

РАССМОТРЕНО

на заседании Педагогического совета  
от 30.08.2019 г. Протокол № 1



«Утверждаю»

Директор МОУ «СОШ № 10»

С.М. Брыксина

Приказ от 30.08.2019 г. № 231

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

(модуль «Ритмика»)

на уровень начального общего образования

срок реализации – 4 года

## 1. Пояснительная записка

Курс «Физическая культура (модуль «Ритмика»)» носит личностно-развивающий характер и направлен на повышение работоспособности организма, укрепление и сохранение здоровья, формирование умения дифференцировать движения по степени мышечных усилий, во времени и пространстве и создания базы для последующего освоения и развития двигательных навыков.

Программа третьего урока физической культуры модуль «ритмика» для начальных классов общеобразовательных учреждений составлена в соответствии с результатами диагностики обучающихся, на основе «Рабочей программы по учебнику В.И. Ляха Физическая культура 1-4 классы».

### **Цель изучения учебного предмета «Ритмика» в 1-4 классах:**

- формирование у детей младшего школьного возраста первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- формирование умения сознательно принимать пространственное положение тела и его частей для результативного выполнения движений;
- следить за осанкой и регулировать её в учебной деятельности, ходьбе, беге;
- понимание и использование инструкции в ходе участия в играх, танцах и при выполнении физических упражнений;
- овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.

### **Задачи изучения:**

#### **Оздоровительные задачи:**

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического, эмоционального),
- содействовать укреплению физического здоровья, оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия;
- способствовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- совершенствовать кондиционные двигательные качества (мышечную силу, выносливость, гибкость, пластичность) и координационные способности.

#### **Образовательные задачи:**

- сформировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека;
- способствовать расширению кругозора, знаний в области физической культуры;
- сформировать умение выполнять движения по словесной инструкции-команде; словарь специфической терминологии в области физической культуры.
- содействовать формированию навыков координации, выразительности и ритмичности движений в упражнениях и танцевальных композициях;

#### **Воспитательные задачи:**

- прививать интерес к занятиям танцами, через освоение танцевальных композиций, участие в выступлениях;
- воспитывать уважение к педагогам, товарищам, партнерам по играм и танцам;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью через формирование правильной осанки при выполнении движений;
- прививать навыки здорового образа жизни, личной и общественной гигиены, опрятности в костюме и внешнем виде.

Немаловажным является и так называемый лечебный эффект. В результате регулярных занятий создается мышечный корсет и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. Таким образом решается задача общего укрепления и физического развития ребенка.

Программа представлена следующими структурными элементами:

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».
3. Содержание учебного предмета «Ритмика» в 1-4 классах.
4. Тематическое планирование учебного предмета «Ритмика».

Рабочая программа ориентирована на использование следующих учебников:

*Лях, В. И.* Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха.

*Франио Г.* Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. – М.: Советский композитор, 1989.

*Луговская А.* Ритмические упражнения, игры и пляски. – М.: Советский композитор, 1991.

Согласно Учебному плану МОУ «СОШ №10» г. Саратов рабочая программа по учебному предмету «Ритмика» в 1-4 классе рассчитана на 135 часов, из них:

- в 1 классе на 1 час в неделю, 33 часа в год,
- во 2 классе на 1 час в неделю, 34 часа в год,
- в 3 классе на 1 час в неделю, 34 часа в год,
- в 4 классе на 1 час в неделю, 34 часа в год.

## 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Ритмика»

*1 класс*

<b>Предметные</b>	<b>Метапредметные</b>	<b>Личностные</b>
<p><u>Обучающийся научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимать терминологию;</li> <li>• Понимать в речи названия основных движений;</li> <li>• Строиться в колонну по одному, находить свое место в строю, входить в зал организованно, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться по линии, в колонне;</li> <li>• Ходить свободным танцевальным шагом;</li> <li>• Выполнять простые движения и элементы танца на счёт;</li> <li>• Раскладывать движение на счет, считать,</li> <li>• Технически грамотно выполнять упражнения в равновесии,</li> <li>• Организовывать и</li> </ul>	<p><u>Обучающийся получит возможность для формирования регулятивных УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимать и удерживать учебную задачу;</li> <li>• Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;</li> <li>• Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации,</li> <li>• Оценивать правильность выполнения действия,</li> </ul> <p><u>Обучающийся получит возможность для формирования познавательных УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья,</li> <li>• Определять физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми,</li> <li>• Самостоятельно формулировать и решать учебную задачу,</li> <li>• Использовать общие приемы решения поставленных задач,</li> <li>• Ориентироваться в пространстве;</li> <li>• Выполнять задания по образцу;</li> <li>• Показывать элементы упражнений в соответствии с заданным алгоритмом;</li> <li>• Работать с информацией, представленной в разных видах (иллюстрации, видео и аудиоматериалы);</li> </ul> <p><u>Обучающийся получит возможность для</u></p>	<p><u>Обучающийся получит возможность для формирования личностных УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Внимательно слушать учителя и друг друга;</li> <li>• Активно общаться и взаимодействовать со сверстниками,</li> <li>• Ориентироваться на развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения,</li> <li>• Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей,</li> <li>• Положительно относиться и интересоваться изучением учебного курса «Ритмика»;</li> <li>• Ориентироваться на принятие и освоение социальной роли обучающегося.</li> <li>• Признавать</li> </ul>

