

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«ГУМАНИТАРНО-ЮРИДИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ №86»  
(МБОУ «ГЮЛ №86»)

**Выписка**  
из основной образовательной программы начального общего  
образования  
(ООП НОО)

**Рабочая программа**  
**учебного курса «Ритмика»**  
**для обучающихся 1 классов**

Выписка верна 31.08.2023

Директор

Н.А. Заварзина

**Рабочая программа**  
**учебного курса «Ритмика»**  
**для обучающихся 1 классов**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

---

Рабочая программа начального общего образования по ритмике составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Ритмика» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее - ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям ритмической гимнастики и играм с использованием танцевальных упражнений. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «РИТМИКА»**

Предметом обучения ритмике в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт – и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Ритмика» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Ритмика» является физическое и творческое воспитание граждан России. Учебный предмет «Ритмика» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений ритмической гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Ритмика» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся.

Содержание программы учебного предмета «Ритмика» состоит из следующих компонентов:

- Основные танцевальные правила.
- Развитие музыкальности.
- Танцевальные элементы.
- Основные способы передвижений и перестроений в танце.
- Аэробика.
- Развитие физических качеств и умений.

Концепция программы основана на следующих принципах:

*Принцип систематичности и последовательности.* Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

*Принципы непрерывности и цикличности.* Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

*Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.* Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

*Принцип наглядности.* Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

*Принцип доступности и индивидуализации.* Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

*Принцип осознанности и активности.* Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

*Принцип динамичности.* Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

*Принцип вариативности.* Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Цели изучения учебного предмета «Ритмика» – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Ритмика» в соответствии с ФГОС НОО.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений ритмической гимнастики, как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренней гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат – физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

– единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

– преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;

– возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

– государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

– овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

– формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

– освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

– умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

– умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

– умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

– умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

### **Место учебного предмета «Ритмика» в учебном плане**

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе, составляет 33 часа.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

### ***Вводное занятие.***

Введение. Что такое ритмика. Инструктаж по технике безопасности.

### ***Основные танцевальные правила.***

Приветствие. Постановка корпуса. Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп). Понятие о правой и левой руке, стороне. Повороты и наклоны корпуса. Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс. Основные позиции рук и ног. Понятие о рабочей и опорной ноге. Настроение в музыке и танце. Характер исполнения. Правила танцевального этикета.

### ***Развитие музыкальности.***

Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце. Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

### ***Танцевальные элементы.***

Простейшие танцевальные элементы. Ритмические упражнения с предметами (мяч). Этюдная работа. Понятие пантомима. Музыкально-танцевальные игры. Разучивание танцевальных композиций: «До свидания, лето», «Первоклашки», «Карнавал», «Мы выросли», «С улыбкой по жизни».

### ***Основные способы передвижений и перестроений в танце.***

Простейшие фигуры в танце.

### ***Аэробика.***

Базовые шаги аэробики. Разучивание комплекса аэробики.

### ***Развитие физических качеств и умений.***

Упражнения на развитие координации движений. Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Упражнения на развитие гибкости.

### ***Итоговое занятие.***

Подведение итогов года.

.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения ритмике в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Ритмика» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

#### **Патриотическое воспитание:**

– ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

#### **Гражданское воспитание:**

– представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

#### **Ценности научного познания:**

– знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

– познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

– познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

– интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

#### **Формирование культуры здоровья:**

– осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих

умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

#### **Экологическое воспитание:**

– экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

– экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

#### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по ритмике отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по ритмике отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

– ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в ритмике (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

– выявлять признаки положительного влияния занятий ритмикой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

– моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений;

– устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

– приводить примеры и осуществлять демонстрацию упражнений ритмической гимнастики;

– самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений ритмической гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

– формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

– овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

– использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием упражнений ритмической гимнастики;

– использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

– вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

– описывать влияние ритмической гимнастики на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

– строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях;

– организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

– проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

– продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

– конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

– оценивать влияние занятий ритмикой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

– контролировать состояние организма на уроках ритмики и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

– предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

– проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

– осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Ритмика» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

– гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

– игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.).

**Предметные результаты** отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

### **1) Знания о физической культуре:**

– формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;

– знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

– знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

– знать основные виды разминки.

### **2) Способы физкультурной деятельности:**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

– выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;

– составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультурминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:*

– участвовать в развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

### **3) Физическое совершенствование:**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

– осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорнодвигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

– упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- осваивать способы игровой деятельности.

## 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. Вводное занятие</b>								
1.1.	Введение. Что такое ритмика. Инструктаж по технике безопасности.	1						
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 2. Основные танцевальные правила</b>								
2.1.	Приветствие. Постановка корпуса.	1						
2.2.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1						
2.3.	Понятие о правой и левой руке, стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1						
2.4	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	1						
2.5	Основные позиции рук и ног.	1						
2.6	Понятие о рабочей и опорной ноге.	1						
2.7	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	1						
2.8	Правила танцевального этикета.	1						
Итого по разделу		8						

