

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 3 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 3 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 3 классе отводится 1 час в неделю (34 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 3 КЛАССЕ

### Предметные результаты:

- ознакомиться с историей различных танцев;
- давать характеристику танцам;
- овладеть танцевальной терминологией;
- изучить основные правила здорового образа жизни;
- освоить правила гигиены, средства закаливания, основы составления режима дня;
- самостоятельно выполнять комплексы по ОФП и СФП;
- овладеть базовыми фигурами танцев;
- научиться выполнять технические действия базовых элементов фигур в танцах;
- ознакомить с понятием ЕТД (единичных технических действий) «свинг», «баунс», «драйв»;
- выполнять типовые базовые связки фигур танцев;
- выразительно исполнять движения и танцевальные композиции под музыку;
- научиться двигаться в определённом музыкальном размере в соло и в паре;
- освоить выполнение технических действий в различных танцах;
- уметь характеризовать простейшие упражнения, фигуры и танцы;
- уметь вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: ловкость, быстрота, гибкость, чувство динамического равновесия, прыгучесть, выносливость;
- уметь вести наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

### Метапредметные результаты:

- развитие уверенности, лёгкости, точности, чёткости при выполнении фигур;
- развитие выносливости, быстроты, ловкости, равновесия, прыгучести; гибкости;
- умение работать индивидуально и в группе;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы;
- соблюдение правил безопасности в зале;
- умение оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении танцевальных композиций танцев по техническим критериям как у себя, так и сверстников по команде;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- владение основами волевой саморегуляции;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях по линии танца во время тренировочных и показательных мероприятиях.

### Личностные результаты:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- формирование стойкого интереса к танцевальному спорту;
- стремление к достижению высоких результатов;
- формирование нравственных качеств, правил поведения и этических норм;
- проявление чувства ответственности, дисциплинированности, трудолюбия, самостоятельности;
- формирование волевых качеств: воли, целеустремлённости, упорства в достижении целей;
- умение управлять эмоциями при общении, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;
- готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

## 3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Элементы танцевальной азбуки	2
2	Элементы круговых танцев	1
3	Элементы линейных танцев	4
4	Элементы парных	14
5	Элементы стилизованных танцев	4
6	Элементы игровых танцев	4
7	Элементы парных отечественных танцев	5
	Итого	34

### **1. Элементы танцевальной азбуки (2 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 (1)**

Круговой танец «Круговая кадриль» Очередность исполнения элементов в группе. Выполнение основного хода, до-за-до и «русского балансе» на 4 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 и латино-американских танцев (14 ч)**

Элементы танца «Модный рок» и «Карнавальная полька». Исполнение элементов в ритме 4/4, исполнение приставных шагов и шагов в повороте. Выполнение подскоков, галопа, па-полька в сочетании с другими фигурами танца. Элементы «Карнавальная полька». 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 (4)**

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

### **6. Элементы игровых танцев (4)**

Разучивание движений танца «Птички». Элементы в образе «птички». Музыкальная игра «Раз, два, три...» и «Снежный ком». 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 парных отечественных танцев (5)**

Элементы танца «Вальс-миньон 2я часть». 1-я позиция ног, закрытая позиция рук. Знакомство с ритмом  $\frac{3}{4}$ . Скользящий шаг в сторону с приставкой в конце. Балансе в сторону и назад-вперёд, вальсовый поворот в скрещенной позиции рук и отдельно. Последовательное исполнение элементов по одному и в паре. Элементы танца «Па-зефир» 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.

## **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.

Успеваемость по предмету «Физическая культура»(модуль Ритмика) определяется качеством усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности, а также уровнем развития двигательных способностей обучающихся.

**Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела** являются полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве.

**При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные двигательные возможности, уровень физического развития и последствия заболевания учащихся.**

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения задания. Например: нарушение ритма, неправильное исходное положение при выполнении композиции.

Значительные ошибки не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения. Например: начало исполнения не из требуемого положения, незнание порядка и неточное исполнения элементов в композиции, несинхронное выполнение упражнений...

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику исполнения движения, влияют на качество и результат выполнения элементов или композиции .

### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок. Двигательное действие выполнено правильно, точно, уверенно, легко, чётко, в играх ученик проявил активность, ловкость, точно соблюдая при этом правила.

Оценка «4» выставляется , если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается недостаточная активность и ловкость.

Оценка «3» выставляется , если допущены две значительные либо грубые ошибки. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат. Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается недостаточная активность и ловкость в игре, а также неуверенное знание правил проводимой игры.

Оценка «2» выставляется , если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок. Двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно , в играх наблюдается пассивность, полное незнание правил, неумение соблюдать правила и играть в команде.