<p>проводить подвижные игры.</p> <p><u>Обучающийся получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;</li> <li>• Выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;</li> <li>• Начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.</li> </ul>	<p><u>формирования коммуникативных УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулировать ответы на вопросы,</li> <li>• Использовать речь для регуляции своего действия,</li> <li>• Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности,</li> <li>• Ориентироваться на позицию партнера во взаимодействии,</li> <li>• Уметь обратиться с просьбой показать, посмотреть, оценить («хорошо» / «плохо»);</li> <li>• Уметь понимать обращенную речь (инструкции, команды);</li> <li>• Признавать существование различных индивидуальных способностей и умений;</li> <li>• Взаимодействовать, сотрудничать с партнерами по играм.</li> </ul>	<p>собственные ошибки.</p>
--	--	----------------------------

2 класс

<b>Предметные</b>	<b>Метапредметные</b>	<b>Личностные</b>
<p><u>Обучающийся научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья,</li> <li>• Понимать в речи названия движений и упражнений;</li> <li>• Строиться в колонну по одному, находить свое место в строю, входить в зал организованно, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться по линии, в колонне;</li> <li>• Соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями,</li> <li>• Выполнять упражнение, добываясь конечного результата,</li> <li>• Технически грамотно выполнять упражнения в равновесии,</li> <li>• Организовывать и проводить подвижные</li> </ul>	<p><u>Обучающийся получит возможность для формирования регулятивных УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;</li> <li>• Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;</li> <li>• Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации,</li> <li>• Оценивать правильность выполнения действия,</li> <li>• Вносить изменения в план действия,</li> <li>• Осуществлять итоговый и пошаговый контроль,</li> <li>• Использовать установленные правила в контроле способа решения. <u>Обучающийся получит возможность для формирования познавательных УУД:</u></li> <li>• Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья,</li> <li>• Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми,</li> <li>• Самостоятельно формулировать и решать учебную задачу,</li> <li>• Использовать общие приемы решения поставленных задач,</li> <li>• Ориентироваться в разнообразии способов решения задач;</li> <li>• Ставить и формулировать проблемы,</li> <li>• Выполнять задания по образцу;</li> <li>• Показывать элементы упражнений в соответствии с заданным алгоритмом;</li> </ul>	<p><u>Обучающийся получит возможность для формирования личностных УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу,</li> <li>• Активно общаться и взаимодействовать со сверстниками,</li> <li>• Ориентироваться на развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения,</li> <li>• Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей,</li> <li>• Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,</li> <li>• Ориентироваться на принятие и освоение социальной роли обучающегося,</li> <li>• Признавать собственные ошибки.</li> </ul>

<p>игры.</p> <p><u>Обучающийся получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;</li> <li>• Выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;</li> <li>• Начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Контролировать процесс и результат действия,</li> <li>• Работать с информацией, представленной в разных видах (иллюстрации, видео и аудиоматериалы). <u>Обучающийся получит возможность для формирования коммуникативных УУД:</u></li> <li>• Задавать вопросы,</li> <li>• Формулировать ответы на вопросы,</li> <li>• Использовать речь для регуляции своего действия, • Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов,</li> <li>• Ориентироваться на позицию партнера во взаимодействии,</li> <li>• Уметь обратиться с просьбой показать, посмотреть, оценить («хорошо» / «плохо»);</li> <li>• Уметь понимать обращенную речь (инструкции, команды);</li> <li>• Признавать существование различных индивидуальных способностей и умений.</li> </ul>	
--	--	--

