					
5.1	Танцевальные упражнения	14		14	http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Упражнения на ориентирование в пространстве					
1.1	Упражнения на ориентирование в пространстве	10		10	http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения					
2.1	Ритмико-гимнастические упражнения	22		22	http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		22			
Раздел 3. Упражнения с детскими музыкальными инструментами					
3.1	Упражнения с детскими музыкальными инструментами	6		6	http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		6			
Раздел 4. Игры под музыку					
4.1	Игры под музыку	10		10	http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		10			
Раздел 5. Танцевальные упражнения					
5.1	Танцевальные упражнения	20		20	http://www.fizkultura.ru/
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1, 2	Т.Б. на уроках. Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки.	2		1	http://www.fizkult-ura.ru/
3, 4	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3.	2		1	http://www.fizkult-ura.ru/
5, 6	Упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге.	2		1	http://www.fizkult-ura.ru/
7, 8	Упражнения ритмической гимнастики 1. Без предметов. 2. Короткой скакалкой.	2		1	http://www.fizkult-ura.ru/
9, 10	Упражнения ритмической гимнастики 1. Короткой скакалкой.	2		1	http://www.fizkult-ura.ru/
11, 12	Подготовительные упражнения к танцам. 1. Полуприседания. 2. Упражнения для ступни.	2		1	http://www.fizkult-ura.ru/
13, 14	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1. Чижи в клетке. 2. Кот и мыши.	2		1	http://www.fizkult-ura.ru/
15, 16	Упражнения ритмической гимнастики 1. Короткой скакалкой.	2		1	http://www.fizkult-ura.ru/
17, 18	Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь.	2		1	http://www.fizkult-ura.ru/
19, 20	Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.	2		1	http://www.fizkult-ura.ru/

21, 22	Упражнения ритмической гимнастики. 1. Короткой скакалкой.	2		1	http://www.fizkult-ura.ru/
23, 24	Упражнения ритмической гимнастики.	2		1	http://www.fizkult-ura.ru/
25, 26	Подготовительные упражнения к танцам. 1. Выставление ноги на носок.	2		1	http://www.fizkult-ura.ru/
27, 28	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).	2		1	http://www.fizkult-ura.ru/
29, 30	Танцы. Круговой галоп.	2		1	http://www.fizkult-ura.ru/
31, 32	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1. Салки, руки на стену.	2		1	http://www.fizkult-ura.ru/
33, 34	Т.Б. на уроках. Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Два Мороза.	2		1	http://www.fizkult-ura.ru/
35, 36	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой.	2		1	http://www.fizkult-ura.ru/
37, 38	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке.	2		1	http://www.fizkult-ura.ru/
39, 40	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2, 4, 6 ,8 счётов).	2		1	http://www.fizkult-ura.ru/
41, 42	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	2		1	http://www.fizkult-ura.ru/
43, 44	Упражнения ритмической гимнастики. 1. Без предметов. 2. С мячом.	2		1	http://www.fizkult-ura.ru/
45, 46	Элементы танцев. 1. Хороводный шаг. 2. Шаг польки.	2		1	http://www.fizkult-ura.ru/
47, 48	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».	2		1	http://www.fizkult-ura.ru/

49, 50	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры.	2		1	http://www.fizkult-ura.ru/
51, 52	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	2		1	http://www.fizkult-ura.ru/
53, 54	Упражнения ритмической гимнастики.	2		1	http://www.fizkult-ura.ru/
55, 56	Упражнения ритмической гимнастики..	2		1	http://www.fizkult-ura.ru/
57, 58	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Вставание на полупальцы.	2		1	http://www.fizkult-ura.ru/
59, 60	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	2		1	http://www.fizkult-ura.ru/
61, 62	Танцы. «Полька».	2		1	http://www.fizkult-ura.ru/
63, 64	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.	2		1	http://www.fizkult-ura.ru/
65, 66	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.	2		1	http://www.fizkult-ura.ru/
67, 68	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.	2		1	http://www.fizkult-ura.ru/

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1, 2	Т.Б. на уроках. Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
3, 4	Упражнения ритмической гимнастики.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
5, 6	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
7, 8	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
9, 10	Упражнения ритмической гимнастики. 1. Короткой скакалкой	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
11, 12	Подготовительные упражнения к танцам. 1. Полуприседания. 2. Упражнения для ступни.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
13, 14	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1. Чижи в клетке. 2. Кот и мыши.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
15, 16	Упражнения ритмической гимнастики 1. Короткой скакалкой.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
17, 18	Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
19, 20	Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
21, 22	Упражнения ритмической гимнастики. 1. Короткой скакалкой.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/

