МИНИСТЕРСТВОПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

УО Ирбитского МО

МОУ «Килачевская СОШ»

Подписано цифровой подписью: Евдокимова Анна Васильевна
Дата: 2023.10.24 14:30:23 +05'00'

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ "Килачевская СОШ"

_____

А.В.Евдокимова

Приказ №62/од от 30.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Коррекционно - развивающего курса
«Ритмика»

5 - 9 класс

с.Килачевское, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по коррекционно-развивающему курсу «Ритмика» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.

АООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Преподавание ритмики в образовательном учреждении с обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития обучающихся средствами музыкально-ритмической деятельности.

АООП УО (вариант 1) определяет цель и задачи учебного предмета «Ритмика».

Цель - 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).

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.

Специфические средства воздействия, свойственные ритмике, способствуют общему развитию обучающихся с умственной отсталостью, 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 музыкально-ритмическая деятельность обучающихся. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей»,

движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представления обучающихся о пространстве и умения ориентироваться в нем.
Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами и т.д. – развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.
Упражнения с детскими музыкальными инструментами применяются для развития у обучающихся подвижности пальцев, умения ощущать напряжение и расслабление мышц, соблюдать ритмичность и координацию движений рук. Этот вид деятельности важен в связи с тем, что у обучающихся с умственной отсталостью часто наблюдается нарушение двигательных функций и мышечной силы пальцев рук. Скованность или вялость, отсутствие дифференцировки и точности движений мешают овладению навыками письма и трудовыми приемами. В то же время этот вид деятельности вызывает живой эмоциональный интерес у обучающихся, расширяет их знания, развивает слуховое восприятие.
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 функции, 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 обучающихся 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, обучающиеся приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо общаться друг с другом.
Учебный предмет «Ритмика» относится к коррекционно-развивающей области. Учебным планом на изучение предмета «Ритмика» отводится 170 часов: в 5классе — 34 часов (1 час в неделю), в 6 классе 34 часов (1 час в неделю), в 7 классе 34 часа (1 час в неделю), в 8 классе 34 часов (1 час в неделю), в 9 классе 34 часов (1 час в неделю),

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Ритмика»

Личностные результаты

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) ормирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем,

принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

1. Положительное отношение к музыкально-ритмическим занятиям.
2. Развитие восприятия музыки, интереса и внимания к музыкальномузвучанию.
3. Развитие правильных, координированных, выразительных и ритмичных движений под музыку (основных, элементарных гимнастических и танцевальных), умений выполнять построения и перестроения, исполнятьпод музыку несложные композиции народных, бальных и современныхтанцев, импровизировать движения под музыку.
4. Умения эмоционально, выразительно и ритмично исполнять музыкальные пьесы на элементарных музыкальных инструментах в ансамбле под аккомпанемент учителя.
5. Развитие у обучающихся стремления и умений применять приобретенный опыт в музыкально-ритмической деятельности во внеурочное время, в том числе, при реализации совместных проектов со сверстниками.

<u>Минимальный уровень:</u>

уметь правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствиис характером и построением музыкального отрывка;

различать двухчастную и трехчастную форму в музыке;

отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;

основные характерные движения некоторых народных танцев.

Достаточный уровень:

знать основные позиции ног и рук, использовать их при выполнении упражнений;

уметь самостоятельно ориентироваться в пространстве, перестраиваться по требованию учителя в шеренгу, колонну, круг;

знать основные элементы танцев, разученных в течение периода обучения, танцевальные движения, а также использовать их при самостоятельном составлении небольших танцевальных композиций;

уметь самостоятельно составлять ритмические рисунки и исполнять их на музыкальных инструментах.

Содержание учебного предмета «Ритмика»

Программа состоит из пяти разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико-гимнастические упражнения»; «Упражнения с детскими музыкальными инструментами»; «Игры под музыку»; «Танцевальныеупражнения».

Упражнения на ориентировку в пространстве

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

Ритмико-гимнастические упражнения

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

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

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

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

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

Упражнения с детскими музыкальными инструментами

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

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

Игры под музыку

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

Танцевальные упражнения

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

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

5 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
Введение (2 ч)			
1	Вводный инструктаж. Понятие о ритме движения имузыки.	1	Перестраиваются из колонны по одному в колонну по четыре, в шахматном порядке. из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели. Сохраняют
2	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2, 3.	1	

3	Упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге.	1	правильную дистанцию во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Ходьба с отображением длительности нот. Выполняют упражнения под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдно хлопают над головой, на груди, пред собой, справа, слева, на голени. Самостоятельно составляют несложные ритмические рисунки в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном). Упражняются в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.
4	Упражнения ритмической гимнастики 1.Без предметов. 2.Короткой скакалкой.	1	
5	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	1	
6	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Полуприседания. 2.Упражнения для ступни.	1	
7	Подвижные музыкально-ритмические и речевыеигры. 1.Чижи в клетке. 2.Кот и мыши.	1	Самостоятельно составляют несложные ритмические рисунки в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).
8	Упражнения ритмической гимнастики	1	Сохраняют правильную дистанцию во всех видах построений с использованием
	1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.		лент, обручей, скакалок.
9	Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговариванием слов и с хлопками.	1	Поочерёдно хлопают над головой, на груди, пред собой, справа, слева, на голени. Самостоятельно составляют несложные ритмические рисунки в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).
10	Упражнения ритмическойгимнастики. 1.Короткой скакалкой.	1	
11	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Гимнастической палкой.	1	