3 класс

<b>Предметные</b>	<b>Метапредметные</b>	<b>Личностные</b>
<p><u>Обучающийся научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья,</li> <li>• Понимать в речи названия движений и упражнений;</li> <li>• Строиться в колонну по одному, находить свое место в строю, входить в зал организованно, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться по линии, в колонне;</li> <li>• Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями,</li> <li>• Выполнять упражнение, добиваясь конечного результата,</li> </ul>	<p><u>Обучающийся получит возможность для формирования регулятивных УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;</li> <li>• Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей,</li> <li>• Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;</li> <li>• Планировать и выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации,</li> <li>• Оценивать правильность выполнения действия,</li> <li>• Вносить изменения в план действия,</li> <li>• Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки,</li> <li>• Осуществлять итоговый и пошаговый контроль,</li> <li>• Использовать установленные правила в контроле способа решения.</li> </ul> <p><u>Обучающийся получит возможность для формирования познавательных УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья,</li> <li>• Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми,</li> <li>• Самостоятельно формулировать и решать учебную задачу,</li> <li>• Использовать общие приемы решения поставленных задач,</li> <li>• Ориентироваться в разнообразии способов</li> </ul>	<p><u>Обучающийся получит возможность для формирования личностных УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу,</li> <li>• Активно общаться и взаимодействовать со сверстниками,</li> <li>• Ориентироваться на развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения,</li> <li>• Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Технически грамотно выполнять упражнения в равновесии,</li> <li>• Выполнять упражнения для развития силовых качеств,</li> <li>• Выполнять упражнения для развития ловкости и координации движений,</li> <li>• Развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека,</li> <li>• Организовывать и проводить подвижные игры.</li> </ul> <p><u>Обучающийся получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;</li> <li>• Выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;</li> <li>• Начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.</li> </ul>	<p>решения задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ставить и формулировать проблемы,</li> <li>• Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели,</li> <li>• Выполнять задания по образцу;</li> <li>• Показывать элементы упражнений в соответствии с заданным алгоритмом;</li> <li>• Контролировать процесс и результат действия,</li> <li>• Работать с информацией, представленной в разных видах (иллюстрации, видео и аудиоматериалы).</li> </ul> <p><u>Обучающийся получит возможность для формирования коммуникативных УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Задавать вопросы,</li> <li>• Формулировать ответы на вопросы,</li> <li>• Использовать речь для регуляции своего действия,</li> <li>• Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов,</li> <li>• Ориентироваться на позицию партнера во взаимодействии,</li> <li>• Контролировать действия партнера,</li> <li>• Уметь обратиться с просьбой показать, посмотреть, оценить («хорошо» / «плохо»);</li> <li>• Уметь понимать обращенную речь (инструкции, команды);</li> <li>• Признавать существование различных индивидуальных способностей и умений.</li> </ul>	<p>поставленных целей,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,</li> <li>• Ориентироваться на принятие и освоение социальной роли обучающегося,</li> <li>• Признавать собственные ошибки.</li> </ul>
--	--	---

4 класс

<b>Предметные</b>	<b>Метапредметные</b>	<b>Личностные</b>
<p><u>Обучающийся научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья,</li> <li>• Понимать в речи названия движений и упражнений;</li> <li>• Строиться в колонну по одному, находить свое место в строю, входить в зал организованно, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться по линии, в колонне;</li> <li>• Соблюдать правила</li> </ul>	<p><u>Обучающийся получит возможность для формирования регулятивных УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;</li> <li>• Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей,</li> <li>• Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;</li> <li>• Планировать и выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации,</li> <li>• Оценивать правильность выполнения действия,</li> <li>• Вносить изменения в план действия,</li> <li>• Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки,</li> <li>• Осуществлять итоговый и пошаговый контроль,</li> <li>• Использовать установленные правила в контроле способа решения.</li> </ul> <p><u>Обучающийся получит возможность для формирования познавательных УУД:</u></p>	<p><u>Обучающийся получит возможность для формирования личностных УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу,</li> <li>• Понимать значение физического развития для человека и принимать его,</li> <li>• Активно общаться и взаимодействовать со сверстниками,</li> <li>• Ориентироваться</li> </ul>

<p>техники безопасности на уроках физической культуры,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять упражнение, добиваясь конечного результата,</li> <li>• Технически грамотно выполнять упражнения в равновесии,</li> <li>• Выполнять упражнения для развития силовых качеств,</li> <li>• Выполнять упражнения для развития ловкости и координации движений,</li> <li>• Развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека,</li> <li>• Организовывать и проводить подвижные игры.</li> </ul> <p><u>Обучающийся получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;</li> <li>• Выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;</li> <li>• Начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья,</li> <li>• Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми,</li> <li>• Самостоятельно формулировать и решать учебную задачу,</li> <li>• Использовать общие приемы решения поставленных задач,</li> <li>• Ориентироваться в разнообразии способов решения задач;</li> <li>• Ставить и формулировать проблемы,</li> <li>• Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели,</li> <li>• Выполнять действия по образцу;</li> <li>• Показывать элементы упражнений в соответствии с заданным алгоритмом;</li> <li>• Контролировать процесс и результат действия,</li> <li>• Работать с информацией, представленной в разных видах (иллюстрации, видео и аудиоматериалы). <u>Обучающийся получит возможность для формирования коммуникативных УУД:</u></li> <li>• Задавать вопросы,</li> <li>• Формулировать ответы на вопросы,</li> <li>• Использовать речь для регуляции своего действия,</li> <li>• Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов,</li> <li>• Ориентироваться на позицию партнера во взаимодействии,</li> <li>• Контролировать действия партнера,</li> <li>• Уметь обратиться с просьбой показать, посмотреть, оценить («хорошо» / «плохо»);</li> <li>• Уметь понимать обращенную речь (инструкции, команды);</li> <li>• Признавать существование различных индивидуальных способностей и умений.</li> </ul>	<p>на развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей,</li> <li>• Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,</li> <li>• Ориентироваться на принятие и освоение социальной роли обучающегося,</li> <li>• Признавать собственные ошибки.</li> </ul>
--	--	--

### 3. Содержание учебного предмета «Ритмика» в 1-4 классах

Программа включает шесть разделов:

1. Знания о физической культуре,
2. Способы физкультурной деятельности,
3. Физическое совершенствование. Гимнастика,
4. Элементы танцев,
5. Танцы,
6. Подвижные игры.

