

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №168  
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

УТВЕРЖДАЮ И.о.директора ГБОУ гимназии №168 Т.Н. Судакова-Голлербах Приказ № 70-2/о от 31 августа 2023 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР Г.Н. Рудник 30 августа 2023 г.
РАССМОТРЕНО На заседании МО учителей физической культуры протокол № 1 от 30 августа 2023 г. Руководитель МО П.С.Быстров	ПРИНЯТО решением педагогического совета протокол № 1 от 31 августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету

«Физическая культура (Ритмика)»

1 класс

2023-2024 учебный год

МО учителей  
Физической культуры

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**

**2023г**

## **Пояснительная записка к рабочей программе по курсу Физическая культура (Ритмика) 1 класс**

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания, ООП НОО ГБОУ гимназии № 168 Центрального района Санкт-Петербурга.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Модуль «Ритмика» (далее – модуль по ритмике) является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения. В сочетании с другими видами физических упражнений ритмики и ее элементы могут эффективно использоваться в различных формах физического воспитания обучающихся, в том числе рекреативной и кондиционной направленности. Занятия фитнесом соединяют элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, двигательную активность аэробного характера, оздоровительные виды гимнастики различной направленности.

Применение в общеобразовательной организации методик ритмики гарантирует обучающимся правильное развитие функциональных систем организма, правильную осанку, легкую походку, является отличной

профилактикой сколиоза и плоскостопия, формирует у обучающихся коммуникативные навыки, морально-волевые качества, закладывает основы культуры здорового образа жизни.

**Целью изучения модуля «Ритмика»** является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес-аэробики.

**Задачами изучения модуля «Ритмика» являются:**

всестороннее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности; освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития фитнес-аэробики в частности; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества средствами фитнес-аэробики; популяризация вида спорта «ритмика» среди детей и вовлечение большого количества обучающихся в занятия фитнес-аэробикой;

способствование развитию у обучающихся творческих способностей;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом; выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

**Место и роль модуля «Ритмика».**

Модуль «Ритмика» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по фитнес-аэробике сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры).

Интеграция модуля по фитнес-аэробике поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного

образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

**Модуль «Ритмика» реализуется в следующих вариантах:**

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся

(при организации и проведении уроков физической культуры

с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа,

во 2, 3 – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках деятельности школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (в 4 классах – по 34 часа).

**Содержание модуля «Ритмика».**

***Знания о ритмике.***

История развития вида спорта (как молодого вида спорта) в России.

Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития.

Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой в хореографическом зале. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.

Способы самостоятельной деятельности.

Выбор одежды и обуви для занятий ритмикой.

Подбор упражнений ритмики, определение последовательности их выполнения.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде для занятий

ритмикой. Правила использования спортивного инвентаря для занятий ритмикой.

Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся в ритмике.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Изучение техники двигательных действий (элементов), акробатических упражнений, изученные на уровне начального общего образования.

Классическая аэробика:

базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные);

базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные);

сочетание маршевых и синкопированных элементов;

сочетание маршевых и лифтовых элементов;

основные движения руками;

выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним;

выполнение комбинации классической аэробики.

Степ-аэробика:

базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные);

сочетание маршевых и синкопированных элементов;

сочетание маршевых и лифтовых элементов;

движения руками;

выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением и без него;

Хореографическая и музыкальная подготовка.

Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений.

Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный

квадрат».

## Планируемые результаты

Содержание модуля «Ритмика» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля «Ритмика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития фитнес-аэробики, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности (учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной) на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление готовности к саморазвитию, самообразованию и самовоспитанию, мотивации к осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами фитнес-аэробики;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по фитнес-аэробике;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного

безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами фитнес-аэробики.

При изучении модуля «Ритмика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами фитнес-аэробики, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности

в физкультурно-спортивном направлении;

умения контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по фитнес-аэробике;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях, оценивать красоту телосложения и осанки.

