

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
лицей № 384 Кировского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического  
совета ГБОУ лицея № 384  
Кировского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол от 30.08.2022 № 9

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора  
ГБОУ лицея № 384  
Кировского района  
Санкт-Петербурга  
от 31.08.22 № 76-од

Директор \_\_\_\_\_ Черева Н.С.

Рабочая программа  
по ритмике  
(модуль к программе по физической культуре)

для 1 класса

на 2022-2023 учебный год

Рабочую программу составила:  
Яровая И.И.,  
учитель ритмики

Санкт - Петербург  
2022 г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре (модуль «Ритмика») для 1 класса составлена на основе:

- Закона Российской Федерации ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12 (п.5 ст.13; п.6 ст.28);
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 22 декабря 2008 года № 15785 (с изменениями от 26.11.2010 приказ № 1241) ;
- Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 №345 (с изменениями, приказ № 233 от 08.05.2019);
- Примерной программы по физической культуре (модуль «Ритмика») начального общего образования (1– 4 классы);
- Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ лицея № 384 Кировского района Санкт-Петербурга;
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям), утвержденного Приказом № 33 от 24.05.2019.

Рабочая программа по ритмике для 1 класса составлена на основе авторской программы по Физической культуре ( модуль Ритмика) Яровой И.И. для 1-4 класса

В соответствии с учебным планом ГБОУ лицея № 384 на изучение предмета в 1 классе отводится 1 час в неделю (33 часа в год).

Используется учебно-методический комплект и информационные электронные ресурсы:

Учебник: Лях В. И. Физическая культура 1-4 классы, М., Просвещение 2014

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА РИТМИКЕ В 1 КЛАССЕ

### **Основы знаний:**

- назначение спортивного зала и правила поведения в нём;
- основная сущность и содержание правил поведения, этикета;
- различать музыкальные размеры, музыкальное вступление и завершение музыкального произведения;
- основные направления в танцевальном зале (к центру, к стене, по линии танца, против линии танца).

### **Основы умений и навыков:**

- основные позиции ног (1-я, 3-я, 6-я), подготовительная и 2-я позиции рук;
- *demi plié* (полуприсед) и *grand plié* (присед) по 1-й и 6-й позиции ног;
- поклон (мальчики) и реверанс (девочки);
- приставные шаги по 3-й позиции с сохранением полувыворотности;
- движение танцевальным шагом в такт музыке с носка на пятку, сохраняя правильную осанку;
- движение под аккомпанемент с музыкальным размером 4/4 и 3/4;
- приставные шаги и шассе вперёд и в сторону, шаги галопа;
- исполнение танцев по программе первого класса.

Оценка **личностных результатов** осуществляется в ходе внешних неперсонифицированных мониторинговых исследований специалистами, обладающими необходимой компетенцией в сфере психолого-педагогической диагностики развития личности.

Оценка **метапредметных результатов** проводится в ходе различных процедур, таких как решение задач творческого и поискового характера, учебное проектирование, итоговые проверочные работы, комплексные работы на межпредметной основе, мониторинг сформированности основных учебных умений.

Объектом оценки **предметных результатов** является способность учащихся решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Тематическое планирование

##### 1 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Элементы танцевальной азбуки	3
2	Элементы круговых танцев	2
3	Элементы линейных танцев	4
4	Элементы парных танцев	6
5	Элементы стилизованных танцев	6
6	Элементы игровых танцев	6
7	Элементы отечественных танцев	6
	Итого	33

#### 1. Элементы танцевальной азбуки (3 ч)

Элементы танцевальной азбуки Прослушивание и разбор танцевальной музыки представление о ритмичности, разнообразии танцевальных мелодий. Позиции рук и ног. 1-я и 6-я позиции ног, положения рук – в диагонали, на пояс, подготовительная и 1-я позицию. Элементы классического тренажа. Игровые танцы и музыкальные игры. Музыкальное сопровождение с изменением темпа и ритма. Представление о разнообразии темпов музыки.

#### 2. Элементы круговых танцев (2)

Круговой танец «Большая прогулка» Очередность исполнения элементов в группе Выполнение тройного притопа и тройного прихлопа на 2 доли такта в танце.

#### 3. Элементы линейных танцев (4)

Линейные танцы в стиле диско. Исполнение элементов в ритме 4/4. Выполнение соединения из простейших движений танцев

#### 4. Элементы парных танцев (6 ч)

Элементы польки «Ладошки». Исполнение элементов в ритме 2/4. Выполнение приставных прыжков танца в сочетании с другими фигурами танца. Элементы «Полька-вертушка». Последовательное исполнение элементов в ритме 4/4. Выполнение тройного притопа и хлопка в соединении с другими фигурами танца. Элементы парных танцев. Согласованное исполнение элементов в паре.