*Класс*

#### **Знания о физической культуре.**

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Требования к одежде, обуви, для занятий и соблюдение гигиенических правил. Правила поведения в зале.

## **Способы физкультурной деятельности.**

Оздоровительные занятия: комплексы упражнений на развитие чувства ритма, координации, развитие мышц плечевого пояса. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Освоение свободной ходьбы для закрепления и совершенствования двигательных навыков.

### **Физическое совершенствование. Гимнастика.**

Организующие команды и приемы: построение в линию, колонну, круг (большой, маленький) с равнением в затылок, по линии; передвижение в колонну по одному, передвижение в разных направлениях; перестроение в круг из линии, в две линии; повороты на месте по ориентирам; выполнение движений по организующим командам. Акробатические упражнения: упоры лежа, седы (на пятках, углом), наклоны вперед, в сторону, назад; махи ногами, приседания и полуприседания.

Общеразвивающие упражнения: упражнения по подражанию; упражнения на развитие двигательных качеств - координации, гибкости, пластичности, силы, мышечного чувства; ходьба и бег по кругу, в колонне, ходьба на носках, пятках, маршевый шаг; свободный непринужденный оздоровительный медленный бег; чередование бега с ходьбой; прыжки и подскоки на месте и в повороте.

Из существующего многообразия методических приемов наиболее простым и доступным считается ритмическая ходьба с акцентами на определенный счет, с хлопками, упражнениями с движениями рук и туловища. Такие упражнения развивают не только чувство ритма, но и дыхание, дикцию.

Формировать двигательные навыки, развивать у детей динамичность, ритмичность, устремленность движений легче всего, работая над ходьбой и бегом. Они являются не только наиболее естественными способами передвижения, но и самыми выразительными движениями, в которых отражено душевное и физическое состояние человека.

Упражнения гимнастики связаны с функциональными возможностями организма детей, это упражнения с высокой двигательной активностью, цель которых многократное повторение элементов, позволяющее выработать тот или иной навык. В содержание занятий преимущественно включаются общеразвивающие упражнения, направленные на коррекцию двигательных нарушений, развитие двигательных качеств и устранение недостатков физического и функционального развития.

### **Элементы танцев.**

Выполнение элементов танцев помогает овладеть ходьбой, бегом и другими видами движений как средствами выражения простейших музыкально - двигательных образов.

### **Танцы.**

Использование танцев на занятиях по ритмике способствует развитию эстетического вкуса, стремлению детей к красивым, изящным движениям, развивает творческое воображение.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, хоровод и др.), а также с основными движениями этих танцев (шаг польки, хороводный шаг и др.).

### **Подвижные игры.**

Продолжительность игр с бегом и прыжками выстраивается с учетом индивидуальных особенностей детей. Используются игры большой, средней и малой подвижности.

Подвижные игры направлены на развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, а также на развитие чувства ритма, восприятия, речи и мышления, формирование волевых качеств ребенка.

*2 класс*

### **Знания о физической культуре.**

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Требования к одежде, обуви, для занятий и соблюдение гигиенических правил. Правила поведения в зале.



## **Способы физкультурной деятельности.**

Оздоровительные занятия: комплексы упражнений на развитие чувства ритма, координации, развитие мышц плечевого пояса. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Освоение свободной ходьбы для закрепления и совершенствования двигательных навыков.

### **Физическое совершенствование. Гимнастика.**

Организующие команды и приемы: построение в линию, колонну, круг (большой, маленький) с равнением в затылок, по линии; передвижение в колонну по одному, передвижение в разных направлениях; перестроение в круг из линии, в две линии; повороты на месте по ориентирам; выполнение движений по организующим командам.

Акробатические упражнения: упоры лежа, седы (на пятках, углом), наклоны вперед, в сторону, назад; махи ногами, приседания и полуприседания.

Общеразвивающие упражнения: упражнения по подражанию; упражнения на развитие двигательных качеств - координации, гибкости, пластичности, силы, мышечного чувства; ходьба и бег по кругу, в колонне, ходьба на носках, пятках, маршевый шаг; свободный непринужденный оздоровительный медленный бег; чередование бега с ходьбой; прыжки и подскоки на месте и в повороте.

Из существующего многообразия методических приемов наиболее простым и доступным считается ритмическая ходьба с акцентами на определенный счет, с хлопками, упражнениями с движениями рук и туловища. Такие упражнения развивают не только чувство ритма, но и дыхание, дикцию.

