Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Солерудниковская гимназия

Рассмотрено на заседании кафедры

«Экология и здоровье»

Протокол № 1 от 31.08.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ритмике

Класс: **9**

Количество часов (в неделю): **1**

Количество часов (в год): **34**

Уровень: **базовый**

Учитель: **Шабалина В.Е.**

Программа разработана на основе требований к результатам освоения адаптированной основной образовательной программы **основного** общего образования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2169F0FA74F77DB3D067FEB0601FFC8EF37C4428
Владелец: Сороквашина Тамара Николаевна
Действителен: с 25.12.2020 до 25.03.2022

Планируемые результаты изучения учебного курса.

Предметные результаты

Выпускник 9 класса научится:

1. Ориентироваться в пространстве, в определение частей собственного тела и рядом сидящего (лево, право).
2. Ориентироваться в пространстве в процессе соотнесения детьми парно противоположных направлений собственного тела с направлениями стоящего напротив человека.
3. Одновременно выполнять движения с проговариванием слов, слушая мелодию песни, удерживать равновесие.
4. Внимательно слушать учителя, чѐтко выполнять поставленные цели и задачи в игре.
5. Выполнять задание по образцу учителя, подчиняться общим правилам, выполнять упражнения под музыку; придумывать свои упражнения.

6. Выполнять роль ведущего в игре, выполняя движения и проговаривая слова под музыку.
7. Участвовать в совместной деятельности на основе сотрудничества и взаимопомощи.
8. Применять знаково – символических и речевых средств, для решения коммуникативных и познавательных задач.
9. Развивать интереса к самостоятельным занятиям, физическим упражнениям, подвижным играм.
10. Применять полученные знания, умения, навыки.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Ритмика». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности ритмики для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма

владение знаниями по основам организации и проведения занятий ритмикой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий ритмикой,

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий ритмикой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях ритмикой;

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

- понимание ритмики как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий ритмикой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий, активное их использование в самостоятельно организуемой деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья.

Содержание учебного предмета (курса)

1. Упражнения на ориентирование в пространстве

Перестроение в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из колонн в круги. Перестроение из кругов в звездочки и карусели. Сохранять правильные дистанции во всех видах построения. Ходить по диагональным линиям по часовой стрелке и против.

2. Ритмико-гимнастические упражнения

Общеразвивающие упражнения

Движения головы и туловища. Круговые движения плеч. Движения кистей рук. Круговые движения и повороты туловища. Сочетания движений ног. Упражнения на выработку осанки.
Упражнения на координацию движений

Разнообразные сочетания движений рук, ног, головы. Упражнения под музыку. Самостоятельное составление ритмических рисунков. Сочетание хлопков и притопов с предметами.

Упражнения с мячом

Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой .

Комплекс силовых упражнений

Упражнения на расслабление мышц

Прыжки на двух ногах с одновременным расслаблением. Расслабление и опускание головы, корпуса с позиции стоя, сидя

3. Координация движений.
Упражнения на координацию движений
4. Игры под музыку
Смена движения в соответствии со сменой частей. Начало движения. Разучивание игр, элементов танцевальных движений. Составление несложных танцевальных композиций. Игры речевым сопровождением.

5. Танцевальные упражнения
Галоп. Присядка. Круговой галоп. Пружинящий бег. Поскоки с продвижением.

Тематическое планирование 9 класс.

№	Тема занятий		Основные виды деятельности
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	Выразительно выполнять знакомые упражнения в движении
3	Ходьба в разном направлении по сигналу	1	Ходьба. Упражнения на развитие ориентировки в пространстве, координации.
4	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, в круг, из круга	1	Выразительно выполнять знакомые упражнения в движении
5	Упражнения ритмической гимнастики	1	Выразительно выполнять знакомые упражнения в движении

6	Упражнения на гимнастических матах	1	Ознакомление с упражнениями оздоровительно-корригирующей направленности и их изучение и объединение их в комплексы
7	Упражнения на расслабление мышц на матах	1	Выразительно выполнять знакомые упражнения в движении
8	Упражнения с мячом	1	Выразительно выполнять знакомые упражнения в движении
9	Упражнения с гимнастической палкой	1	Упражнения с гимнастической палкой в движении, развивая определенные группы мышц
10-11	Общеразвивающие упражнения с мячом	1	Разучивание танцевальной комбинации с использованием предметов
12-13	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	1	Развитие произвольности при выполнении движений и действий
14	Общеразвивающие упражнения с обручем	1	Развитие произвольности при выполнении движений и действий
15	Упражнения на координацию движений	1	Развитие произвольности при выполнении движений и действий
16	Ритмические движения с гимнастической палкой	1	Развитие произвольности при выполнении движений и действий
17	Упражнения для мобилизации внимания	1	Движения рук в разных направлениях. Танцевальные движения
18-19	Комплекс упражнений для гимнастики глаз	1	Изучение контрастных видов движения. Уметь соотносить темп и силу движения в соответствии с темпом и акцентами музыки, следить глазами
20	Комплекс силовых упражнений		Выразительно выполнять знакомые упражнения в различных комбинациях, развивая определенные группы мышц
21	Комплекс силовых упражнений		Выразительно выполнять знакомые упражнения в различных комбинациях, развивая определенные группы мышц
22	Комплекс упражнений для дельтовидных	1	Выразительно выполнять знакомые упражнения в

	мышц		различных комбинациях
23	Упражнения для длинных мышц спины	1	Выразительно выполнять знакомые упражнения в различных комбинациях, развивая определенные группы мышц
24	Комплекс упражнений для брюшного пресса	1	Выразительно выполнять знакомые упражнения в различных комбинациях
25	Упражнения для мышц рук	1	Выразительно выполнять знакомые упражнения в различных комбинациях
26	Прыжковые упражнения	1	Прыжки на двух ногах, на одной, прыгать делая повороты в воздухе. Развивать ритмичность, движений
27	Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса	1	Сопряженные движения рук и ног. Перекрестные движения
28	Упражнения для снятия утомления с рук	1	Сопряженные движения рук и ног. Перекрестные движения
29	Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти	1	Сопряженные движения рук и ног. Перекрестные движения
30-31	Упражнения для снятия утомления с мышц туловища	1	Сопряженные движения рук и ног. Перекрестные движения
32	Упражнения для плеч	1	Сопряженные движения рук и ног. Перекрестные движения
33-34	Подвижные игры с предметами	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели. Активно включаться в коллективную деятельность. Умение планировать свои действия при выполнении правил игры