

**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	
I год обучения					
1	Инстректаж по ТБ	1	1		
2	Раздел «Урок – игра» 1.Разновидность перестроений 2.Обучение в игровой форме.	4	3	1	Формировать двигательные навыки. Познакомить учащихся с разновидностью перестроений.
3	Знание о ритмике	2	2		Понятие предмет «Ритмика»
4	Раздел «Классическая аэробика» 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.
5	Раздел «Степ аэробика» 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.
6	Раздел «Творческая деятельность» 1. Игровые этюды. 2. Музыкально — танцевальные игры.	8	6	2	Игровая деятельность, наблюдение, инсценирование .
Итого: 33ч.					

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

№ уро ка	Тема урока	Характеристика деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дано	
				Пл ан	Фа кт
1.	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) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/		

		- 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) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/	
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) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/	
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) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/	

		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>	https://resh.edu.ru/subject/9		
6.	Понятие и предмете	История возникновения	https://www.centrosozvezdie.ru		

	«Ритмика				
7.	Понятие и предмете «Ритмика»	История возникновения	https://www.centrosozvezdie.ru		
8.	Базовые элементы движений	Научить ритмическим упражнениям	https://www.centrosozvezdie.ru		
9.	Простейшие танцевальные элементы	Обучить основным танцевальным элементам	https://www.centrosozvezdie.ru		
10.	Этюдные постановки. Понятие пантомима.	Познакомить с понятием этюд и пантомима.	https://www.centrosozvezdie.ru		
11.	Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития пластики рук.	Понятие пластика движения	Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/		
12.	Упражнения для профилактики плоскостопия	Разучить упражнения для профилактики плоскостопия	https://resh.edu.ru/subject/9/		
13.	Синхронность и координация движений используя танцевальные упражнения.	Понятие синхронность	https://mdou38.edu.yar.ru		
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.	https://resh.edu.ru/subject/9/		
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) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/		
16.	Упражнения для суставов. Разминка на группы мышц	Провести небольшую профилактику суставов.	https://resh.edu.ru/subject/9/		
17.	Упражнения на расслабления мышц.	Понятие расслабленные мышцы.	https://resh.edu.ru/subject/9		
18.	Понятие о танцевальном рисунке Построение и перестроения.	Формировать двигательную активность	Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/		
19.	Танцевальные этюды.	Закрепить знания.	https://pan4en.livejournal.com		
20.	Музыкальные и танцевальные темы.	Научить определять медленно, умеренно, быстро.	https://mdou38.edu.yar.ru		
21.	Танцевальные элементы. Танцевальные проходки.	Разучить новые танцевальные элементы.	https://mdou38.edu.yar.ru		
22.	Ритмические упражнения с предметом (мяч, платок)	Формирование координационных навыков	https://resh.edu.ru/subject/9		
23.	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	Научить определять характер мелодии и подбирать оригинальное исполнение движений.	https://yandex.ru		
24.	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	Познакомить с основными выразительными средствами музыки и танца.	https://cyberlenibka.ru		
25.	Правила танцевального этикета.	Объяснить основные правила танцевального	https://resh.edu.ru/subject/9/		

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