Формировать двигательные навыки, развивать у детей динамичность, ритмичность, устремленность движений легче всего, работая над ходьбой и бегом. Они являются не только наиболее естественными способами передвижения, но и самыми выразительными движениями, в которых отражено душевное и физическое состояние человека.

Упражнения гимнастики связаны с функциональными возможностями организма детей, это упражнения с высокой двигательной активностью, цель которых многократное повторение элементов, позволяющее выработать тот или иной навык. В содержание занятий преимущественно включаются общеразвивающие упражнения, направленные на коррекцию двигательных нарушений, развитие двигательных качеств и устранение недостатков физического и функционального развития.

### **Элементы танцев**

Выполнение элементов танцев помогает овладеть ходьбой, бегом и другими видами движений как средствами выражения простейших музыкально - двигательных образов.

### **Танцы**

Использование танцев на занятиях по ритмике способствуют развитию эстетического вкуса, стремлению детей к красивым, изящным движениям, развивает творческое воображение.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, марш и др.), а также с основными движениями этих танцев (шаг польки, маршевый шаг и др.). Постановка танцев осуществляется в рабочем порядке в процессе занятия.

### **Подвижные игры**

Продолжительность игр с бегом и прыжками выстраивается с учетом индивидуальных особенностей детей. Используются игры большой, средней и малой подвижности. Подвижные игры направлены на развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, а также на развитие чувства ритма, восприятия, речи и мышления, формирование волевых качеств ребенка.

*3 класс*

### **Знания о физической культуре.**

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Требования к одежде, обуви, для занятий и соблюдение гигиенических правил. Правила поведения в зале.

## **Способы физкультурной деятельности.**

Оздоровительные занятия: комплексы упражнений на развитие чувства ритма, координации, развитие мышц плечевого пояса. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Освоение свободной ходьбы для закрепления и совершенствования двигательных навыков.

### **Физическое совершенствование. Гимнастика.**

Организующие команды и приемы: построение в линию, колонну, круг (большой, маленький) с равнением в затылок, по линии; передвижение в колонну по одному, передвижение в разных направлениях; перестроение в круг из линии, в две линии; повороты на месте по ориентирам; выполнение движений по организующим командам.

Акробатические упражнения: упоры лежа, седы (на пятках, углом), наклоны вперед, в сторону, назад; махи ногами, приседания и полуприседания.

Общеразвивающие упражнения: упражнения по подражанию; упражнения на развитие двигательных качеств - координации, гибкости, пластичности, силы, мышечного чувства; ходьба и бег по кругу, в колонне, ходьба на носках, пятках, маршевый шаг; свободный непринужденный оздоровительный медленный бег; чередование бега с ходьбой; прыжки и подскоки на месте и в повороте.

Из существующего многообразия методических приемов наиболее простым и доступным считается ритмическая ходьба с акцентами на определенный счет, с хлопками, упражнениями с движениями рук и туловища. Такие упражнения развивают не только чувство ритма, но и дыхание, дикцию.

Формировать двигательные навыки, развивать у детей динамичность, ритмичность, устремленность движений легче всего, работая над ходьбой и бегом. Они являются не только наиболее естественными способами передвижения, но и самыми выразительными движениями, в которых отражено душевное и физическое состояние человека.

Упражнения гимнастики связаны с функциональными возможностями организма детей, это упражнения с высокой двигательной активностью, цель которых многократное повторение элементов, позволяющее выработать тот или иной навык. В содержание занятий преимущественно включаются общеразвивающие упражнения, направленные на коррекцию двигательных нарушений, развитие двигательных качеств и устранение недостатков физического и функционального развития.

### **Элементы танцев.**

Выполнение элементов танцев помогает овладеть ходьбой, бегом и другими видами движений как средствами выражения простейших музыкально - двигательных образов.

### **Танцы**

Использование танцев на занятиях по ритмике способствуют развитию эстетического вкуса, стремлению детей к красивым, изящным движениям, развивает творческое воображение.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, марш и др.), а также с основными движениями этих танцев (шаг польки, маршевый шаг и др.). Постановка танцев осуществляется в рабочем порядке в процессе занятия.

### **Подвижные игры**

Продолжительность игр с бегом и прыжками выстраивается с учетом индивидуальных особенностей детей. Используются игры большой, средней и малой подвижности. Подвижные игры направлены на развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, а также на развитие чувства ритма, восприятия, речи и мышления, формирование волевых качеств ребенка.

*4 класс*

### **Знания о физической культуре.**

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Требования к одежде, обуви, для занятий и соблюдение гигиенических правил. Правила поведения в зале.

## **Способы физкультурной деятельности.**

Оздоровительные занятия: комплексы упражнений на развитие чувства ритма, координации, развитие мышц плечевого пояса. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Освоение свободной ходьбы для закрепления и совершенствования двигательных навыков.