#### **5. Элементы стилизованных танцев (6)**

Элементы в стиле диско. Пластика, характерная для стиля диско. Элементы «Бит-ритм». Прохлопывание и протопывание ритма. Знакомство с разными темпами. Тактирование. Элементы хоровода. Шаги с носка, соединение рук в хороводе.

#### **6. Элементы игровых танцев (6)**

Разучивание движений танца «Птички». Элементы в образе «птички». Музыкальная игра «Раз, два, три...». Последовательное исполнение элементов под мелодию с изменением темпа. Использование игровых средств для расслабления и переключения внимания. Выполнение расслабления и переключения внимания в ходе игры

#### **7. Элементы отечественных танцев (6)**

Элементы танца «Маленький вальс». 1-я позиция ног, закрытая позиция рук. Знакомство с ритмом  $\frac{3}{4}$ . Покачивания в сторону с приставкой в конце. Шаги с покачиваниями в сторону и назад-вперёд. Последовательное исполнение элементов по одному и в паре. Элементы танца «Па-де-грасс» 3-я позиция ног, 2-я позиция рук. Боковые шаги с приставкой и выведением ноги вперёд на носок. Последовательное исполнение элементов по одному и в паре. Обход общего центра в паре в сочетании с другими фигурами танца

Общий объём часов, отводимый на освоение программы, на один учебный год составляет 33 часа при занятиях 1 раз в неделю. На контрольный раздел соответственно отводится минимум 2 учебных часа плюс время в процессе учебных занятий по мере необходимости. Теоретический раздел и основы музыкальной грамоты планируются в составе мероприятий подготовительной части. Игровые танцы и танцевальные игры проводятся преимущественно в заключительной части урока.

В зависимости от своей квалификации педагог может ограничиваться качественным выполнением только основных задач преподавания ритмической гимнастики или, наоборот, дополнять, варьировать материал преподавания

### **4. Критерии оценивания уровня освоения программы (уровня подготовки обучающихся)**

На начало усвоения программы учащиеся должны:

1. знать – основы знаний о физической культуре, приемы закаливания, наиболее важные способы саморегуляции и самоконтроля, основы ТБ на уроках
2. уметь - технически правильно выполнять пройденные спортивные приемы и элементы; проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей; управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями; оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях
3. демонстрировать – уровень физической подготовки не ниже результатов, соответствующих минимуму содержания начального образования.

## 5. Фонд оценочных средств в 1 классе

**Фонд оценочных средств** включает в себя следующие мероприятия:

- организационное собрание перед началом учебного года;
- проведение открытых и итоговых занятий;
- участие в контрольных испытаниях по проверке индивидуального исполнительского мастерства;
- участие в праздниках, концертах, показательных выступлениях, балах;
- выступление на смотре исполнительского мастерства (ежегодный смотр ритмики).

Во время проведения открытых уроков, итоговых занятий, праздников, балов вместе с родителями рекомендуется организовывать родителей на совместное участие с детьми в играх и совместных выступлениях с простыми детскими танцами

Оценка **личностных результатов** осуществляется в ходе внешних неперсонифицированных мониторинговых исследований специалистами, обладающими необходимой компетенцией в сфере психолого-педагогической диагностики развития личности.

### **Фонд оценочных средств в 1 классе**

Оценка **личностных результатов** осуществляется в ходе внешних неперсонифицированных мониторинговых исследований специалистами, обладающими необходимой компетенцией в сфере психолого-педагогической диагностики развития личности.

Оценка **метапредметных результатов** проводится в ходе различных процедур, таких как решение задач творческого и поискового характера, учебное проектирование, итоговые проверочные работы, комплексные работы на межпредметной основе, мониторинг сформированности основных учебных умений.

Объектом оценки **предметных результатов** является способность учащихся решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи. Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ.

В I классе в течение года осуществляется текущая проверка УУД учащихся без их оценки в баллах. При обучении первоклассников их успехи определяются отношением ученика к учебе, его старательностью (прилежанием) при выполнении заданий учителя, продвижением (динамикой) в овладении формируемыми универсальными учебными действиями, уровнем усвоения учебного материала. Такая оценка деятельности ребёнка в I классе дается в словесной форме. В течение учебного года учитель ведёт систематический учёт усвоения основных вопросов курса ритмики каждым учеником, выбирая форму учёта по своему усмотрению.