12	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Выставление ноги на носок.	1	
13	Элементы танцев. «Наездники» (прямой галоп).	1	
14	Танцы. Круговой галоп.	1	
15	Подвижные музыкально-ритмические и речевыеигры. 1.Салки, руки на стену.	1	
16	Подвижные музыкально-ритмические и речевыеигры. Два Мороза.	1	
17	Упражнения ритмической гимнастики 1.Короткой скакалкой. 2.Гимнастической палкой.	1	
18	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1	
19	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1	
20	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Без предметов. 2.С мячом.	1	
21	Элементы танцев. 1.Хороводный шаг. 2.Шаг польки.	1	
22	Танцы. «Травушка-муравушка». «Полька».	1	

23	Подвижные, музыкально-ритмические и речевыеигры. 1. «Пустое место». 2. «Мяч в воздухе» 1. «Отбивай мяч». 2. «Вороны и воробьи».	1	
24	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1	
25	Упражнения ритмической гимнастики. 1.Гимнастической палкой.	1	
26	Упражнениярритмической гимнастики. Без предметов.	1	
27	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Вставание на полупальцы.	1	
28	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1	
29	Танцы. «Полька».	1	
30	Подвижные музыкально-ритмические и речевыеигры. 1. «Космонавты».	1	
31	Подвижные музыкально-ритмические и речевыеигры. 2. «Лиса и куры». 3. «Охотники и утки».	1	
32	Подвижные музыкально-ритмические и речевыеигры.	1	
	Итого	**32**	

6 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности

1	Вводный урок. Техника безопасностина уроках ритмики.	1	Основные понятия. Ходьба. Виды ходьбы. Беседа о технике безопасности.
2	Элементы коррекционной гимнастики.	1	Основная стойка, последовательные движенияруками, кистей и предплечий в разных направлениях.Упражнения на гимнастическом мате.
3	Разучивание разминки.	1	Выполнение танцевальных комбинаций под музыку.
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.
5	Упражнения для мышцшеи.	1	Разучивание основных упражнений для различных групп мышц. Осваивать комплекс упражнений. Осваивать виды ходьбы. Выполнять команды учителя.
6	Упражнения для мышц плечей.	1	
7	Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц предплечья.	1	
9	Упражнения для мышц пресса.	1	
10	Упражнения для мышц спины.	1	
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.
17	Комплекс силовых упражнений.	1	Закрепление и совершенствование техники выполнения социально-вспомогательных упражнений с отягощениями.
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 спины.	1	
21	Комплекс упражнений для брюшного пресса.	1	
22	Упражнения лежа на животе.	1	
23	Упражнения на гимнастических матах.	1	
24	Комплекс упражнений на растяжку.	1	
25	Упражнения с баскетбольными мячами.	1	Совершенствование ловли и передач мяча. Развитие «чувства мяча», ловкости, быстроты, выносливости, координации движений.
26	Комплекс ОРУ с волейбольными мячами.	1	
27	Упражнения со скакалкой.	1	Воспитания быстроты, выносливости, подвижности, ловкости, прыгучести и координации движений. Укреплять связки коленных и голеностопных суставов.
28	Бег на разные дистанции.	1	Закрепление и совершенствование умения бегать в равномерном темпе, пробегать отдельные отрезки с максимальной скоростью.

29	Упражнения лежа на матах.	1	Ознакомление с упражнениями оздоровительно-корригирующей направленности и их изучениеи объединение их в комплексы.
30	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). Разучивание основныхупражнений для различных
31	Комплекс упражнений для тазового пояса.	1	
32	Комплекс упражнений для голеностопного сустава.	1	
33	Комплекс для развитиямышц ног.	2	групп мышц. Осваивать комплекс упражнений. Осваивать виды ходьбы.
34	Общеразвивающие упражнения.	2	
	Итого	**34**	

7 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1	Вводный урок. ИОТ № 1. Понятия об основных танцевальных движениях.	1	Основные понятия. Ходьба. Упражнения на развитие координации. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.
2	Дыхательные и релаксирующие упражнения.	1	Вращение вокруг себя на носочках (кружение в воздухе листьев), свободное вращение по залу, плавные движения рук, легкое приседание с опусканием головы и рук.
3	Упражнения с мячом.	1	Разучивание танцевальной комбинации с использованием предметов. Развитие произвольности при выполнении движений идействий.
4	Подвижные игры с мячом.	1	
5	Упражнения со скакалкой.	1	
6	Упражнения с гимнастической палкой.	1	
7	Гимнастические упражнения.	1	