### **Физическое совершенствование. Гимнастика.**

Организующие команды и приемы: построение в линию, колонну, круг (большой, маленький) с равнением в затылок, по линии; передвижение в колонну по одному, передвижение в разных направлениях; перестроение в круг из линии, в две линии; повороты на месте по ориентирам; выполнение движений по организующим командам. Акробатические упражнения: упоры лежа, седы (на пятках, углом), наклоны вперед, в сторону, назад; махи ногами, приседания и полуприседания.

Общеразвивающие упражнения: упражнения по подражанию; упражнения на развитие двигательных качеств - координации, гибкости, пластичности, силы, мышечного чувства; ходьба и бег по кругу, в колонне, ходьба на носках, пятках, маршевый шаг; свободный непринужденный оздоровительный медленный бег; чередование бега с ходьбой; прыжки и подскоки на месте и в повороте.

Из существующего многообразия методических приемов наиболее простым и доступным считается ритмическая ходьба с акцентами на определенный счет, с хлопками, упражнениями с движениями рук и туловища. Такие упражнения развивают не только чувство ритма, но и дыхание, дикцию.

Формировать двигательные навыки, развивать у детей динамичность, ритмичность, устремленность движений легче всего, работая над ходьбой и бегом. Они являются не только наиболее естественными способами передвижения, но и самыми выразительными движениями, в которых отражено душевное и физическое состояние человека.

Упражнения гимнастики связаны с функциональными возможностями организма детей, это упражнения с высокой двигательной активностью, цель которых многократное повторение элементов, позволяющее выработать тот или иной навык. В содержание занятий преимущественно включаются общеразвивающие упражнения, направленные на коррекцию двигательных нарушений, развитие двигательных качеств и устранение недостатков физического и функционального развития.

### **Элементы танцев**

Выполнение элементов танцев помогает овладеть ходьбой, бегом и другими видами движений как средствами выражения простейших музыкально - двигательных образов.

### **Танцы**

Использование танцев на занятиях по ритмике способствуют развитию эстетического вкуса, стремлению детей к красивым, изящным движениям, развивает творческое воображение.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, марш и др.), а также с основными движениями этих танцев (шаг польки, маршевый шаг и др.). Постановка танцев осуществляется в рабочем порядке в процессе занятия.

### **Подвижные игры.**

Продолжительность игр с бегом и прыжками выстраивается с учетом индивидуальных особенностей детей. Используются игры большой, средней и малой подвижности.

Подвижные игры направлены на развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, а также на развитие чувства ритма, восприятия, речи и мышления, формирование волевых качеств ребенка.

## **4. Тематическое планирование учебного предмета «Ритмика»**

**Класс – 1**

**Количество часов – 33**

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Содержание (тема занятия)</b>	<b>Кол-во</b>
----------	-------------	----------------------------------	---------------

п/п	план	факт	часов	
1			Объяснение значения физической культуры в жизни человека. Диагностика физических способностей детей.	1
2			Обучение правильному исходному положению. Постановка корпуса. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1
3			Обучение ритмической ходьбе с хлопками на счет. Разнохарактерная музыка.	1
4			Обучение упражнениям для развития мышц туловища. Просчет движений. Игра «Воробушки».	1
5			Обучение упражнениям для формирования правильной осанки. Направления движения.	1
6			Обучение упражнениям на развитие чувства ритма. Ритмические хлопки. Игра «Жмурки».	1
7			Обучение ходьбе под музыку. Просчет движений. Построение в линию, колонну, круг.	1
8			Совершенствование ходьбы под музыку. Шаг с носка, шаг с подниманием колена. Игра «Удочка».	1
9			Обучение построению и перестроению. Объяснение понятий: линия, круг, колонна.	1
10			Объяснение правил выполнения движений под музыку. Контроль выполнения движений: ритmicность, музыкальность, выразительность.	1
11			Ознакомление с направлениями движения. Шаг с носка, шаг с высоким подниманием колена.	1
12			Обучение упражнениям на развитие мышечного чувства: расслабление и напряжение мышц корпуса.	1
13			Ознакомление с различными видами народных игр. Разучивание игры «Вороны и воробьи».	1
14			Обучение упражнениям на развитие силы ног, рук и корпуса: наклоны вперед, сидя на полу.	1
15			Обучение упражнениям на развитие силы ног. Контроль двигательных качеств: построения и перестроения.	1
16			Обучение упражнениям на развитие гибкости, пластичности. Шаг с носка.	1
17			Обучение упражнениям на расслабление мышц: мягкие прыжки.	1
18			Ознакомление со способами развития выносливости. Разучивание игры «Воробушки».	1
19			Обучение выполнению упражнений на развитие координации. Прыжки на месте и в повороте.	1
20			Обучение выполнению упражнений на развитие чувства ритма. Приставные шаги.	1
21			Объяснение понятия «Темп музыки». Контроль двигательных качеств: прыжки на месте и в повороте.	1
22			Обучение перестроению в две линии. Разучивание игры «Кто быстрее?».	1
23			Развитие координационных способностей. Разучивание игры «Змейка».	1
24			Русский танец. Обучение технике выполнения хороводного шага	1
25			Совершенствование техники выполнения хороводного шага. Объяснение правильного положения корпуса в танце.	1
26			Обучение движению по кругу. Маршевый шаг в линии и по кругу.	1
27			Совершенствование маршевого шага. Контроль двигательных качеств: правильная осанка при выполнении шагов и прыжков.	1

