

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Департамент образования и науки Тюменской области  
Отдел образования Администрации Викуловского муниципального района  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2»

РАССМОТРЕНО  
на заседании экспертной  
группы МО учителей  
физической культуры и ОБЖ  
протокол от  
«29» августа 2022 г. № 1

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора  
по УВР  
  
О.Н. Быструшкина  
«30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказ МАОУ «Викуловская  
СОШ №2»  
от «01» сентября 2022 г.  
№ 91/3-ОД



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
«Физическая культура (ритмика)»  
для 9 класса основного общего образования  
(обучение на дому)  
на 2022 - 2023 учебный год

Составитель:  
Мархиль Владимир Алексеевич,  
учитель физической культуры

Викулово, 2022

## **Требования к уровню подготовки обучающихся Физическая культура**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 9 класса должны:

### **Знать:**

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем, занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическим упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

### **Демонстрировать:**

- координационные способности не ниже среднего уровня;
- двигательные умения, навыки и способности в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх.

## **Планируемые результаты обучения.**

### **Учащиеся получают возможность знать:**

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

**Физкультура:** Формирование и совершенствование двигательных умений, воспитание нравственных, морально – волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

**Музыка и пение.** Умение слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивать способность переживать содержание музыкального образа. Движения под музыку оказывают не только коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создает благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие.

- Межпредметные связи в учебном процессе обеспечивают лучшее понимание школьниками изучаемого материала.

## Содержание программного материала

### 9 класс (34 часа- 1 час в неделю)

Программа состоит из четырех разделов: «Упражнения на ориентировку в пространстве»; «Ритмико – гимнастические упражнения»; «Игры под музыку»; «Танцевальные упражнения».

#### Упражнения на ориентировку в пространстве.

Построение из колонны по одному в колону по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение их простых и концентрированных кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру по залу, 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 вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, 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 положение стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в сторону руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, хождение на внутренних краях стоп. Упражнение на выработку осанки. Упражнение на гимнастической скамейке, с обручем. -Упражнение на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постоянным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном). – Упражнение 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 поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка) Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений. Выполнение несложных упражнений.

#### 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.

### Учебный план по распределению времени (по разделам программы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.1	Упражнение на ориентировку в пространстве	5
1.2	Ритмико – гимнастические упражнения	15
1.3	Игры под музыку	7
1.4	Танцевальные упражнения	7
	Всего	34

### Календарно – тематическое планирование

№ п/п	дата	Тема	Домашнее задание
1.	5.09	Теоретические сведения. Понятие о ритме движения и музыки.	нет
2.	12.09	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба на счёт 1, на счёт 2,3. Легкая атлетика: бег, метание прыжки.	Прочитать текст «Сон. Аппетит. Болевые ощущения. Потоотделение. Масса тела» на с.27-28 учебник В.И Лях. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
3.	19.09	Упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге.	нет
4.	26.09	Упражнение ритмической гимнастики. 1. Без предметов. 2. Короткой скакалкой.	нет
5.	3.10	Упражнение ритмической гимнастики. 1. Короткой скакалкой. 2. Гимнастической палкой.	нет
6.	10.10	Подготовительные упражнения к танцам. 1. Полуприседание. 2. Упражнение для ступни.	нет
7.	17.10	Подвижные музыкально – ритмические и речевые игры. 1. Чижи в клетке. 2. Кот и мыши. Легкая атлетика: бег, метание прыжки.	Прочитать текст «Частота сердечных сокращений» на с.28-30 учебник В.И Лях. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
8.	24.10	Упражнение ритмической гимнастики. 1. Короткой скакалкой. 2. Гимнастической палкой.	нет
9.	7.11	Теоретические сведения. Что такое музыкальная речь. Строевые упражнения	Прочитать текст «Строевые упражнения» с.140-141 учебник В.И Лях. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
10.	14.11	Специальные ритмические упражнения. Ходьба с проговаривание слов и с хлопками	нет
11.	21.11	Упражнение ритмической гимнастики. 1. Короткой скакалкой.	нет
12.	28.11	Упражнение ритмической гимнастики. 1. Гимнастической палкой.	нет
13.	5.12	Подготовительные упражнения к танцам. 1. Выставление ноги на носок.	нет
14.	12.12	Элементы танцев. «Наездники» (прямой голоп)	нет
15.	19.12	Танцы. Круговой голоп.	нет
16.	9.01	Подвижные музыкально – ритмические и речевые игры. 1. Салки, руки на стену.	нет
17.	16.01	Подвижные музыкально – ритмические и речевые игры. 1. Два мороза.	нет
18.	23.01	Упражнение ритмической гимнастики. 1. Короткой скакалкой. 2. Гимнастической палкой.	нет
19.	30.01	Теоретические сведения. Понятие о фразе и предложении в музыке. Акробатика.	Прочитать текст «Акробатика (девушки). Развитие двигательных способностей на с.146-148 учебник В.И Лях. Прочитать текст «Массаж» с.48-49 учебник В.И Лях. <a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah</a>
20.	6.02	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов)	нет

21.	13.02	Упражнения на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	нет
22.	20.02	Упражнение ритмической гимнастики. 1. Без предметов. 2. С мячом. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ГЛАЗ	<b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ГЛАЗ №1</b>
23.	27.02	Элементы танцев. 1. Хороводный шаг. 2. Шаг польки.	нет
24.	6.03	Танцы. «Травушка – муравушка». «Полька». Комплекс упражнений. ЛФК для пальцев кисти	<b>Комплекс упражнений. ЛФК для пальцев кисти.</b> Перейти на ссылку, посмотреть видео и выполняй его - <a href="https://ok.ru/video/1980444903987">https://ok.ru/video/1980444903987</a>
25.	13.03	Подвижные музыкально – ритмические и речевые игры. 1. «Пустое место» 2. «Отбивание мяча». 3. «Вороны и воробьи».	нет
26.	27.03	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	нет
27.	3.04	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	нет
28.	10.04	Упражнение ритмической гимнастики. 1. Гимнастической палкой.	нет
29.	17.04	Упражнение ритмической гимнастики. 1. Без предметов. Подвижные игры.	нет
30.	24.04	Подготовительные упражнения к танцам. 1. Вставание на полупальцы.	нет
31.	15.05	Подготовительные упражнения к танцам. Повторные три притопа	нет
32.	22.05	Танцы. «Полька». Комплекс упражнений гимнастики глаз	<b>Комплекс упражнений гимнастики глаз №2</b>
33.	29.05	Подвижные музыкально – ритмические и речевые игры. 1. «Космонавты». Комплекс упражнений для локтевого сустава.	<b>Комплекс упражнений для локтевого сустава.</b>
34.	29.05	Подвижные музыкально – ритмические и речевые игры. 1. «Лиса и куры» 2. «Охотники и утки»	нет