## 6 ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 3.

№ п/п	Дата	Тема урока	Содержание образовательной деятельности		Вид контроля, самостоятельной работы
			Основные учебные единицы	Основные виды УУД	
1	2	3	4	5	6
<b>Элементы танцевальной азбуки (3 ч)</b>					
1	1 <sup>1</sup>	Инструктаж по технике безопасности в актовом зале при проведении урока ритмики. Элементы танцевальной азбуки	Прослушивание и разбор танцевальной музыки	<b>Познавательные:</b> выделение и формулирование учебной цели. <b>Личностные:</b> воспитание уважительного отношения к физическому, духовному и нравственному здоровью как своему, так и других людей; <b>Коммуникативные:</b> умение слушать и понимать других <b>Регулятивные:</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,	Текущий
	1 <sup>2</sup>				
	1 <sup>3</sup>				
2	1 <sup>1</sup>	Танцевальная азбука. Позиции рук и ног	Элементы классического тренажа		
	1 <sup>2</sup>				
	1 <sup>3</sup>				
3	1 <sup>1</sup>	Игровые танцы и музыкальные игры	Музыкальное сопровождение с изменением темпа и ритма		
	1 <sup>2</sup>				
	1 <sup>3</sup>				
<b>Элементы круговых танцев (2)</b>					
4	1 <sup>1</sup>	Танцевальная азбука. Позиции рук и ног	Элементы классического тренажа	<b>Личностные:</b> овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность <b>Регулятивные:</b> учиться работать	Текущий
	1 <sup>2</sup>				
	1 <sup>3</sup>				
5	1 <sup>1</sup>	Круговой танец «Большой хоровод»	Очередность исполнения элементов в группе		
	1 <sup>2</sup>				

	1 <sup>3</sup>			по предложенному учителем плану.	
<b>Элементы линейных танцев (4)</b>					
6	1 <sup>1</sup>	Линейные танцы в стиле диско	Исполнение элементов в ритме 4/4	<p><b>Личностные:</b> овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность</p> <p><b>Познавательные:</b> отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p> <p><b>Коммуникативные:</b> участвовать в диалоге на уроке</p> <p><b>Регулятивные:</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p>	Текущий
	1 <sup>2</sup>				
	1 <sup>3</sup>				
7	1 <sup>1</sup>	Линейные танцы в стиле диско	Исполнение элементов в ритме 4/4		
	1 <sup>2</sup>				
	1 <sup>3</sup>				
8	1 <sup>1</sup>	Линейные танцы в стиле диско	Исполнение элементов в ритме 4/4		
	1 <sup>2</sup>				
	1 <sup>3</sup>				
9	1 <sup>1</sup>	Линейные танцы в стиле диско	Исполнение элементов в ритме 4/4		
	1 <sup>2</sup>				
	1 <sup>3</sup>				
<b>Элементы парных танцев (6 ч)</b>					
10	1 <sup>1</sup>	Элементы польки «Ладшки»	Исполнение элементов в ритме 2/4	<p><b>Личностные:</b> овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность</p> <p><b>Познавательные:</b> отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p> <p><b>Коммуникативные:</b> участвовать в диалоге на уроке</p>	Текущий
	1 <sup>2</sup>				
	1 <sup>3</sup>				
11	1 <sup>1</sup>	Элементы польки «Ладшки»	Исполнение элементов в ритме 2/4		
	1 <sup>2</sup>				
	1 <sup>3</sup>				
12	1 <sup>1</sup>	Элементы «Полька-вертушка»	Последовательное исполнение элементов в ритме 2/4		
	1 <sup>2</sup>				
	1 <sup>3</sup>				
13	1 <sup>1</sup>	Элементы танца «Полька-вертушка»	Последовательное исполнение элементов в ритме 4/4		
	1 <sup>2</sup>				

	1 <sup>3</sup>			<b>Регулятивные:</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	
14	1 <sup>1</sup>	Элементы танца «Полька-вертушка»	Последовательное исполнение элементов в ритме 4/4		
	1 <sup>2</sup>				
	1 <sup>3</sup>				
15	1 <sup>1</sup>	Элементы парных танцев	Согласованное исполнение элементов в паре		
	1 <sup>2</sup>				
	1 <sup>3</sup>				
<b>Элементы стилизованных танцев (б)</b>					
16	1 <sup>1</sup>	Инструктаж по технике безопасности в актовом зале при проведении урока ритмики. Элементы в стиле диско	Пластика, характерная для стиля диско	<b>Коммуникативные:</b> умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. <b>Регулятивные:</b> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <b>Личностные:</b> оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Текущий
	1 <sup>2</sup>				
	1 <sup>3</sup>				
17	1 <sup>1</sup>	Элементы в стиле диско	Пластика, характерная для стиля диско		
	1 <sup>2</sup>				
	1 <sup>3</sup>				
18	1 <sup>1</sup>	Элементы «Бит-ритм»	Прохлопывание и протопывание ритма		
	1 <sup>2</sup>				
	1 <sup>3</sup>				
19	1 <sup>1</sup>	Элементы «Бит-ритм»	Знакомство с разными темпами. Тактирование		
	1 <sup>2</sup>				
	1 <sup>3</sup>				
20	1 <sup>1</sup>	Элементы хоровода	Шаги с носка, соединение рук в хороводе		
	1 <sup>2</sup>				
	1 <sup>3</sup>				
21	1 <sup>1</sup>	Элементы хоровода	Шаги с носка, соединение рук в хороводе		
	1 <sup>2</sup>				
	1 <sup>3</sup>				
<b>Элементы отечественных танцев (б)</b>					
22	1 <sup>1</sup>	Элементы танца «Маленький вальс»	1-я позиция ног, закрытая позиция рук	<b>Личностные:</b> овладение умениями организовывать	Текущий
	1 <sup>2</sup>				



