

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с. Старосемейкино муниципального района Красноярский Самарской области

РАССМОТРЕНО

На заседании МО

Протокол №1


от «30» августа 2023 г.

Руководитель МО

 /Жидкова М.В./

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по УВР

 / Чешуина С.А./

«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ ООШ с.

Старосемейкино

/Шмойлова И.С./

Приказ № 159 от
«30» августа 2023 г.



АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Ритмика»

для учащихся с задержкой психического развития

5 – 9 класс

спортивно – оздоровительное направление

Учитель Скичкова Татьяна Михайловна

Старосемейкино 2023 год

Адаптированная рабочая программа по курсу «Ритмика» предназначена для учащихся 5-9 классов с ОВЗ. Программа может быть реализована как учебный курс внеурочной деятельности.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

Личностные результаты освоения включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам относятся:

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты:

- творческая дисциплина;
- саморегуляция (самоконтроль);
- общее развитие различных частей тела;
- развитие двигательной памяти;
- моторика;
- координация;

- пластика движения;
- умение применять полученные знания, умения, навыки.

Предметные результаты

Предметные результаты:

- терминология;
- ритмико-гимнастические, общеразвивающие упражнения;
- тренировка суставно-мышечного аппарата.

К концу первого года обучения ученик научится:

- правила гигиены тела, тренировочной одежды; дети будут уметь:
- двигаться и исполнять различные упражнения
- ритмично ходить, легко бегать, хлопать ладошами, притопывать ногами, вращать кистями рук, кружиться вокруг себя, прыгать на двух ногах, владеть простейшими навыками игры с мячом;
- двигаться по кругу, взявшись за руки друг за другом или парами,
- располагаться по залу врассыпную и собираться в круг или в линию; -
- выполнять элементы партерной гимнастики;
- поддерживать творческую дисциплину.

К концу второго года обучения ученик научится:

- правила исполнения движений в паре;
- выполнять простейшие ритмические упражнения красиво и правильно;
- исполнять гимнастические элементы;
- хорошо ориентироваться в пространстве;
- исполнять движения в парах, в группах;
- хорошо запоминать движения.

К концу третьего года обучения ученик научится:

- правильно исполнять движения в парах;
- выполнять основные ритмические движения;
- выполнять упражнения на развитие общей моторики;
- правильно выполнять дыхательные упражнения - выполнять упражнения на развитие мелкой моторики рук.

К концу четвертого года обучения ученик научится:

- организовывать собственную деятельность;
- активно включаться в работу в паре проявлять дисциплинированность;
- находить ошибки при выполнении заданий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

К концу пятого года обучения ученик научится:

- Ориентироваться в пространстве, в определении частей собственного тела и рядом сидящего (лево, право);
- Ориентироваться в пространстве в процессе соотнесения детьми парно

противоположных направлений собственного тела с направлениями стоящего напротив человека;

- Одновременно выполнять движения с проговариванием слов, слушая мелодию песни, удерживать равновесие;
- Внимательно слушать учителя, чётко выполнять поставленные цели и задачи в игре;
- Выполнять задание по образцу учителя, подчиняться общим правилам, выполнять упражнения под музыку; придумывать свои упражнения;
- Выполнять роль ведущего в игре, выполняя движения и проговаривая слова под музыку;
- Участвовать в совместной деятельности на основе сотрудничества и взаимопомощи;
- Применять знаково – символических и речевых средств, для решения коммуникативных и познавательных задач;
- Развивать интереса к самостоятельным занятиям, физическим упражнениям, подвижным играм;
- Применять полученные знания, умения, навыки.

2. Содержание учебного курса внеурочной деятельности

Преподавание ритмики обучающимся с задержкой психического развития обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития детей с ЗПР средствами ритмической деятельности.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию школьников с ЗПР, исправлению недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию. Содержанием работы на уроках ритмики является ритмическая деятельность детей.

В процессе выполнения специальных упражнений (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представления учащихся о пространстве и умения ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами и т. д. — развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приемы движений и характер упражнений. Движения под музыку не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие. Организующее начало музыки, ее ритмическая структура, динамическая окрашенность, темповые изменения вызывают постоянную концентрацию внимания, запоминание условий выполнения упражнений, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.

