

**ПРИНЯТО**  
На заседании Педагогического совета  
Протокол № 1  
От «28» августа 2023 года

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор *Б.В.* А.В. Белякова  
Приказ № 78-ОД от 28.08.2023 года



## Рабочий план по ритмики

для обучающихся детей 9 класса  
МОУ «Никулинская СОШ»

Составитель:  
Учитель по физической культуре  
Стахов М.И.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по ритмике предназначена для учащихся с особенностями. Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Учебного плана МКОУШ для обучающихся с ОВЗ на 2019-2020 учебный год.

3. Программы обучения умственно отсталых детей (Составитель НИИ дефектологии АПН СССР. Москва, 1983г.). Программы подготовительного и 1-4 классов коррекционных образовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой (М., «Просвещение 2000).

В соответствии с учебным планом МКОУШ для обучающихся с ОВЗ на 2019-2020 учебный год, на данный предмет отводится 1 час в неделю (34 часа в год)

Цель - осуществление коррекции недостатков психического и физического развития детей средствами музыкально-ритмической деятельности.

Использование занятий по ритмике в качестве важнейшего средства воздействия на интеллектуальную, эмоциональную и двигательную сферы, на формирование личности обучающегося, воспитание у него положительных навыков и привычек, на развитие наблюдательности, воображения, пространственной ориентации и мелкой моторики рук, слышать музыкальный ритм, укрепить мышечный каркас.

Задачи:

- ориентироваться в задании и планировать свою деятельность, намечать последовательность выполнения задания;
- исправлять недостатки моторики и совершенствовать владения всоего тела;
- развивать у учащихся художественный вкус,
- укреплять здоровье, формировать правильную осанку,
- развить ориентацию в пространстве во время танца,
- улучшить гибкость тела,
- улучшить выносливость,
- развить творческое начало.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать её характер (весёлая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа. В свою очередь, эмоциональная насыщенность музыки позволяет разнообразить приёмы движений и характер упражнений.

На уроках ритмики развивается и познавательный интерес детей. Умело подобранные упражнения, пляски, игры воспитывают у них

правильное отношение к окружающему миру, расширяют представления о различных явлениях природы.

Музыкально – ритмические движения не только оказывают коррекционное воздействие на физическое развитие, но и создают благоприятную основу для совершенствования таких психических функций, как мышление, память, внимание, восприятие.

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать, играть на простейших музыкальных инструментах.

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

Программа содержит материал, помогающий учащимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации. Принцип коррекционной направленности обучения является ведущим. Поэтому особое внимание обращено на коррекцию имеющихся у отдельных учащихся специфических нарушений, на коррекцию всей личности в целом.

## **Содержание учебного курса**

### **Упражнения на ориентировку в пространстве**

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

### **Ритмико – гимнастические упражнения**

*Общеразвивающие упражнения.* Круговые движения головы, наклоны 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 положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

*Упражнения на координацию движений.* Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение

упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

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

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

### **Игры под музыку**

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

### **Танцевальные упражнения**

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

## **Учебно-тематический план**

№	Тема	Кол-во часов
1 четверть (8 часов)		
1	Упражнения на ориентировку в пространстве	5 часов
2	Ритмико – гимнастические упражнения	3 часа
2 четверть (8 часов)		
3	Упражнения на ориентировку в пространстве	3 часов

4	Ритмико – гимнастические упражнения	5 часов
3 четверть (10 часов)		
5	Ритмико – гимнастические упражнения	4 часа
6	Танцевальные упражнения	6 часа
4 четверть(8 часов)		
7	Игры под музыку	3 часа
8	Танцевальные упражнения	5 часов
10	Итого:	34 часа

## Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	Вводный урок. Что такое ритмика, для чего она нужна, техника безопасности на уроке.	1
2.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1
3.	Упражнения на связь движений с музыкой. Постепенное изменение темпа при ходьбе и беге.	1
4.	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	1
5.	Упражнения ритмической гимнастики 1.Прыжки через скакалку. 2.Работа на полу Общая Физическая подготовка (ОФП)	1
6.	Подготовительные упражнения к танцам. 1.Полуприседания. 2.Упражнения для ступни.	1
7.	Ритмическая схема. Ритмическая игра	1
8.	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения	1
9.	Теоретические сведения. Что такое музыка.	1
10.	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
11.	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	1
12.	Танцевальный элемент «Марш»	1
13.	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре	1
14.	Подготовка танца на новый год. ОФП.	1
15.	Постановка танца на новый год.	1
16.	Выступление детей с танцем.	1
17.	Подвижные музыкально-ритмические игры.	1
18.	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	1
19.	Бальный танец «Вальс».	1

20.	Специальные ритмические упражнения. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2,4,6,8 счётов).	1
21.	Упражнение на связь движений с музыкой. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы.	1
22.	Игровые двигательные упражнения с предметами.	1
23.	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1
24.	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом	1
25.	ОФП. Базовые упражнения по растяжке.	1
26.	Теоретические сведения. Что такое ритмический рисунок.	1
27.	Специальные ритмические упражнения. Ритмическая ходьба с движениями рук в соответствии с различными заданиями.	1
28.	Упражнения ритмической гимнастики. ОФП.	1
29.	Упражнения ритмической гимнастики. Без предметов.	1
31.	Подготовительные упражнения к танцам Повторные три притопа.	1
32.	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия	1
34.	Заключительный урок. Игры под музыку.	1

### Учебно-методическое обеспечение

1) Программы обучения умственно отсталых детей (Составитель НИИ дефектологии АПН СССР. Москва, 1983г.). Программы подготовительного и 6 классов коррекционных образовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой (М., «Просвещение 2000).

2) Музыкальная подборка композиций для выполнения ритмичных движений и разминок.

3) Предметы для выполнения упражнений: Мячи, скакалки, гимнастические ковры и блоки для йоги.