23, 24	Упражнения ритмической гимнастики.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
25, 26	Подготовительные упражнения к танцам. 1. Выставление ноги на носок.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
27, 28	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
29, 30	Танцы. Круговой галоп.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
31, 32	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. 1. Салки, руки на стену.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
33, 34	Т.Б. на уроках. Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
35, 36	Упражнения ритмической гимнастики 1. Короткой скакалкой.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
37, 38	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
39, 40	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2, 4, 6, 8 счётов).	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
41, 42	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
43, 44	Упражнения ритмической гимнастики. 1. Без предметов. 2. С мячом.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
45, 46	Элементы танцев. 1. Хороводный шаг. 2. Шаг польки.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
47, 48	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
49, 50	Подвижные, музыкально-ритмические и речевые игры.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/

51, 52	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
53, 54	Упражнения ритмической гимнастики.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
55, 56	Упражнения ритмической гимнастики..	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
57, 58	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Вставание на полупальцы.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
59, 60	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
61, 62	Танцы. «Полька».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
63, 64	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
65, 66	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
67, 68	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Т.Б. на уроках. Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
2	Дыхательные и релаксирующие упражнения.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
3	Упражнения с мячом.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
4	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
5	Марш по периметру зала.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
6	Ритмические упражнения с мячом.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
7	Ритмические упражнения с скакалкой.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
8	Ритмические упражнения с гимнастической палкой.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
9	Релаксирующие упражнения.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
10	Подвижные игры с мячом.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
11	Игра «Я знаю пять названий».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
12	Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
13	Игра «Секретное задание».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
14	Прохлопывание ритма песен.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
15	Передача характера музыки в движении.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
16	Упражнения с мячом под стихотворный текст и под музыку.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
17	Подвижные игры с мячом.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
18	Подготовительные упражнения к танцам.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
19	Разучивание элементов танца «Полька».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
20	Разучивание элементов танца «Полька».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/

21	Инсценировка песни.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
22	Маршировка и пение.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
23	Отработка маршевого шага.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
24	Марш с перестроением в колонну по два.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
25	Упражнения на координацию движений.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
26	Упражнения на координацию движений.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
27	Танцевальные элементы.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
28	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
29	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
30	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
31	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
32	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
33	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
34	Т.Б. на уроках. Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
35	Элемент танца. «Хороводный шаг».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
36	Элемент танца «Шаг польки».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
37	Упражнения ритмической гимнастики. С мячом.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
38	Упражнения ритмической гимнастики.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
39	Упражнение на связь движений с музыкой.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
40	Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
41	Специальные ритмические упражнения.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/

	Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).				
42	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Салки, руки на стену.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
43	Танцы. Круговой галоп.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
44	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
45	Подготовительные упражнения к танцам. Выставление ноги на носок.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
46	Игра «Покажи жестами».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
47	Упражнения и игры со скакалкой.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
48	Дыхательные и релаксирующие упражнения.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
49	Упражнения на координацию движений.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
50	Упражнения на поскоки.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
51	Марш по периметру зала, отработка поворотов.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
52	Релаксирующие упражнения.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
53	Упражнения на координацию движений.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
54	Упражнения на поскоки	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
55	Разучивание игры «День-ночь».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
56	Движения в парах.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
57	Игра «Море волнуется».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
58	Игра «Море волнуется».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
59	Подвижные игры с мячом.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
60	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
61	Отработка маршевого шага.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
62	Маршировка и пение.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
63	Музыкальная игра «Догадайся, что это».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
64	Упражнение на связь движений с музыкой.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/

65	Танцевальные упражнения с различными предметами.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
66	Танцевальные упражнения с различными предметами.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
67	Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на носочках, движения руками во время ходьбы.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
68	Игра «Покажи жестами» (пантомима).	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Т.Б. на уроках. Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
2	Игры («Холодно-горячо»).	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
3	Упражнения с мячом.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
4	Музыкально-ритмические движения «Великаны и гномы».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
5	Марш по периметру зала.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
6	Ритмические упражнения с мячом.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
7	Ритмические упражнения с скакалкой.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
8	Релаксирующие упражнения.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
9	Релаксирующие упражнения.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
10	Подвижные игры с мячом.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
11	Ритмические упражнения с скакалкой.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
12	Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
13	Игра «Секретное задание».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
14	Прохлопывание ритма песен.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
15	Передача характера музыки в движении.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
16	Маршировка и пение.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
17	Подвижные игры с мячом.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
18	Подготовительные упражнения к танцам.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
19	Разучивание элементов танца «Полька».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
20	Разучивание элементов танца «Полька».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
21	Инсценировка песни.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
22	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/