При изучении модуля «Ритмика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

знания истории развития фитнес-аэробики в мире и России;

представления о роли и значении занятий ритмикой как средства укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

навыки безопасного поведения во время занятий, посещения соревнований, правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий фитнес-аэробикой;

навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных

физических качеств;

способность анализировать технику выполнения упражнений и находить способы устранения ошибок;

выполнение базовых элементов классической и низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги;

знание последовательности выполнения упражнений;

умение сочетать маршевые и лифтовые элементы, основные движения при составлении комплекса;

умение выполнять комплексы на 8–16–32 счета из различных видов ритмики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без него;

знание основ музыкальных знаний грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза), формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений;

владение терминологией из основных видов ритмики и конкретные разучиваемые простые упражнения этих видов, их функциональный смысл и направленность действий.

## **2. Учебно-тематический план**

№ п/ п	Наименование разделов, блоков	Всего , час	Количество часов		Характеристик а деятельности обучающихся
			Аудиторны е	Внеаудиторны е	
<b>I год обучения</b>					
<b>1</b>	<b>Инстректаж по ТБ</b>	1	1		
<b>2</b>	<b>Раздел «Урок – игра»</b>  1.Разновидность перестроений 2.Обучение в игровой форме.	4	3	1	Формировать двигательные навыки. Познакомить учащихся с разновидностью перестроений.
<b>3</b>	<b>Знание о ритмике</b>	2	2		Понятие предмет «Ритмика»
<b>4</b>	<b>Раздел «Классическая аэробика»</b> 1. Элементы базовых движений 2. Музыкально — ритмические упражнения, гимнастика. 3. Построения и перестроения. 4. Слушание музыки.	10	10		Выполнение ритмических упражнений; построение и перестроение; вовлечение в игровую деятельность; анализ действий; обогащение музыкально — слуховых представлений.
<b>5</b>	<b>Раздел «Степ аэробика»</b> 1. Основы танцевальных движений. 2.Постановка корпуса 3.Простейшие элементы танцевальных движений.	8	8		Наблюдение, анализ действий, элементов; сопоставление и копирование движений; развитие осанки. Выполнение упражнений по

					заданию.
<b>6</b>	<b>Раздел «Творческая деятельность»</b>  1. Игровые этюды. 2. Музыкально — танцевальные игры.	8	6	2	Игровая деятельность, наблюдение, инсценирование .
<b>Итого: 33ч.</b>					

**Календарно-тематическое планирование  
Физическая культура(ритмика)**

№ уро ка	Тема урока	Характеристика деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дано	
				Пл ан	Фа кт
<b>1.</b>	Инструктаж по Т.Б. Развивающие игры на свежем воздухе	«Правила поведения на уроках физической культуры(ритмика) (учебный диалог): - знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры(ритмика), требованиями к обязательному их соблюдению;	Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>		

		- знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.		
2.	Урок – игра на свежем воздухе «Найди свое место»	Связь упражнений с движениями животных, предметов. Вызвать интерес к движению.	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>  Урок «Виды передвижения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a>	
3.	Урок – игра на свежем воздухе «Красный свет, зеленый свет»	Провести тестирование в виде игры на знание «Правил дорожного движения»	Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</a>	
4.	Урок – игра на свежем воздухе «Кто быстрее»	Проверить знания учащихся о правой, левой руке, ноге. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной	Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a>	

		скоростью.			
5.	Урок – игра «Танцевальные правила»	<p>Познакомить с основными танцевальными правилами</p> <p>Правила поведения на уроках, подбора одежды для занятий в актовом зале.</p> <p>Исходные положения корпуса:</p> <p>Гимнастические упражнения:  стилизированные способы передвижения ходьбой и бегом;  упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой;  стилизированные гимнастические прыжки.</p> <p>Акробатические упражнения :подъём туловища из положения лёжа на спине и животе ;подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>		
6.	Понятие и предмете	История возникновения	<a href="https://www.centrosozvezdie.ru">https://www.centrosozvezdie.ru</a>		