Задания на самостоятельный выбор движений, соответствующих характеру мелодии, развивают у ребенка активность и воображение, координацию и выразительность движений. Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Основное содержание учебного материала составляют упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Программа по ритмике состоит из 6 разделов:

1. Ритмико-гимнастические упражнения;
2. Игры на развитие зрительного и слухового восприятия
3. Подвижные игры под музыку
4. Комплексы общеразвивающих упражнений
5. Упражнения с предметами
6. Упражнения на развитие мелкой моторики рук и кисти

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений.

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве, выполнять упражнения на гибкость.

Основное содержание второго раздела составляют игры на развитие зрительного и слухового восприятия.

Третий раздел составляют подвижные игры, которые способствуют развитию координации движений в пространстве.

Четвертый раздел составляют комплексы общеразвивающих упражнений, способствующих выработке необходимых музыкально - двигательных навыков.

Основное содержание пятого раздела составляют упражнения с предметами, которые способствуют привитию навыков четкого исполнения отдельных движений и элементов.

В шестой раздел входят упражнения на развитие мелкой моторики рук, которые способствуют совершенствованию движений и сенсомоторному развитию.

Основная цель данных упражнений — научить школьников с ЗПР согласовывать движения рук с движениями ног, туловища, головы. Обучению детей упражнениям с предметами предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений.

В виду психологических особенностей детей с нарушением познавательной деятельности, с целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления:

Коррекция отдельных сторон психической деятельности: коррекция – развитие восприятия, представлений, ощущений; коррекция – развитие

двигательной памяти; коррекция – развитие внимания; формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина); развитие пространственных представлений и ориентации; развитие представлений о времени.

Развитие различных видов мышления: развитие наглядно-образного мышления; развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи).

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему разностороннему развитию школьников, преодолению отклонений в психическом и физическом развитии. Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально - ритмическая деятельность учащихся.

Дети усваивают несложные гимнастические упражнения, у них развиваются чувство ритма, музыкальный слух и память.

Эти задачи решаются через овладение учащимися разнообразными формами движения: выполнение ходьбы, бега, прыжков, поскоков, гимнастических. Программа отличается коррекционной направленностью обучения, обусловленной спецификой усвоения учебного материала детьми, испытывающими стойкие трудности в обучении, причиной которых является задержка психического развития различного характера. Межпредметные связи. Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки.

3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 5 -9 класс (1ч в неделю 34)

5 класс

№	Тема	Кол – во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
1	Подготовительные упражнения. Техника безопасности на уроках ритмики	1	Беседа о технике безопасности на уроке. Ходьба, комплекс ОРУ без предмета	Воспитание всестороннего развитого человека как одно из необходимых и решающих условий успешного развития современного общества.
2	Ходьба с координацией рук и ног	1	Исходные позиции ног, рук, ходьба с координацией движений рук и ног. Комплекс ОРУ без предмета	Пропандированное здорового образа жизни. Сформировать ценности
3	Движения на развитие координации	1	Вырабатывать координацию движений, развивать внимание в упражнениях бег и подскоки	здорового и безопасного образа жизни, а также духовно-нравственную культуру, чувства толерантности и ценностного
4	Упражнения ритмической гимнастики	1	Осваивать упражнения для разогрева мышц. Выполнять команды учителя. Осваивать комплекс упражнений.	отношения к предмету, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.
5	Подвижные игры	1	Осваивать виды ходьбы. Тренировать внимание. Выполнять комплекс ритмической гимнастики и пластики правильно.	Развитие и постоянное совершенствование выносливости, силы, быстроты и ловкости, а также развитие специальных качеств (целеустремленность, соперничество). Развивать эстетическое и этическое сознания через освоение культуры движения и культуры тела..
6	Упражнения в беге	1	Выполнять правила игры и взаимодействовать со сверстниками	
7	Прыжковые упражнения	1	Прыжки на двух ногах, на одной, прыгать делая повороты в воздухе. Развивать ритмичность, движений	
8	Упражнения для мышц рук	1	Разучивание основных упражнений для различных групп мышц. Осваивать комплекс упражнений.	
9	Упражнения для мышц туловища	1	Осваивать виды ходьбы.	
10	Упражнения для мышц ног	1		
11	Упражнения для мышц шеи	1		
12	Упражнения для мышц плечей	1		
13	Упражнения для	1		

