

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Управление образования Администрации города Воткинска Удмуртской**  
**Республики**

**МБОУ СОШ № 1 им. И.П. Чайковского**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_  
Булдакова Ю.В.  
Протокол № 1 от «20» 08  
2024 г

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель НМС

\_\_\_\_\_  
Турова Е.В.  
Протокол № 1 от «20» 08  
2024 г

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ СОШ  
№1

\_\_\_\_\_  
Глазырина И.Ю.  
Приказ директора №155-ос  
от «21» 08 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Ритмика»**

для обучающихся 5 классов.

**г. Воткинск 2024-2025**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «РИТМИКА»

Программа по ритмике на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в ФГОС ООО, а также федеральной рабочей программы воспитания.

Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

1. Воспитывать грамотных, образованных людей, патриотов своей страны, людей с активной гражданской позицией, конкурентно-способную личность; продолжать развитие вариативного образования в школе, внедряя в практику национально-региональный компонент. Построение образовательной практики с учетом региональных, социальных тенденций, воспитание детей в духе уважения к своей школе, городу, краю, России, истории России и родного края.
2. Проводить работу в соответствии с системой профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних
3. Содействовать формированию сознательного отношения учащихся к своей жизни, здоровью, а также к жизни и здоровью окружающих людей, обеспечение в МБОУ СОШ № 1 условий физического, психологического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса, формированию экологической культуры, их продуктивной учебно-познавательной деятельности, основанной на рациональной организации учебного труда и культуре здорового образа жизни личности.
4. Организовать работу с семьями школьников, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей, создать условия для участия семей учащихся в воспитательном процессе, развития родительских общественных объединений, повышения активности родительского сообщества; привлекать родительскую общественность к участию в самоуправлении школой;
5. Организовать профориентационную работу со школьниками.
6. Использовать в воспитании детей возможности школьного урока (интерактивные формы занятий)
7. Вовлекать школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получать опыт участия в социально значимых делах.

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития

российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Ритмика» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств и эстетического воспитания.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования.

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «РИТМИКА»**

Общей целью школьного образования по ритмике является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и танцевального искусства для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры и танцевального искусства в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной деятельностью, занятиями по хореографии, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения танцевального искусства, приобщения к культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Ритмика», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о танцевальном искусстве), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое и эстетическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое и эстетическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание и изучение танцевальных направлений: народный танец, эстрадный танец, современный танец, балльный танец, искусство дефиле, а так же подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «РИТМИКА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В 5 классе на изучение предмета отводится 1 час в неделю, суммарно 34 часа. При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Знания о физической культуре и ритмике.** Физическая культура и ритмика в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий.

Здоровый образ жизни, укрепление здоровья, организация отдыха и досуга.

Исторические сведения из области танцевального искусства.

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. **Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление танцевально-спортивных комплексов с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.**

Выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и танцами.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение танцевальной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения

*Модуль «Народный танец».* История народного танца, основные направления, элементы, этюды и постановки народных танцев.

*Модуль «Танцы народов мира».* Знакомство с многообразием культуры разных народов. Традиционный фольклор. Символика. Традиционный национальный наряд, значение его элементов. Элементы, постановка народного этюда.

*Модуль «Дефиле».* Понятие «дефиле», основные па, элементы, постановка композиции дефиле.

*Модуль «Творческая мастерская».* Инсценировка и вариации на ранее изученные темы. Занятия направленные на развитие творческих способностей учащихся, их потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом развитии, укрепление здоровья.

*Модуль «Эстрадный танец».* Основные направления эстрадного танца, идея постановки(сюжет). Разучивание движений эстрадного танца, составление композиции, синхронность исполнения изученной композиции.

*Модуль «Современный танец».* Основные направления современной танцевальной культуры, история появления и развития. Разучивание движений современного танца, составление композиции, синхронность исполнения изученной композиции.

