

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				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И РИТМИКЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.25	0	0.25	02.09.2024	обсуждают задачи и содержание занятий ритмикой на предстоящий учебный год;;	Устный опрос;	РЭШ
1.2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	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						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	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.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Организация и проведение самостоятельных занятий	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.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки	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						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения утренней зарядки.	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.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	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.	Упражнения на развитие гибкости и координации	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	Упражнения на формирование телосложения	0.25	0	0.25	09.09.2025	составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;	Устный опрос;	РЭШ
3.7	Знакомство с понятием «эстетическое развитие. Основы хореографии. «Музыкально-ритмические навыки.	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						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	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		https://resh.edu.ru/
2.	Режим дня и его значение. Физическое развитие человека. Комплекс упражнений на выносливость и формирование телосложения	1	0	1		https://resh.edu.ru/
3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики .Знакомство с понятием «спортивно-эстетическое развитие. Основы хореографии Музыкально-ритмические навыки. Термины, понятия в хореографии.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
4.	«Народный танец». Разучивание движений (моталочка, припадание, ковырялочка(варианты), веревочка (варианты).	1	0	1		https://resh.edu.ru/
5.	«Народный танец» . Дробь и дробные ходы	1	0	1		https://resh.edu.ru/
6.	«Народный танец». Рисунки танца.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
7.	«Народный танец». Составление и исполнение танцевального этюда.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
8.	Инсценировка и вариации на тему «народный танец». Творческая работа в группах	1	1	0		https://resh.edu.ru/
9.	Танцы народов мира. «Сиртаки». История танца Манера исполнения.	1	0	1		https://resh.edu.ru/

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

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

31.	Бальный танец «Фигурный вальс». Исполнение танцевальной композиции.	1	1	0		https://resh.edu.ru/
32.	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Нормы ГТО	1	0	1		https://resh.edu.ru/
33.	Упражнения на развитие координации, гибкости. Нормы ГТО.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
34.	Комплекс упражнений на выносливость и формирование телосложения Нормы ГТО.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
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				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И РИТМИКЕ								
1.1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.25	0	0.25	02.09.2024	обсуждают задачи и содержание занятий ритмикой на предстоящий учебный год;	Устный опрос;	РЭШ
1.2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	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						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1.	Режим дня и его значение для современного школьника	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.	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Организация и проведение самостоятельных занятий	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.	Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника. Упражнения для профилактики нарушения осанки	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						
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
3.1.	Знакомство с понятием «физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения утренней зарядки.	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.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	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.	Упражнения на развитие гибкости и координации	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	Упражнения на формирование телосложения	0.25	0	0.25	09.09.2024	составляют комплекс упражнений, записывают регулярность его выполнения в дневник физической культуры;	Устный опрос;	РЭШ
3.7	Знакомство с понятием «эстетическое развитие. Основы хореографии. «Музыкально-ритмические навыки.	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						
Раздел 4. СПОРТ								
4.1.	Физическая подготовка: демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	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		https://resh.edu.ru/
2.	Режим дня и его значение. Физическое развитие человека. Комплекс упражнений на выносливость и формирование телосложения	1	0	1		https://resh.edu.ru/
3.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики .Знакомство с понятием «спортивно-эстетическое развитие. Основы хореографии Музыкально-ритмические навыки. Термины, понятия в хореографии.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
4.	«Народный танец». Разучивание движений .	1	0	1		https://resh.edu.ru/
5.	«Народный танец» . Дробь и дробные ходы	1	0	1		https://resh.edu.ru/
6.	«Народный танец». Рисунки танца.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
7.	«Народный танец». Составление и исполнение танцевального этюда.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
8.	«Народный танец». Исполнение.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
9.	Инсценировка и вариации на тему «народный танец». Творческая работа в группах	1	1	0		https://resh.edu.ru/

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

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

31.	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
32.	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Нормы ГТО	1	0	1		https://resh.edu.ru/
33.	Упражнения на развитие координации, гибкости. Нормы ГТО.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
34.	Комплекс упражнений на выносливость и формирование телосложения Нормы ГТО.	1	1	0		https://resh.edu.ru/
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.