Оценка «1»: отказ выполнять двигательное действие без уважительной на то причины.

## 5. Фонд оценочных средств

**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.

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.



## 6. ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата	Тема урока	Содержание образовательной деятельности		Вид контроля, самостоятельной работы
			Основные учебные единицы	Основные учебные единицы	
1	2	3	4	5	7
<b>Элементы танцевальной азбуки (2 ч)</b>					
1	3 <sup>1</sup> 3 <sup>2</sup> 3 <sup>3</sup>	Инструктаж по технике безопасности в актовом зале при проведении урока ритмики. Элементы танцевальной азбуки	Прослушивание и разбор танцевальной музыки.	<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
2	3 <sup>1</sup> 3 <sup>2</sup> 3 <sup>3</sup>	Танцевальная азбука. Позиции рук и ног	Элементы классического тренажа	<p><b>Регулятивные:</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p>	Текущий
<b>Элементы круговых танцев (1)</b>					
3	3 <sup>1</sup> 3 <sup>2</sup> 3 <sup>3</sup>	Танцевальная азбука. Позиции рук и ног, поз.	Элементы классического тренажа	<p><b>Регулятивные:</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p><b>Личностные:</b> овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).</p> <p><b>Познавательные:</b> добывать новые знания: находить ответы на вопросы,</p>	Текущий



				используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <b>Коммуникативные:</b> умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	
<b>Элементы линейных танцев (4)</b>					
4	3 <sup>1</sup> 3 <sup>2</sup> 3 <sup>3</sup>	Танцевальная азбука. Позиции рук, ног, основных шагов по 1, 3, 6 позициям	Элементы классического тренажа	<b>Регулятивные:</b> определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов. <b>Познавательные:</b> контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности <b>Коммуникативные:</b> участвовать в коллективном обсуждении танцевальных упражнений <b>Личностные:</b> интерес к занятиям танцами.	Текущий
5	3 <sup>1</sup> 3 <sup>2</sup> 3 <sup>3</sup>	Элементы музыкальной грамоты. Прослушивание и разбор танцевальной музыки, понятие о музыкальных размерах 2/4 и 4/4	Прослушивание и разбор танцевальной музыки		Текущий
6	3 <sup>1</sup> 3 <sup>2</sup> 3 <sup>3</sup>	Элементы линейных танцев в ритме 4/4	«Веселые человечки»		Текущий
7	3 <sup>1</sup> 3 <sup>2</sup> 3 <sup>3</sup>	Элементы линейных танцев в ритме 4/4	«Веселые человечки»		Текущий
<b>Элементы парных танцев (7 ч)</b>					
8	3 <sup>1</sup> 3 <sup>2</sup> 3 <sup>3</sup>	Элементы парных танцев в ритме 4/4	Элементы танца «Модный рок»	<b>Познавательные:</b> активно включаться в процесс выполнения танцевальных заданий <b>Регулятивные:</b> корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. <b>Коммуникативные:</b> участвовать в	Текущий
9	3 <sup>1</sup> 3 <sup>2</sup> 3 <sup>3</sup>	Элементы парных танцев в ритме 4/4	Элементы танца «Модный рок»		Текущий
10	3 <sup>1</sup> 3 <sup>2</sup> 3 <sup>3</sup>	Элементы парных танцев в ритме 4/4	Элементы танца «Модный рок»		Текущий

11	3 <sup>1</sup> 3 <sup>2</sup> 3 <sup>3</sup>	Игровые танцы и музыкальные игры	«Снежный ком»	коллективном обсуждении танцевальных упражнений. <b>Личностные:</b> интерес к занятиям танцами.	Текущий
12	3 <sup>1</sup> 3 <sup>2</sup> 3 <sup>3</sup>	Элементы музыкальной грамоты .Прослушивание и разбор танцевальной музыки, понятие о музыкальных размерах 2/4, 3/4, 4/4	Прослушивание и разбор танцевальной музыки		Текущий
13	3 <sup>1</sup> 3 <sup>2</sup> 3 <sup>3</sup>	Элементы парных танцев в ритме 4/4	«Модный рок» 1-я часть		Текущий
14	3 <sup>1</sup> 3 <sup>2</sup> 3 <sup>3</sup>	Элементы парных танцев в ритме 4/4	«Модный рок 1-я часть		Текущий
<b>Элементы стилизованных и игровых танцев (7)</b>					
15	3 <sup>1</sup> 3 <sup>2</sup> 3 <sup>3</sup>	Элементы парных стилизованных танцев в ритме 4/4	Закрытая и открытая позиция в паре	<b>Познавательные:</b> активно включаться в процесс выполнения танцевальных заданий <b>Регулятивные:</b> корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. <b>Коммуникативные:</b> участвовать в коллективном обсуждении танцевальных упражнений. <b>Личностные:</b> интерес к занятиям танцами.	Текущий
16	3 <sup>1</sup> 3 <sup>2</sup> 3 <sup>3</sup>	Элементы стилизованных танцев «Круговая кадрили»	Основы «Круговой кадрили»		Текущий
17	3 <sup>1</sup> 3 <sup>2</sup> 3 <sup>3</sup>	Инструктаж по технике безопасности в актовом зале при проведении урока ритмики.Элементы стилизованных танцев «Круговая кадрили»	Основы «Круговой кадрили»		Текущий
18	3 <sup>1</sup> 3 <sup>2</sup> 3 <sup>3</sup>	Итоговое занятие	Тренаж и последовательное исполнение элементов танца		Текущий
19	3 <sup>1</sup> 3 <sup>2</sup> 3 <sup>3</sup>	Игровые танцы и музыкальные игры	«Музыкальный человек», «Снежный ком»		Текущий