	«Ритмика				
7.	Понятие и предмете «Ритмика»	История возникновения	<a href="https://www.centrosozvezdie.ru">https://www.centrosozvezdie.ru</a>		
8.	Базовые элементы движений	Научить ритмическим упражнениям	<a href="https://www.centrosozvezdie.ru">https://www.centrosozvezdie.ru</a>		
9.	Простейшие танцевальные элементы	Обучить основным танцевальным элементам	<a href="https://www.centrosozvezdie.ru">https://www.centrosozvezdie.ru</a>		
10.	Этюдные постановки. Понятие пантомима.	Познакомить с понятием этюд и пантомима.	<a href="https://www.centrosozvezdie.ru">https://www.centrosozvezdie.ru</a>		
11.	Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития пластики рук.	Понятие пластика движения	Урок «Физические качества» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a>		
12.	Упражнения для профилактики плоскостопия	Разучить упражнения для профилактики плоскостопия	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>		
13.	Синхронность и координация движений используя танцевальные упражнения.	Понятие синхронность	<a href="https://mdou38.edu.yar.ru">https://mdou38.edu.yar.ru</a>		
14.	Упражнения для формирование правильной осанки. Упражнения на дыхание	Упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма. Учиться следить за осанкой.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>		
15.	Упражнения на дыхание. Упражн	Научить правильно дышать во время	Урок «Учимся держать спину ровно»		

	ения для развития правильной осанки.	выполнения движений. Учиться следить за осанкой.	(РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>		
16.	Упражнения для суставов. Разминка на группы мышц	Провести небольшую профилактику суставов.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>		
17.	Упражнения на расслабления мышц.	Понятие расслабленные мышцы.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>		
18.	Понятие о танцевальном рисункеПостроение и перестроения.	Формировать двигательную активность	Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/</a>		
19.	Танцевальные этюды.	Закрепить знания.	<a href="https://pan4en.livejournal.com">https://pan4en.livejournal.com</a>		
20.	Музыкальные и танцевальные темы.	Научить определять медленно, умеренно, быстро.	<a href="https://mdou38.edu.yar.ru">https://mdou38.edu.yar.ru</a>		
21.	Танцевальные элементы. Танцевальные проходки.	Разучить новые танцевальные элементы.	<a href="https://mdou38.edu.yar.ru">https://mdou38.edu.yar.ru</a>		
22.	Ритмические упражнения с предметом (мяч, платок)	Формирование координационных навыков	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>		
23.	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	Научить определять характер мелодии и подбирать оригинальное исполнение движений.	<a href="https://yandex.ru">https://yandex.ru</a>		
24.	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	Познакомить с основными выразительными средствами музыки и танца.	<a href="https://cyberlenibka.ru">https://cyberlenibka.ru</a>		
25.	Правила танцевального этикета.	Объяснить основные правила танцевального	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>		

		этикета.			
<b>26.</b>	Танцевально-ритмическая гимнастика	Понятие о ритмической гимнастике	<a href="http://irdshi.ekb.muzkult.ru">http://irdshi.ekb.muzkult.ru</a>		
<b>27.</b>	Элементы акробатики. Упражнения на выносливость.	Расширить кругозор учащихся.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>		
<b>28.</b>	Ритмические упражнения в различных комбинациях.	Составить несколько комбинаций с использованием ритмических упражнений.	<a href="https://mdou38.edu.yar.ru">https://mdou38.edu.yar.ru</a>		
<b>29.</b>	Ритмические упражнения в различных комбинациях.	Составить несколько комбинаций с использованием ритмических упражнений.	<a href="https://mdou38.edu.yar.ru">https://mdou38.edu.yar.ru</a>		
<b>30.</b>	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии	Продолжать развитие музыкального слуха.	<a href="https://www.centrosozvezdie.ru">https://www.centrosozvezdie.ru</a>		
<b>31.</b>	Танцевальные элементы в различных комбинациях.	Совершенствовать технику исполнения танцевальных элементов.	<a href="https://www.centrosozvezdie.ru">https://www.centrosozvezdie.ru</a>		
<b>32.</b>	Игровой урок «Знание сила!»	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	Урок «Итоговый урок по разделу «Знание - сила!» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/</a>		
<b>33.</b>	Повторение и закрепление пройденного материала	Выполнение упражнений по заданию			
		Итого:		<b>33ч</b>	