	мышц груди			
14	Упражнения для мышц предплечья	1		
15	Упражнения для мышц пресса	1		
16	Упражнения для мышц спины			
17	Упражнения для мышц бедра	1		
18	Упражнения для мышц икр	1		
19	Упражнения для улучшения кругового кровообращения	1		Поворот под рукой, «ручеек», «прочес», кружение в паре. Дыхательное упражнение «Веточка».
20	Упражнения для снятия общего утомления	1		Работа над эмоциональной составляющей разученной комбинации. Передавать в плясовых движениях различные нюансы музыки.
21	Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса	1		
22	Упражнения для снятия утомления с рук	1		
23	Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти	1		
24	Упражнения для снятия утомления с мышц туловища	1		
25	Упражнения для мобилизации внимания	1		Игровые этюды для развития внимания. Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой.
26	Комплекс упражнений для гимнастики глаз	1		Изучение контрастных видов движения. Уметь соотносить темп и силу движения в соответствии с темпом и акцентами музыки, следить глазами
27	Комплекс силовых упражнений	1	1	Выразительно выполнять знакомые упражнения в различных комбинациях, развивая определенные группы мышц
28	Комплекс упражнений для дельтовидных	1		

	мышц			
29	Упражнения для длинных мышц спины	1		
30	Комплекс упражнений для брюшного пресса	1		
31	Упражнения лежа на животе	1		
32	Комплекс упражнений для нижней части тела	1		
33	Упражнения для растяжки мышц стоя	1		
34	Упражнения с наклонами для мышц ног и спины	1		

6 класс

№	Тема	Кол – во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
1	Техника безопасности на уроках ритмики	1	Основные понятия. Ходьба. Виды ходьбы. Беседа о технике безопасности.	Воспитание всестороннего развитого человека как одно из необходимых и решающих условий успешного развития современного общества.
2	Элементы коррекционной гимнастики	1	Основная стойка, последовательные движения руками, кистей и предплечий в разных направлениях. Упражнения на гимнастическом мате.	Пропагандированное здорового образа жизни. Сформировать ценности
3	Разучивание разминки	1	Выполнение танцевальных комбинаций под музыку	здорового и безопасного образа жизни, а также духовно-нравственную культуру, чувства
4	Упражнения на развитие координации	1	Освоить упражнения на развитие координации движений; способствовать развитию внимания, координации движений, ориентировки в пространстве посредством различных упражнений и игр	толерантности и ценностного отношения к предмету, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры. Развитие и постоянное совершенствование выносливости, силы, быстроты и ловкости, а также развитие специальных качеств (целеустремленность, соперничество). Развивать эстетическое и этическое сознания через освоение культуры движения и культуры тела..
5	Упражнения для мышц шеи	1	Разучивание основных упражнений для различных групп мышц. Осваивать комплекс упражнений. Осваивать виды ходьбы. Выполнять команды учителя.	
6	Упражнения для	1	Разучивание основных	

	мышц плечей		упражнений для различных групп мышц. Осваивать комплекс упражнений. Осваивать виды ходьбы. Выполнять команды учителя.
7	Упражнения для мышц груди	1	Разучивание основных упражнений для различных групп мышц. Осваивать комплекс упражнений. Осваивать виды ходьбы. Выполнять команды учителя.
8	Упражнения для мышц предплечья	1	Разучивание основных упражнений для различных групп мышц. Осваивать комплекс упражнений. Осваивать виды ходьбы. Выполнять команды учителя.
9	Упражнения для мышц пресса	1	Разучивание основных упражнений для различных групп мышц. Осваивать комплекс упражнений. Осваивать виды ходьбы. Выполнять команды учителя.
10	Упражнения для мышц спины	1	Разучивание основных упражнений для различных групп мышц. Осваивать комплекс упражнений. Осваивать виды ходьбы. Выполнять команды учителя.
11	Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса	1	Работа над эмоциональной составляющей разученной комбинации. Передавать в плясовых движениях различные нюансы музыки.
12	Упражнения для снятия утомления с рук	1	
13	Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти	1	
14	Упражнения для снятия утомления с мышц туловища	1	
15	Упражнения для мобилизации внимания	1	Игровые этюды для развития внимания. Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой.
16	Комплекс упражнений для гимнастики глаз		Изучение контрастных видов движения. Уметь соотносить темп и силу движения в