28			Шаг польки. Обучение подскокам. Подскоки на месте и в повороте.	1
29-30			Подвижные игры: «Паровозики», «Смешные человечки».	2
31-32			Музыкально-ритмические и речевые игры: «День и ночь», «Солнышко».	2
33			Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, координации, гибкости в выполнении подвижных игр.	1

**Класс – 2**

**Количество часов – 34**

№ п/п	Дата		Содержание (тема занятия)	Кол-во часов	Д/з
	план	факт			
1			Объяснение правил поведения в зале. Диагностика физических способностей детей.	1	
2			Совершенствование строевых упражнений. Игра «Ловишка».	1	
3			Развитие ориентации в пространстве. Игра «Гуси-лебеди».	1	
4			Развитие внимания, мышления при выполнении расчета по порядку. Игра «Удочка».	1	
5			Обучение упражнениям для формирования правильной осанки. Игра «Волна».	1	
6			Обучение упражнениям на развитие чувства ритма. Ритмические хлопки. Игра «Жмурки».	1	
7			Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики.	1	
8			Совершенствование ходьбы под музыку. Шаг с носка, шаг с подниманием колена. Игра «Удочка».	1	
9			Правила безопасного поведения во время упражнений. Объяснение понятий: линия, круг, колонна.	1	
10			Развитие двигательных качеств. Контроль выполнения движений: ритмичность, музыкальность, выразительность.	1	
11			Совершенствование строевых упражнений. Развитие координационных и силовых способностей.	1	
12			Совершенствование техники упражнения «Березка». Развитие ловкости и координации в игре «Посадка картофеля».	1	
13			Ознакомление с различными видами народных игр. Игра «Вороны и воробьи».	1	
14			Обучение упражнению «Складка». Развитие внимания, памяти, координации в игре «Что изменилось?».	1	
15			Обучение упражнениям на развитие силы ног. Контроль двигательных качеств: построения и перестроения.	1	
16			Развитие гибкости в выпадах и наклонах. Упражнение «полушпагат».	1	
17			Обучение упражнениям на расслабление мышц: мягкие прыжки.	1	
18			Ознакомление со способами развития выносливости. Разучивание игры «Воробушки».	1	
19			Обучение выполнению упражнений на развитие координации. Прыжки на месте и в повороте.	1	
20			Обучение выполнению упражнений на развитие чувства	1	

			ритма. Приставные шаги.		
21			Объяснение понятия «Темп музыки». Контроль двигательных качеств: прыжки на месте и в повороте.	1	
22			Развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях.	1	
23			Развитие координационных способностей. Разучивание игры «Змейка».	1	
24			Детский танец. Обучение технике выполнения подскоков.	1	
25			Совершенствование техники выполнения подскоков. Объяснение правильного положения корпуса в танце.	1	
26			Обучение движению по кругу. Маршевый шаг в линии и по кругу.	1	
27			Совершенствование маршевого шага. Контроль двигательных качеств: правильная осанка при выполнении основных движений танца.	1	
28			Шаг польки. Обучение подскокам. Подскоки на месте и в повороте.	1	
29			Совершенствование выполнения основных движений танца.	1	
30			Подвижные игры: «Паровозики», «Смешные человечки».	1	
31			Подвижные игры: «Паровозики», «Смешные человечки».	1	
32			Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, координации, гибкости в выполнении подвижных игр.	1	
33			Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, координации, гибкости в выполнении подвижных игр.	1	
34			Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, координации, гибкости в выполнении подвижных игр.	1	

Класс – 3

Количество часов – 34

№ п/п	Дата		Содержание (тема занятия)	Кол-во часов	Д/з
	план	факт			
1			Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований. Диагностика физических способностей детей.		
2			Совершенствование строевых упражнений. Игра «Запрещенное движение».		
3			Развитие ориентации в пространстве. Игра «Гуси-лебеди».		
4			Развитие внимания, координации, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Игра «Веребочка».		
5			Обучение упражнениям для формирования правильной осанки. Игра «Волна».		
6			Обучение упражнениям на развитие чувства ритма. Ритмические хлопки. Игра «По местам».		
7			Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики.		
8			Развитие координационных способностей, внимания,		