	1 <sup>3</sup>			здоровьесберегающую жизнедеятельность <b>Познавательные:</b> отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе <b>Коммуникативные:</b> участвовать в диалоге на уроке <b>Регулятивные:</b> <b>овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</b>	Текущий
23	1 <sup>1</sup>	Элементы танца «Маленький вальс»	Знакомство с ритмом 3/4		
	1 <sup>2</sup>				
	1 <sup>3</sup>				
24	1 <sup>1</sup>	Элементы танца «Маленький вальс»	Знакомство с ритмом 3/4		
	1 <sup>2</sup>				
	1 <sup>3</sup>				
25	1 <sup>1</sup>	Элементы танца «Маленький вальс»	Последовательное исполнение элементов по одному и в паре		
	1 <sup>2</sup>				
	1 <sup>3</sup>				
26	1 <sup>1</sup>	Элементы танца «Па-де-грас»	3-я позиция ног, 2-я позиция рук		
	1 <sup>2</sup>				
	1 <sup>3</sup>				
27	1 <sup>1</sup>	Элементы танца «Па-де-грас»	Знакомство с ритмом 4/4		
	1 <sup>2</sup>				
	1 <sup>3</sup>				
<b>Элементы игровых танцев (6)</b>					
28	1 <sup>1</sup>	«Птички»	Элементы в образе «птички»	<b>Коммуникативные:</b> умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. <b>Регулятивные:</b> планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; <b>Личностные:</b> оказывать	Текущий
	1 <sup>2</sup>				
	1 <sup>3</sup>				
29	1 <sup>1</sup>	«Птички»	Элементы в образе «птички»		
	1 <sup>2</sup>				
	1 <sup>3</sup>				
30	1 <sup>1</sup>	«Раз, два, три...»	Последовательное исполнение элементов под мелодию с изменением темпа		
	1 <sup>2</sup>				
	1 <sup>3</sup>				
31	1 <sup>1</sup>	«Раз, два, три...»	Последовательное исполнение элементов под мелодию с изменением темпа		
	1 <sup>2</sup>				
	1 <sup>3</sup>				

				бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	
32	1 <sup>1</sup>	Музыкальные игры	Использование игровых средств для расслабления и переключения внимания		
	1 <sup>2</sup>				
	1 <sup>3</sup>				
33	1 <sup>1</sup>	Музыкальные игры	Использование игровых средств для расслабления и внимания		
	1 <sup>2</sup>				
	1 <sup>3</sup>				

Лист корректировки  
рабочей программы (календарно-тематического планирования - КТП)

Предмет модуль Ритмика Класс 1-1

Учитель Яровая И.И.

2022 - 2023 учебный год

№ урока	Даты по КТП	Даты проведения	Тема урока	Кол-во часов		Причина корректировки	Способ корректировки
				по плану	дано		

Учитель \_\_\_\_\_ /Яровая И.И./

Лист корректировки  
рабочей программы (календарно-тематического планирования - КТП)

Предмет модуль Ритмика Класс 1-2

Учитель Яровая И.И.

2022 - 2023 учебный год

№ урока	Даты по КТП	Даты проведения	Тема урока	Кол-во часов		Причина корректировки	Способ корректировки
				по плану	дано		

Учитель \_\_\_\_\_ /Яровая И.И./

Лист корректировки  
рабочей программы (календарно-тематического планирования - КТП)

Предмет модуль Ритмика Класс 1-3

Учитель Яровая И.И.

2022 - 2023 учебный год

№ урока	Даты по КТП	Даты проведения	Тема урока	Кол-во часов		Причина корректировки	Способ корректировки
				по плану	дано		