	игра. «Охотники и утки».				
23	Отработка маршевого шага.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
24	Марш с перестроением в колонну по два.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
25	Упражнения на координацию движений.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
26	Упражнения на координацию движений.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
27	Танцевальные элементы.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
28	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
29	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
30	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
31	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
32	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
33	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
34	Т.Б. на уроках. Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
35	Элемент танца. «Хороводный шаг».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
36	Элемент танца «Шаг польки».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
37	Упражнения ритмической гимнастики. С мячом.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
38	Упражнения ритмической гимнастики.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
39	Упражнение на связь движений с музыкой.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
40	Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
41	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину,	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/

	вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).				
42	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Салки, руки на стену.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
43	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
44	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
45	Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
46	Игра «Покажи жестаи».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
47	Упражнения и игры со скакалкой.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
48	Дыхательные и релаксирующие упражнения.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
49	Упражнения на координацию движений.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
50	Упражнения на поскоки.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
51	Марш по периметру зала, отработка поворотов.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
52	Релаксирующие упражнения.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
53	Упражнения на координацию движений.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
54	Упражнения на поскоки.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
55	Разучивание игры «День-ночь».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
56	Движения в парах.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
57	Игра «Море волнуется».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
58	Игра «Море волнуется».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
59	Подвижные игры с мячом.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
60	Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
61	Отработка маршевого шага.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
62	Маршировка и пение.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
63	Музыкальная игра «Догадайся, что это».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
64	Упражнение на связь движений с музыкой.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
65	Релаксирующие упражнения.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/

66	Танцевальные упражнения с различными предметами.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
67	Разучивание элементов русского хоровода: мелкий шаг на носочках, движения руками во время ходьбы.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
68	Игра «Покажи жестами» (пантомима).	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Т.Б. на уроках. Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
2	Упражнения с мячом.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
3	Ритмико-гимнастические упражнения.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
4	Дыхательные и релаксирующие упражнения.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
5	Марш по периметру зала.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
6	Ритмические упражнения с мячом.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
7	Ритмические упражнения с скакалкой.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
8	Релаксирующие упражнения.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
9	Релаксирующие упражнения.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
10	Подвижные игры с мячом.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
11	Ритмические упражнения с скакалкой.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
12	Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
13	Игра «Секретное задание».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
14	Прохлопывание ритма песен.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
15	Передача характера музыки в движении.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
16	Маршировка и пение.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
17	Подвижные игры с мячом.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
18	Подготовительные упражнения к танцам.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
19	Разучивание элементов танца «Полька».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
20	Разучивание элементов танца «Полька».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
21	Инсценировка песни.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
22	Подвижная музыкально-ритмическая и речевая игра. «Охотники и утки».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/

23	Отработка маршевого шага.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
24	Марш с перестроением в колонну по два.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
25	Упражнения на координацию движений.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
26	Упражнения на координацию движений.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
27	Танцевальные элементы.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
28	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Мяч в воздухе»	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
29	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Отбивай мяч».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
30	Подвижная, музыкально-ритмическая и речевая игра. «Вороны и воробьи».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
31	Подготовительные упражнения к танцам. Вставание на полу пальцы.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
32	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
33	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
34	Т.Б. на уроках. Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
35	Элемент танца. «Хороводный шаг».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
36	Элемент танца «Шаг польки».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
37	Упражнения ритмической гимнастики. С мячом.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
38	Упражнения ритмической гимнастики.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
39	Упражнение на связь движений с музыкой.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
40	Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
41	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/

42	Подвижные музыкально-ритмические и речевые игры. Салки, руки на стену.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
43	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
44	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
45	Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
46	Игра «Покажи жестами».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
47	Упражнения и игры со скакалкой.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
48	Дыхательные и релаксирующие упражнения.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
49	Упражнения на координацию движений.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
50	Упражнения на поскоки.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
51	Марш по периметру зала, отработка поворотов.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
52	Релаксирующие упражнения.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
53	Упражнения на координацию движений.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
54	Упражнения на поскоки.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
55	Разучивание игры «День-ночь».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
56	Движения в парах.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
57	Движения в парах.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
58	Игра «Море волнуется».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
59	Подвижные игры с мячом.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
60	Игра со скакалкой «Рыбак и рыбки».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
61	Отработка маршевого шага.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
62	Маршировка и пение.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
63	Музыкальная игра «Догадайся, что это».	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
64	Упражнение на связь движений с музыкой.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
65	Релаксирующие упражнения.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
66	Игра «Покажи жестами» (пантомима).	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/
67	Разучивание элементов русского хоровода:	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/

	мелкий шаг на носочках, движения руками во время ходьбы.				
68	Танцевальные упражнения с различными предметами.	1		1	http://www.fizkult-ura.ru/

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 259083907921181952501347624724699269454793049304

Владелец Астапова Людмила Николаевна

Действителен с 24.09.2023 по 23.09.2024