			мышления в упражнениях с предметами.		
9			Правила безопасного поведения во время упражнений. Совершенствование упражнений акробатики.		
10			Развитие двигательных качеств. Контроль выполнения движений: ритмичность, музыкальность, выразительность.		
11			Совершенствование строевых упражнений. Развитие координационных и силовых способностей.		
12			Совершенствование упражнений акробатики. Развитие силы и ловкости. Игра «Ноги на весу»		
13			Ознакомление с различными видами народных игр. Игра «Пустое место».		
14			Обучение упражнениям акробатики в заданной последовательности. Развитие силовых качеств.		
15			Обучение упражнениям на развитие силы ног. Контроль двигательных качеств: построения и перестроения.		
16			Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Игра «День и ночь».		
17			Развитие силы (прыгучести) в прыжках. Игра «Кто выше прыгнет».		
18			Развитие выносливости и быстроты в упражнениях. Игра «Вызов номеров».		
19			Развитие внимания, ловкости, координации движений в беговых упражнениях и прыжковых комбинациях.		
20			Обучение выполнению упражнений на развитие чувства ритма. Приставные шаги.		
21			Объяснение понятия «Темп музыки». Контроль двигательных качеств: прыжки на месте и в повороте.		
22			Развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях.		
23			Развитие силы и ловкости в прыжках и подскоках. Игра «Удочка».		
24			Детский танец. Обучение технике выполнения подскоков.		
25			Совершенствование техники выполнения подскоков. Объяснение правильного положения корпуса в танце.		
26			Обучение целенаправленному движению по кругу. Маршевый шаг в линии и по кругу.		
27			Совершенствование маршевого шага. Контроль двигательных качеств: правильная осанка при выполнении основных движений танца.		
28			Шаг польки. Совершенствование техники выполнения подскоков. Подскоки на месте и в повороте.		
29			Совершенствование выполнения основных движений танца.		
30			Подвижные игры: «Аист», «Прогулка».		
31			Подвижные игры: «Аист», «Прогулка».		
32			Подвижные игры: «Пустое место», «По местам».		
33			Музыкально-ритмические и речевые игры: «Эхо», «Танец фей».		
34			Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, координации, гибкости в выполнении элементов танца.		

№ п/п	Дата		Содержание (тема занятия)	Кол-во часов	Д/з
	план	факт			
1			Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки.		
2			Совершенствование строевых упражнений. Развитие выносливости в прыжковых комбинациях.		
3			Развитие координации движений и ориентации в пространстве. Игра «Салки с домом».		
4			Развитие внимания, координации, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Игра «Запомни свое место».		
5			Обучение упражнениям для формирования правильной осанки. Игра «Кошки-мышки».		
6			Обучение упражнениям на развитие чувства ритма. Ритмические хлопки. Игра «Мечтатели».		
7			Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики.		
8			Развитие координационных способностей, внимания, мышления в упражнениях с предметами.		
9			Правила безопасного поведения во время упражнений. Совершенствование упражнений акробатики.		
10			Развитие двигательных качеств. Контроль выполнения движений: ритмичность, музыкальность, выразительность.		
11			Совершенствование строевых упражнений. Развитие координационных и силовых способностей.		
12			Совершенствование упражнений акробатики. Развитие силы и ловкости. Игра «Ноги на весу»		
13			Разучивание комплекса упражнений акробатики. Игра «Выполни на пять».		
14			Обучение упражнениям акробатики в заданной последовательности. Развитие силовых качеств.		
15			Обучение упражнениям на развитие силы ног. Контроль двигательных качеств: построения и перестроения.		
16			Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Игра «Начни с правой».		
17			Развитие силы (прыгучести) в прыжках. Игра «Кто выше прыгнет».		
18			Развитие выносливости и быстроты в упражнениях. Игра «Три минуты».		
19			Развитие внимания, ловкости, координации движений в беговых упражнениях и прыжковых комбинациях.		
20			Обучение выполнению упражнений на развитие чувства ритма. Игра «Прохлопай».		
21			Объяснение понятия «Темп музыки». Контроль двигательных качеств: прыжки на месте и в повороте.		
22			Развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях.		
23			Развитие силы и ловкости в прыжках и подскоках. Игра «Удочка».		
24			Современный танец. Обучение технике выполнения прыжков и подскоков.		



25			Совершенствование техники выполнения прыжков и подскоков. Объяснение правильного положения корпуса в танце.		
26			Обучение целенаправленному движению по кругу. Маршевый шаг в линии и по кругу.		
27			Совершенствование маршевого шага. Контроль двигательных качеств: правильная осанка при выполнении основных движений танца.		
28			Шаг польки. Совершенствование техники выполнения прыжков и подскоков. Подскоки на месте и в повороте.		
29			Совершенствование выполнения основных движений танца.		
30			Подвижные игры: «Повтори», «Придумай движения».		
31			Музыкально - ритмические и речевые игры: «Музыкальная шутка», «Пробуждение».		
32			Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, координации, гибкости в выполнении элементов танца.		
33			Подвижные игры: «Повтори», «Придумай движения».		
34			Подвижные игры: «Запомни свое место», «Салки с домом».		