20	3 <sup>1</sup> 3 <sup>2</sup> 3 <sup>3</sup>	Линейные танцы в стиле «диско»	«Веселые человечки»		Текущий
21	3 <sup>1</sup> 3 <sup>2</sup> 3 <sup>3</sup>	Линейные танцы в стиле «диско»	«Веселые человечки»		Текущий
<b>Элементы парных танцев (7)</b>					
22	3 <sup>1</sup> 3 <sup>2</sup> 3 <sup>3</sup>	Элементы музыкальной грамоты. Прослушивание и разбор танцевальной музыки, понятие о музыкальных размерах 2/4, 4/4	Прослушивание и разбор танцевальной музыки	<b>Познавательные:</b> активно включаться в процесс выполнения танцевальных заданий <b>Регулятивные:</b> корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. <b>Коммуникативные:</b> участвовать в коллективном обсуждении танцевальных упражнений. <b>Личностные:</b> интерес к занятиям танцами.	Текущий
23	3 <sup>1</sup> 3 <sup>2</sup> 3 <sup>3</sup>	Элементы музыкальной грамоты. Прослушивание и разбор танцевальной музыки, понятие о музыкальных размерах 2/4, 4/4	Прослушивание и разбор танцевальной музыки		Текущий
24	3 <sup>1</sup> 3 <sup>2</sup> 3 <sup>3</sup>	Элементы парных танцев в размере 4/4	«Модный рок» 2-я часть		Текущий
25	3 <sup>1</sup> 3 <sup>2</sup> 3 <sup>3</sup>	Элементы парных танцев в размере 4/4	«Модный рок 2-я часть		Текущий
26	3 <sup>1</sup> 3 <sup>2</sup> 3 <sup>3</sup>	Элементы парных танцев в размере 4/4	«Модный рок 2-я часть		Текущий
27	3 <sup>1</sup> 3 <sup>2</sup> 3 <sup>3</sup>	Элементы парных танцев в размере 4/4	«Модный рок»- композиция		Текущий
28	3 <sup>1</sup> 3 <sup>2</sup> 3 <sup>3</sup>	Элементы парных танцев в размере 4/4	«Модный рок» - композиция		Текущий
<b>Элементы отечественных танцев (5)</b>					

29	3 <sup>1</sup> 3 <sup>2</sup> 3 <sup>3</sup>	Линейные танцы	Танцы в стиле диско	<b>Познавательные:</b> добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <b>Личностные:</b> принимать позицию учащегося, положительно относиться к школьным занятиям. <b>Коммуникативные:</b> уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	Текущий
30	3 <sup>1</sup> 3 <sup>2</sup> 3 <sup>3</sup>	Линейные танцы	Танцы в стиле диско		Текущий
31	3 <sup>1</sup> 3 <sup>2</sup> 3 <sup>3</sup>	«Вальс- миньон» Парные танцы	«Вальс – миньон»		Текущий
32	3 <sup>1</sup> 3 <sup>2</sup> 3 <sup>3</sup>	«Вальс-миньон» Итоговое занятие	Элементы «Вальс-миньон»		Текущий
33	3 <sup>1</sup> 3 <sup>2</sup> 3 <sup>3</sup>	Музыкальные игры. Игровые танцы	«Музыкальный человек», «Снежный ком»		Текущий
34	3 <sup>1</sup> 3 <sup>2</sup> 3 <sup>3</sup>	Повторение			

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

Предмет модуль Ритмика Класс 3-1

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 3-2

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 3-3

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		

Учитель \_\_\_\_\_ /Яровая И.И./