*Модуль «Бальный танец».* История классического танца, основные па, элементы классического танца. Постановка этюдов классического танца, синхронность, артистичность изученной композиции.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, оздоровительных систем физической культуры, культурно-этнических игр.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и танцевального искусства.

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и танцами; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивной одежды;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий,

формирование представлений об основных понятиях и терминах хореографии, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*Универсальные познавательные действия:*

анализировать влияние занятий танцами на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные танцевально-спортивные комплексы с разной

функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять танцевальные этюды и композиции, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения;

активно взаимодействовать в условиях учебной деятельности, ориентироваться на указания учителя при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;



## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится: выполнять требования безопасности на уроках ритмики, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня; осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

знать и применять терминологию хореографии, названия изученных движений и элементов народно-сценического и эстрадного танца, современного танца.

различать и понимать манеру исполнения разных жанров хореографии, основы танцевальной культуры разных народов в разное время, особенности и обычаи танцевального фольклор

уметь правильно выполнять отдельные па, отдельные комбинации, 2-3 комбинации вместе, анализировать и контролировать возможные ошибки при исполнении, выражать собственные эмоции через мимику, движения, создавать свой танцевальный эстетический образ.

Тематическое планирование по предмету физическая культура составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

Воспитывать грамотных, образованных людей, патриотов своей страны, людей с активной гражданской позицией, конкурентно-способную личность; продолжать развитие вариативного образования в школе, внедряя в практику национально-региональный компонент. Построение образовательной практики с учетом региональных, социальных тенденций, воспитание детей в духе уважения к своей школе, городу, краю, России, истории России и родного края.

Содействовать формированию сознательного отношения учащихся к своей жизни, здоровью, а также к жизни и здоровью окружающих людей, обеспечение в МБОУ СОШ № 1 условий физического, психологического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса, формированию экологической культуры, их

продуктивной учебно-познавательной деятельности, основанной на рациональной организации учебного труда и культуре здорового образа жизни личности.

Поддерживать ученическое самоуправление-как на уровне школы, так и на уровне классных сообществ, развивать самоуправления школьников, предоставлять им реальную возможность участия в управлении образовательным учреждением, в деятельности творческих и общественных объединений различной направленности;

Вовлекать школьников в кружки, секции, клубы студии и иные объединения с целью обеспечения самореализации личности;

Вовлекать школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получать опыт участия в социально значимых делах

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И РИТМИКЕ</b>								
1.1.	<b>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению</b>	0.25	0	0.25	02.09.2024	обсуждают задачи и содержание занятий ритмикой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	РЭШ
1.2.	<b>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека</b>	0.25	0	0.25	02.09.2024	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия хореографией	Устный опрос;	РЭШ
Итого по разделу		0,5						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	<b>Режим дня и его значение для современного школьника</b>	0.25	0	0.25	09.09.2024	устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;;	Устный опрос;	РЭШ
2.2.	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	0.25	0	0.25	09.09.2024	приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;;	Устный опрос;	РЭШ
2.3.	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	0.25	0	0.5	15.11.2024	устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;	Устный опрос;	РЭШ

Итого по разделу		0,75						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения утренней зарядки.</b>	0.5	0	0.5	16.09.2025	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультурминутки для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;	Устный опрос;	РЭШ
3.3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	0.25	0	0.25	16.09.2025	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Устный опрос;	РЭШ
3.4.	<b>Упражнения на развитие гибкости и координации</b>	0.25	0	0.25	25.11.2025	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.; разучивают упражнения на развитие координации.	Устный опрос;	РЭШ
3.6	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	0.25	0	0.25	09.09.2025	составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;	Устный опрос;	РЭШ
3.7	<b>Знакомство с понятием «эстетическое развитие. Основы хореографии. «Музыкально-ритмические навыки.</b>	0.5	0	0.5	16.09.2025	знакомятся с понятием «эстетическое развитие», ролью и значением занятиями видами танцев в здоровом образе жизни современного человека.; Совершенствуют владение терминологией в хореографии, слышать музыку и двигаться в соответствии с ней.	Устный опрос;	РЭШ
3.8.	<i>Модуль «Народный танец.</i>	4	1	3	23.09.2025	История народного танца, основные направления, па, элементы, этюды и постановки народных танцев.	Практическая работа;	РЭШ
3.9.	<i>Модуль «Танцы народов мира.</i>	4	1	3	23.10.2025	История танца, основные направления, па, элементы, этюды и постановки танцев.	Практическая работа;	РЭШ
3.10	<i>Модуль «Дефиле.</i>	4	1	3	25.11.2025	История дефиле, основные шаги, элементы, Отработка основных движений дефиле, постановка композиции дефиле.	Практическая работа;	РЭШ