			соответствии темпом и акцентами музыки, следить глазами.
17	Комплекс силовых упражнений	1	Закрепление и совершенствование техники выполнения специально вспомогательных упражнений с отягощениями Выразительно выполнять знакомые упражнения в различных комбинациях, развивая определенные группы мышц
18	Комплекс упражнений для дельтовидных мышц	1	
19	Комплекс силовых упражнений	1	
20	Комплекс упражнений для дельтовидных мышц	1	
21	Упражнения для длинных мышц спины	1	
22	Комплекс упражнений для брюшного пресса	1	
23	Упражнения лежа на животе	1	
24	Упражнения на гимнастических матах	1	
25	Комплекс упражнений на растяжку	1	
26	Упражнения с баскетбольными мячами	1	
27	Комплекс ОРУ с волейбольными мячами	1 1	
28	Упражнения со скакалкой	1	Воспитания быстроты, выносливости, подвижности, ловкости, прыгучести и координации движений. Укреплять связки коленных и голеностопных суставов
29	Бег на разные дистанции	1	Закрепление и совершенствование умения бегать в равномерном темпе, пробегать отдельные отрезки с максимальной скоростью
30	Упражнения лежа на матах	1	Ознакомление с упражнениями оздоровительно-корректирующей направленности и их изучение и объединение их в комплексы

31	Упражнения дыхательной гимнастики	1	Обучение технике дыхательной гимнастики. Научить вдыхать через нос, добиваться активной вентиляции легких, вдыхать и выдыхать в разном темпе (быстром и медленном)	
32	Комплекс упражнений для тазового пояса	1		
33	Комплекс упражнений для голеностопного сустава	1		
34	Комплекс для развития мышц ног	1	Разучивание основных упражнений для различных групп мышц. Осваивать комплекс упражнений. Осваивать виды ходьбы.	

7

класс

№	Тема	Кол – во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
1	Понятия об основных танцевальных движениях	1	Основные понятия. Ходьба. Упражнения на развитие координации. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.	Воспитание всестороннего развитого человека как одно из необходимых и решающих условий успешного развития современного общества. Пропагандированное здорового образа жизни.
2	Дыхательные и релаксирующие упражнения	1	Вращение вокруг себя на носочках (кружение в воздухе листьев), свободное вращение по залу, плавные вижения рук, легкое приседание с опусканием головы и рук.	Сформировать ценности здорового и безопасного образа жизни, а также духовно-нравственную культуру, чувства толерантности и ценностного отношения к предмету, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.
3	Упражнения с мячом	1	Разучивание танцевальной комбинации с использованием предметов.	Развитие и постоянное совершенствование выносливости, силы, быстроты и ловкости, а также развитие специальных качеств (целеустремленность, соперничество).
4	Подвижные игры с мячом	1	Развитие произвольности при выполнении движений и действий.	Развивать эстетическое и этическое сознания через освоение культуры движения и культуры тела..
5	Упражнения со скакалкой	1		
6	Упражнения гимнастической палкой	1		
7	Гимнастические упражнения	1	Сопряженные движения рук и ног. Перекрестные движения	
8	Упражнения на координацию движений	1	Разучивание основных упражнений в форме танцевальной зарядки.	
9	Упражнения для	1	Движения рук в разных	