<b>Раздел 3. Развитие музыкальности</b>								
3.1.	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	1						
3.2.	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	1						
3.3.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1						
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 4. Танцевальные элементы</b>								
4.1.	Простейшие танцевальные элементы.	1						
4.2.	Ритмические упражнения с предметами (мяч).	1						
4.3.	Этюдная работа. Понятие пантомима.	1						
4.4.	Музыкально-танцевальные игры.	1						
4.5.	Разучивание 1 части танца «До свидания, лето»	1						
4.6.	Разучивание 2 части танца «До свидания, лето»	1						
4.7.	Разучивание 1 части танца «Первоклашки»	1						
4.8.	Разучивание 2 части танца «Первоклашки»	1						
4.9.	Разучивание 1 части танца «Карнавал»	1						
4.10.	Разучивание 2 части танца «Карнавал»	1						
4.11.	Разучивание 1 части танца «Мы выросли»	1						
4.12.	Разучивание 2 части танца «Мы выросли»	1						
4.13.	Разучивание 1 части танца «С улыбкой по жизни»	1						

4.14	Разучивание 2 части танца «С улыбкой по жизни»	1						
Итого по разделу		14						
<b>Раздел 5. Основные способы передвижений и перестроений в танце</b>								
5.1.	Простейшие фигуры в танце.	1						
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 6. Аэробика</b>								
6.1.	Базовые шаги аэробики.	1						
6.2	Разучивание комплекса аэробики.	1						
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 7. Развитие физических качеств и умений</b>								
7.1.	Упражнения на развитие координации движений.	1						
7.2	Упражнения для развития плавности и мягкости движений.	1						
7.3	Упражнения на развитие гибкости.	1						
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 8. Итоговое занятие</b>								
8.1.	Итоговое занятие.	1						
Итого по разделу		1						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0		0			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	Контроль- ные работы	Практи- ческие работы		
1.	Введение. Что такое ритмика. Инструктаж по технике безопасности.	1				
2.	Приветствие. Постановка корпуса.	1				
3.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1				
4.	Понятие о правой и левой руке, стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1				
5.	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	1				
6.	Основные позиции рук и ног.	1				
7.	Понятие о рабочей и опорной ноге.	1				
8.	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	1				
9.	Правила танцевального этикета.	1				
10.	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	1				
11.	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	1				
12.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1				

13.	Простейшие танцевальные элементы.	1				
14.	Ритмические упражнения с предметами (мяч).	1				
15.	Этюдная работа. Понятие пантомима.	1				
16.	Музыкально-танцевальные игры.	1				
17.	Разучивание 1 части танца «До свидания, лето»	1				
18.	Разучивание 2 части танца «До свидания, лето»	1				
19.	Разучивание 1 части танца «Первоклашки»	1				
20.	Разучивание 2 части танца «Первоклашки»	1				
21.	Разучивание 1 части танца «Карнавал»	1				
22.	Разучивание 2 части танца «Карнавал»	1				
23.	Разучивание 1 части танца «Мы выросли»	1				
24.	Разучивание 2 части танца «Мы выросли»	1				
25.	Разучивание 1 части танца «С улыбкой по жизни»	1				
26.	Разучивание 2 части танца «С улыбкой по жизни»	1				
27.	Простейшие фигуры в танце.	1				
28.	Базовые шаги аэробики.	1				
29.	Разучивание комплекса аэробики.	1				
30.	Упражнения на развитие координации движений.	1				
31.	Упражнения для развития плавности и мягкости движений.	1				

32.	Упражнения на развитие гибкости.	1				
33.	Итоговое занятие.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0			

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

---

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

1. Физическая культура, 1 класс/Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение».
2. Бочаров А., Лопухов А, Ширяев А. «Основы характерного танца». М.,2004.
3. Бюхер В. «Работа и ритм». М., 2000.
4. Михайлова М.А., Воронина Н.В. «Танцы, игры, упражнения для красивого движения». Ярославль, Академия развития: Академия

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Бондаренко И. П. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях», М. – 1989.
2. Бриске И.Э. Мир танца для детей. Методическое пособие Челябинск 2005
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. - С-Пб., 1997.
4. Буренина А.И. Ритмическая пластика. - С-Пб., 1994.
5. Ваганова А. Основы классического танца. - М., Искусство, 1980.
6. «Данс медиа». Хастл. – Москва, 2006. Учебная видео - кассета.
7. Джаз. – «Видеогурман». Москва, 2004. Учебная кассета.
8. Косолапова С. Клубные танцы. – «Видеогурман». Москва, 2003, 2004. Учебная кассета.
9. Потуданская О.В. Образовательная программа школы-студии эстрадного танца "Саманта", г.Новочеркасск 2005.
10. Светинская В. Танцевальные постановки для детей. - М., 1996.
11. Фирилева Ж.Е. Сайкина Е.Г. "СА - ФИ - ДАНСЕ". Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - С-Пб., 2001.
12. Хип - Хоп. «Союз-видео». – Москва, 2005. Учебная кассета.
13. Школа танцев для детей от 6 лет до 12 лет 2009 IMC Vision Limited.
14. Школа танцев для детей от 6 лет до 12 лет 2009, 2010 ООО «АМИР».
15. Школа танцев для детей от 3 до 14 лет. Е.А.Манахова. « Ленинградское издательство» 2009.

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

1. Российский общеобразовательный портал - <http://music.edu.ru/>.
2. Детские электронные книги и презентации - <http://viki.rdf.ru/>.

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

---

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Скакалки, гимнастические коврики, мячи, обручи, ленты.

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

1. Зеркала.
2. Музыкальный центр.
3. Компьютер,
4. Проектор.
5. Музыкальные носители.