8	Упражнения на координацию движений.	1	Сопряженные движения рук иног. Перекрестные движения.
9	Упражнения для снятия утомления с мышц туловища.	1	Разучивание основных упражнений в форме танцевальной зарядки.
10	Упражнения для мобилизации внимания.	1	Движения рук в разных направлениях. Танцевальное движение «солнышко».
11	Комплекс упражнений для гимнастики глаз.	1	Выполнение движений по кругу. Игра «Бабочки».
12	Комплекс силовых упражнений.	1	Разучивание основных упражнений для различных групп мышц.
13	Комплекс упражнений для дельтовидных	1	
	мышц.		
14	Упражнения для длинных мышц спины.	1	
15	Комплекс упражнений для брюшного пресса.	1	
16	Комплекс махов с наклонами.	1	
17	Упражнения на гимнастических матах.	1	
18	Комплекс упражнений на растяжку.	1	
19	Упражнения с баскетбольными мячами.	1	Разучивание комбинации с мячами под музыку.
20	Упражнения для мышц пресса.	1	Выразительно выполнять знакомые упражнения в различных комбинациях, развивая определенные группы мышц.
21	Упражнения для мышц спины.	1	
22	Упражнения для мышц бедра.	1	
23	Упражнения для мышц икр.	1	
24	Упражнения для улучшения кругового кровообращения.	1	Поворот под рукой, «ручеек», «прочес», кружение в паре. Дыхательное упражнение «Веточка».
25	Упражнения для снятия общего утомления.	1	Работа над эмоциональной составляющей разученной

26	Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса.	1	комбинации. Передавать в плясовых движениях различные нюансы музыки.
27	Упражнения для снятия утомления с рук.	1	
28	Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти.	1	
29	Упражнения для снятия утомления с мышц туловища.	1	
30	Упражнения для мобилизации внимания.	1	Игровые этюды для развития внимания. Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь
			музыкой.
31	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.
32	Комплекс силовых упражнений.	1	Выразительно выполнять знакомые упражнения в различных комбинациях, развивая определенные группы мышц.
33	Комплекс упражнений для дельтовидных мышц.	2	
	Итого	**34**	

8 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1	Вводный урок. ИОТ № 1. Упражнения на ориентировку в пространстве.	1	Основные понятия. Ходьба. Упражнения на развитие ориентировки в пространстве. Беседа о технике безопасностина уроке, при разучивании танцев.
2	Правильное исходное положение рук, ног, туловища.	1	Закрепление положения тела, рук, ног перед началом выполнения упражнения.
3	Ходьба и бег по ориентирам.	1	Построение в шеренгу иколонну по одному; знакомство с техникой выполнения ходьбы и бега в колонне; с различными способами выполнения ходьбы и бега с изменением направления движения,
4	Построение и перестроение.	1	
5	Общеразвивающие упражнения в движении.	1	

6	Упражнения на координацию движений.	1	поворотами прыжком на месте, прыжками на правой и левой ноге с огибанием предметов.
7	Упражнения на расслабление мышц.	1	Сопряженные движения рук иног. 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 предплечия.	1	
15	Упражнения для мышц пресса.	1	
16	Упражнения для мышц спины.	1	
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 брюшного пресса.	1	
22	Упражнения лежа на животе.	1	

23	Комплекс махов с наклонами.	1	
24	Упражнения на гимнастических матах.	1	
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	
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	
	Итого	**34**	

9 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1	Вводный урок. ИОТ № 1. ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног.	1	Основные понятия. Ходьба. Упражнения на развитие ориентировки в пространстве, координации. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев.
2	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1	
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	Ознакомление с упражнениями оздоровительно-корригирующей направленности и их изучениеи объединение их в комплексы.
7	Упражнения на расслабление мышц на матах.	1	
8	Упражнения с мячом в движении.	1	Выразительно выполнять знакомые упражнения в движении, развивая определенные группы мышц.
9	Упражнения с гимнастической палкой в движении.	1	
10	Общеразвивающие упражнения с мячом.	2	Разучивание танцевальной комбинации с использованием предметов. Развитие произвольности при выполнении движений идействий.
11	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	2	
12	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1	
13	Упражнения на координацию движений.	1	
14	Ритмические движения с гимнастической палкой.	1	
15	Упражнения для мобилизации внимания.	1	
16	Комплекс упражнений для гимнастики глаз.	2	
17	Комплекс силовых упражнений.	2	Выразительно выполнять знакомые упражнения в различных комбинациях, развивая определенные группы мышц.
18	Комплекс упражнений для дельтовидных мышц.	1	
19	Упражнения для длинных мышц спины.	1	
20	Комплекс упражнений для брюшного пресса.	1	
21	Упражнения для мышц рук.	1	

22	Прыжковые упражнения.	1	Прыжки на двух ногах, на одной, прыгать делая повороты в воздухе.Развивать ритмичность,движений.
23	Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса.	1	Сопряженные движения рук иног. Перекрестные движения.
24	Упражнения для снятия утомления с рук.	1	
25	Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти.	1	
26	Упражнения для снятия утомления с мышц туловища.	1	
27	Упражнения для мышц плечей.	1	
28	Подвижные игры с предметами.	3	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. Активно включаться в коллективную деятельность. Умение планировать своидействия при выполнении правил игры.
	Итого	**34**	