	снятия утомления с мышц туловища		направлениях. Танцевальное движение «солнышко».	
10	Упражнения для мобилизации внимания	1	Выполнение движений по кругу. Игра «Бабочки».	
11	Комплекс упражнений для гимнастики глаз	1	Разучивание основных упражнений для различных групп мышц	
12	Комплекс силовых упражнений	1		
13	Комплекс упражнений для дельтовидных мышц	1		
14	Упражнения для длинных мышц спины	1		
15	Комплекс упражнений для брюшного пресса	1	Разучивание основных упражнений для различных групп мышц. Разучивание комбинации с мячами под музыку.	
16	Упражнения лежа на животе			
17	Комплекс махов с наклонами	1		
18	Упражнения на гимнастических матах	1		
19	Комплекс упражнений на растяжку	1		
20	Упражнения с баскетбольными мячами	1		
21	Упражнения для мышц пресса	1		Выразительно выполнять знакомые упражнения в различных комбинациях, развивая определенные группы мышц.
22	Упражнения для мышц спины	1		
23	Упражнения для мышц бедра	1		
24	Упражнения для мышц икр	1		
25	Упражнения для улучшения кругового кровообращения	1	Поворот под рукой, «ручеек», «прочес», кружение в паре. Дыхательное упражнение «Веточка».	
26	Упражнения для снятия общего утомления	1	Работа над эмоциональной составляющей разученной комбинации. Передавать в плясовых движениях различные нюансы музыки.	
27	Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса	1 1		

28	Упражнения для снятия утомления с рук	1		
29	Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти	1		
30	Упражнения для снятия утомления с мышц туловища	1		
31	Упражнения для мобилизации внимания	1	Игровые этюды для развития внимания. Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой.	
32	Комплекс упражнений для гимнастики глаз	1	Изучение контрастных видов движения. Уметь соотносить темп и силу движения в соответствии с темпом и акцентами музыки, следить глазами	
33	Комплекс силовых упражнений	1	Выразительно выполнять знакомые упражнения в различных комбинациях, развивая определенные группы мышц.	
34	Комплекс упражнений для дельтовидных мышц	1		

8

класс

№	Тема	Кол – во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	1	Основные понятия. Ходьба. Упражнения на развитие ориентировки в пространстве. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев	Воспитание всестороннего развитого человека как одно из необходимых и решающих условий успешного развития современного общества. Пропагандированное здорового образа жизни.
2	Правильное исходное положение рук, ног, туловища	1	Закрепление положения тела, рук, ног перед началом выполнения упражнения	Сформировать ценности здорового и безопасного образа жизни, а также духовно-нравственную культуру, чувства толерантности и ценностного отношения к предмету, как составной и неотъемлемой части
3	Ходьба и бег по ориентирам	1	Построение в шеренгу и колонну по одному; знакомство с техникой выполнения ходьбы и бега в колонне; с различными способами выполнения	
4	Построение и перестроение	1		
5	Общеразвивающие упражнения в	1		

	движении		ходьбы и бега с изменением направления движения, поворотами прыжком на месте, прыжками на правой и левой ноге с огибанием предметов	<p>общечеловеческой культуры. Развитие и постоянное совершенствование выносливости, силы, быстроты и ловкости, а также развитие специальных качеств (целеустремленность, соперничество). Развивать эстетическое и этическое сознания через освоение культуры движения и культуры тела..</p>
6	Упражнения на координацию движений	1		
7	Упражнения на расслабление мышц	1	Сопряженные движения рук и ног. Перекрестные движения.	
8	Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса	1		
9	Упражнения для снятия утомления с рук	1		
10	Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти	1		
11	Упражнения для снятия утомления с мышц туловища	1		
12	Упражнения для мобилизации внимания	1		
13	Упражнения для мышц груди	1	Разучивание основных упражнений для различных групп мышц	
14	Упражнения для мышц предплечья	1		
15	Упражнения для мышц пресса	1		
16	Упражнения для мышц спины			
17	Комплекс упражнений для гимнастики глаз	1	Изучение контрастных видов движения. Уметь соотносить темп и силу движения в соответствии с темпом и акцентами музыки, следить глазами	
18	Комплекс силовых упражнений	1	Выразительно выполнять знакомые упражнения в различных комбинациях, развивая определенные группы мышц	
19	Комплекс упражнений для дельтовидных мышц	1		
20	Упражнения для длинных мышц	1		
21	Комплекс упражнений для	1		