--	--	--	--	--	--	--	--	--

3.11	Модуль «Творческая мастерская».	3	1	2	30.12.2025	Занятия направленные на развитие творческих способностей учащихся, их потребностей. Инсценировка, вариации.	Практическая работа;	РЭШ
3.12.	Модуль Эстрадный танец.	4	1	3	24.02.2025	Знакомятся с основными направлениями эстрадного танца, разучивают «па» элементы, этюды . постановка танца.	Практическая работа;	РЭШ
3.13	Модуль Современный танец.	5	2	4	27.01.2025	Знакомятся с основными направлениями современного танца, разучивают «па» элементы, этюды . постановка танца.	Практическая работа;	РЭШ
3.14	Модуль Бальный танец	4	1	3	24.03.2025	История классического бального танца, основные па, элементы классического танца. Постановка танца.	Практическая работа;	РЭШ
Итого по разделу		31						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	<b>Физическая подготовка: демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	3		3	21.04.2025	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Зачет;	РЭШ
Итого по разделу		3						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	8	26				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Техника безопасности Инструктаж. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению Понятие «здоровый образ жизни». Комплекс утренней гимнастики.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.	Режим дня и его значение. Физическое развитие человека. Комплекс упражнений на выносливость и формирование телосложения	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики Знакомство с понятием «спортивно-эстетическое развитие. Основы хореографии Музыкально-ритмические навыки. Термины, понятия в хореографии.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.	«Народный танец». Разучивание движений ( моталочка, припадание, ковырялочка(варианты), веревочка (варианты).	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5.	«Народный танец» . Дробь и дробные ходы	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6.	«Народный танец». Рисунки танца.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7.	«Народный танец». Составление и исполнение танцевального этюда.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8.	Инсценировка и вариации на тему «народный танец». Творческая работа в группах	1	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9.	Танцы народов мира. «Сиртаки». История танца Манера исполнения.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

10.	. Комплекс упражнений ОФП. Танцы народов мира. «Сиртаки» Разучивание.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11.	Упражнения на развитие гибкости и координации. Танцы народов мира. «Сиртаки»	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12.	Упражнения на развитие гибкости и координации. Танцы народов мира. «Сиртаки». Исполнение.	1	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Упражнения на формирование и укрепление осанки. Дефиле.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14.	Упражнения на формирование и укрепление осанки. Дефиле.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15.	Комплекс упражнений на координацию и гибкость. Дефиле	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16.	Дефиле-творческая работа в группах	1	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17.	Упражнения на развитие координации, гибкости. «Творческая мастерская». Инсценировка, вариации.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18.	Упражнения на развитие координации, гибкости. «Творческая мастерская». Инсценировка, вариации .	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19.	«Творческая мастерская». Инсценировка, вариации – исполнение.	1	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20.	Современный танец. Знакомство с современными танцевальными стилями. «Jumpstyle». Разучивание.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