	брюшного пресса			
22	Упражнения лежа на животе	1		
23	Комплекс махов с наклонами	1		
24	Упражнения на гимнастических матах	1	Выразительно выполнять знакомые упражнения в различных комбинациях, развивая определенные группы мышц	
25	Комплекс упражнений на растяжку	1		
26	Упражнения с баскетбольными мячами	1	Совершенствование ловли и передач мяча. Развитие «чувства мяча», ловкости, быстроты, выносливости, координации движений	
27	Комплекс ОРУ с волейбольными мячами	1 1		
28	Упражнения в беге	1		Осваивать упражнения для разогрева мышц. Выполнять команды учителя. Осваивать виды ходьбы. Тренировать внимание. Выполнять правила игры и взаимодействовать со сверстниками
29	Прыжковые упражнения	1	Прыжки на двух ногах, на одной, прыгать делая повороты в воздухе. Развивать ритмичность, движений	
30	Упражнения для мышц рук	1	Разучивание основных упражнений для различных групп мышц	
31	Упражнения для мышц туловища	1		
32	Упражнения для мышц ног	1		
33	Упражнения для мышц шеи	1		
34	Упражнения для мышц плеч	1		

9

класс

№	Тема	Кол – во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
1	ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног	1	Основные понятия. Ходьба. Упражнения на развитие ориентировки в пространстве,	Воспитание всестороннего развитого человека как одно из необходимых и решающих

2	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1	координации. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев	условий успешного развития современного общества. Пропагандированное здорового образа жизни. Сформировать ценности здорового и безопасного образа жизни, а также духовно-нравственную культуру, чувства толерантности и ценностного отношения к предмету, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры. Развитие и постоянное совершенствование выносливости, силы, быстроты и ловкости, а также развитие специальных качеств (целеустремленность, соперничество). Развивать эстетическое и этическое сознания через освоение культуры движения и культуры тела..
3	Ходьба в разном направлении по сигналу	1		
4	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга	1		
5	Упражнения ритмической гимнастики	1		
6	Упражнения на гимнастических матах	1		
7	Упражнения на расслабление мышц на матах	1		
8	Упражнения с мячом в движении	1		
9	Упражнения с гимнастической палкой в движении	1	Выразительно выполнять знакомые упражнения в движении, развивая определенные группы мышц	
10	Общеразвивающие упражнения с мячом	1	Разучивание танцевальной комбинации с использованием предметов. Развитие произвольности при выполнении движений и действий	
11	Общеразвивающие упражнения с мячом	1		
12	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	1		
13	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	1		
14	Общеразвивающие упражнения с обручем	1		
15	Упражнения на координацию движений	1		
16	Ритмические движения с гимнастической палкой			

17	Упражнения для мобилизации внимания	1	
18	Комплекс упражнений для гимнастики глаз	1	Движения рук в разных направлениях. Танцевальные движения
19	Комплекс упражнений для гимнастики глаз	1	Изучение контрастных видов движения. Уметь соотносить темп и силу движения в соответствии с темпом и акцентами музыки, следить глазами
20	Комплекс силовых упражнений	1	Выразительно выполнять знакомые упражнения в различных комбинациях, развивая определенные группы мышц
21	Комплекс силовых упражнений	1	
22	Комплекс упражнений для дельтовидных мышц	1	
23	Упражнения для длинных мышц спины	1	
24	Комплекс упражнений для брюшного пресса	1	
25	Упражнения для мышц рук	1	
26	Прыжковые упражнения	1	
27	Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса	1	
28	Упражнения для снятия утомления с рук	1	Сопряженные движения рук и ног. Перекрестные движения
29	Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти	1	
30	Упражнения для снятия утомления с мышц туловища	1	
31	Упражнения для мышц плечей	1	
32	Подвижные игры с предметами	1	
33	Подвижные игры с предметами	1	

34	Подвижные игры с предметами	1	цели. Активно включаться в коллективную деятельность. Умение планировать свои действия при выполнении правил игры	
----	-----------------------------	---	---	--