21.	Современный танец. « Jumpstyle» Разучивание.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22.	Современный танец. « Jumpstyle» Разучивание.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23.	Современный танец. « Jumpstyle» Разучивание. Исполнение.	1	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24.	Эстрадный танец. «Круче всех» Разучивание.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25.	Эстрадный танец. «Круче всех» Разучивание.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26.	Эстрадный танец. «Круче всех» Разучивание. исполнение	1	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27.	Вариации на тему «современный танец». Творческая работа в группах.	1	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28.	Бальный танец «Фигурный вальс». История танца. Разучивание движений.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29.	Бальный танец «Фигурный вальс». Разучивание движений.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30.	Бальный танец «Фигурный вальс». Разучивание движений.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



31.	Бальный танец «Фигурный вальс». Исполнение танцевальной композиции.	1	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32.	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Нормы ГТО	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33.	Упражнения на развитие координации, гибкости. Нормы ГТО.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34.	Комплекс упражнений на выносливость и формирование телосложения Нормы ГТО.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	8	26		

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И РИТМИКЕ</b>								
1.1.	<b>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению</b>	0.25	0	0.25	02.09.2024	обсуждают задачи и содержание занятий ритмикой на предстоящий учебный год;	Устный опрос;	РЭШ
1.2.	<b>Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека</b>	0.25	0	0.25	02.09.2024	описывают основные формы оздоровительных занятий, конкретизируют их значение для здоровья человека: утренняя зарядка; физкультминутки и физкультпаузы, прогулки и занятия на открытом воздухе, занятия хореографией	Устный опрос;	РЭШ
Итого по разделу		0,5						
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>								
2.1.	<b>Режим дня и его значение для современного школьника</b>	0.25	0	0.25	09.09.2024	устанавливают причинно-следственную связь между видами деятельности, их содержанием и напряжённостью и показателями работоспособности;	Устный опрос;	РЭШ
2.2.	<b>Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Организация и проведение самостоятельных занятий</b>	0.25	0	0.25	09.09.2024	приводят примеры влияния занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.; устанавливают причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма;	Устный опрос;	РЭШ
2.3.	<b>Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	0.25	0	0.5	15.11.2024	устанавливают причинно-следственную связь между нарушением осанки и состоянием здоровья (защемление нервов, смещение внутренних органов, нарушение кровообращения).;	Устный опрос;	РЭШ

Итого по разделу		0,75						
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
3.1.	<b>Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения утренней зарядки.</b>	0.5	0	0.5	16.09.2024	отбирают и составляют комплексы упражнений утренней зарядки и физкультурминутки для занятий в домашних условиях без предметов, с гимнастической палкой и гантелями, с использованием стула;;	Устный опрос;	РЭШ
3.3.	<b>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики</b>	0.25	0	0.25	16.09.2024	разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.;	Устный опрос;	РЭШ
3.4.	<b>Упражнения на развитие гибкости и координации</b>	0.25	0	0.25	25.11.2024	разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноимёнными и разноимёнными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.; разучивают упражнения на развитие координации.	Устный опрос;	РЭШ
3.6	<b>Упражнения на формирование телосложения</b>	0.25	0	0.25	09.09.2024	составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;	Устный опрос;	РЭШ
3.7	<b>Знакомство с понятием «эстетическое развитие. Основы хореографии. «Музыкально-ритмические навыки.</b>	0.5	0	0.5	16.09.2024	знакомятся с понятием «эстетическое развитие», ролью и значением занятиями видами танцев в здоровом образе жизни современного человека.; Совершенствуют владение терминологией в хореографии, слышать музыку и двигаться в соответствии с ней.	Устный опрос;	РЭШ
3.8.	<i>Модуль «Народный танец.</i>	5	1	4	23.09.2024	История народного танца, основные направления, па, элементы, этюды и постановки народных танцев.	Практическая работа;	РЭШ
3.9.	<i>Модуль «Танцы народов мира.</i>	4	1	3	23.10.2024	История танца, основные направления, па, элементы, этюды и постановки танцев.	Практическая работа;	РЭШ

--	--	--	--	--	--	--	--	--

3.10	Модуль «Творческая мастерская».	3	1	1	30.12.2024	Занятия направленные на развитие творческих способностей учащихся, их потребностей. Инсценировка, вариации.	Практическая работа;	РЭШ
3.11.	Модуль Эстрадный танец.	5	1	4	24.02.2025	Знакомятся с основными направлениями эстрадного танца, разучивают «па» элементы, этюды . постановка танца.	Практическая работа;	РЭШ
3.12	Модуль Современный танец.	5	1	4	27.01.2025	Знакомятся с основными направлениями современного танца, разучивают «па» элементы, этюды . постановка танца.	Практическая работа;	РЭШ
3.13	Модуль Бальный танец	4	1	3	24.03.2025	История классического бального танца, основные па, элементы классического танца. Постановка танца.	Практическая работа;	РЭШ
Итого по разделу		30						
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>								
4.1.	<b>Физическая подготовка: демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	4		3	21.04.2025	тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.	Зачет;	РЭШ
Итого по разделу		4						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	6	28				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Техника безопасности Инструктаж. Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению Понятие «здоровый образ жизни». Комплекс утренней гимнастики.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.	Режим дня и его значение. Физическое развитие человека. Комплекс упражнений на выносливость и формирование телосложения	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики Знакомство с понятием «спортивно-эстетическое развитие. Основы хореографии Музыкально-ритмические навыки. Термины, понятия в хореографии.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.	«Народный танец». Разучивание движений .	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5.	«Народный танец» . Дробь и дробные ходы	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6.	«Народный танец». Рисунки танца.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7.	«Народный танец». Составление и исполнение танцевального этюда.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8.	«Народный танец». Исполнение.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9.	Инсценировка и вариации на тему «народный танец». Творческая работа в группах	1	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

10.	Танцы народов мира. «Reel» (ирландский танец) . История танца. Манера исполнения.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11.	Комплекс упражнений ОФП. Танцы народов мира. «Reel» Разучивание.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12.	Упражнения на развитие гибкости и координации. Танцы народов мира «Reel». Разучивание.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Упражнения на развитие гибкости и координации. Танцы народов мира. «Reel» Исполнение.	1	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14.	Упражнения на развитие координации, гибкости. «Творческая мастерская». Инсценировка, вариации -	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15.	Упражнения на развитие координации, гибкости. «Творческая мастерская».	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16.	«Творческая мастерская». Инсценировка, вариации – исполнение.	1	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17.	Современный танец. Знакомство с современными танцевальными стилями. Разучивание	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18.	Современный танец. «shuffle». Разучивание	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19.	Современный танец. «shuffle». Разучивание. Составление композиции.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20.	Современный танец. «shuffle». Исполнение	1	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

21.	Эстрадный танец. « Мы команда». Знакомство. Разучивание.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22.	Эстрадный танец. . « Мы команда» Разучивание.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23.	Эстрадный танец. « Мы команда» Разучивание.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24.	Эстрадный танец. « Мы команда» Разучивание. Работа над техникой исполнения.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25.	Эстрадный танец. « Мы команда». Исполнение.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26.	Вариации на тему «современный танец». Творческая работа в группах.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27.	Бальный танец «Фигурный вальс». История танца. Разучивание движений	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28.	Бальный танец «Фигурный вальс». Разучивание движений	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29.	Бальный танец «Фигурный вальс». Разучивание движений	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30.	Бальный танец «Фигурный вальс». Исполнение танцевальной композиции.	1	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

31.	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32.	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Нормы ГТО	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33.	Упражнения на развитие координации, гибкости. Нормы ГТО.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34.	Комплекс упражнений на выносливость и формирование телосложения Нормы ГТО.	1	1	0		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	6	28		



## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Введите свой вариант: 5- 7 класс / Виленский М.Я. Москва "Просвещение"

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

5- 7 класс / Виленский М.Я Москва "Просвещение"

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

РЭШ

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Музыкальный центр, ноутбук , проектор, экран.

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Музыкальный центр, ноутбук , проектор, экран.

