

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Управление образования Администрации города Воткинска Удмуртской
Республики

МБОУ СОШ № 1 им. И.П. Чайковского

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Булдакова Ю.В.
Протокол №1 от «29» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель НМС

Турова Е.В.
Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
№1

Глазырина И.Ю.
Приказ директора №102-ос
от «30» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Ритмика»

для обучающихся 1 классов.

г. Воткинск 2023-2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа начального общего образования по ритмике составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, танцевальное искусство, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий, которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; музыкально-ритмические движения, направленные на формирование двигательных умений движения под музыку; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)», а также общее представление о танцевальном искусстве.

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Ритмика»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных

связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения ритмике на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья).

Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся НОО:

1. Воспитывать грамотных, образованных людей, патриотов своей страны, людей с активной гражданской позицией, конкурентно-способную личность; продолжать развитие вариативного образования в школе, внедряя в практику национально- региональный компонент. Построение образовательной практики с учетом региональных, социальных тенденций, воспитание детей в духе уважения к своей школе, городу, краю, России, истории России и родного края.
2. Проводить работу в соответствии с системой профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних
3. Содействовать формированию сознательного отношения учащихся к своей жизни, здоровью, а также к жизни и здоровью окружающих людей, обеспечение в МБОУ СОШ № 1 условий физического, психологического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса, формированию экологической культуры, их продуктивной учебно-познавательной деятельности, основанной на рациональной организации учебного труда и культуре здорового образа жизни личности.
4. Организовать работу с семьями школьников, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей, создать условия для участия семей учащихся в воспитательном процессе, развития родительских общественных объединений, повышения активности родительского сообщества; привлекать родительскую общественность к участию в самоуправлении школой;
5. Организовать профориентационную работу со школьниками.
6. Использовать в воспитании детей возможности школьного урока (интерактивные формы занятий)
7. Вовлекать школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получать опыт участия в социально значимых делах.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «РИТМИКА»

Предметом обучения ритмике в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры,— и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы, а также танцевальные навыки. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Ритмика» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Ритмика» является физическое и эстетическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Ритмика» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и

танцевального искусства и их влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры танцевальных движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения танцевальных движений, ритмических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Ритмика» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

В программе используются сюжетные танцы и импровизационно-творческие задания, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Это содействует духовно-нравственному воспитанию обучающихся.

Содержание программы учебного предмета «Ритмика» состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре и танцевальном искусстве (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое и эстетическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и танцевальную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности. Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических танцевальных качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности. Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает, как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации. Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности. Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания,

дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности. Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности. Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной танцевальной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях танцевального искусства. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «РИТМИКА»

Цели изучения учебного предмета «Ритмика» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Ритмика», традиционно относят формирование знаний физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические

минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических и танцевальных упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат— физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической и танцевальной культуры для достижения цели динамики личного физического развития и эстетического совершенствования;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических и танцевальных упражнений;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории, методикам выполнения физических и танцевальных упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических и танцевальных упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Место учебного предмета «Ритмика» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Ритмика» 33 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ритмика Введение в программу: Основные разделы урока. Правила поведения на уроках Общие принципы выполнения упражнений. Место для занятий. Оборудование и инвентарь. Одежда для занятий. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр .

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Партнерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса. Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений
Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Физическое и эстетическое совершенствование

Усвоение музыкально-ритмических навыков (ритм, темп), разучивание позиций классического танца, построение и перестроение танцевальных рисунков, разучивание и исполнение народных этюдов, детских танцев, современных и эстрадных композиций, элементов бального танца, танцевальных игровых миниатюр, основ дефиле, ритмической разминки.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка». Освоение танцевальных позиций . Музыкально-сценические игры.

Народно-сценический танец.

История народного танца, основные направления, элементы, этюды и постановки народных танцев.

Удмуртский танцевальный фольклор.

Знакомство с многообразием культуры разных народов. Традиционный фольклор Удмуртского народа. Символика Удмуртской Республики. Традиционный национальный наряд удмуртов, значение его элементов. Элементы, постановка народного этюда.

Детские танцы.

Элементы, этюды и постановки детских танцев. Сюжет композиции, распределение ролей.

Эстрадный танец.

Основные направления современного эстрадного танца, идея постановки.

Дефиле.

История дефиле, основные па, элементы, постановка композиции дефиле.

Бальный танец. История танца, основные па, элементы, постановка композиции .

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения ритмике в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Ритмика» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, уважительного отношения к национальным героям и культурам.

Гражданское воспитание:

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре и танцевальному искусству, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического и эстетического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой, спортом и танцевальным искусством.

Экологическое воспитание:

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по ритмике отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

— ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в танцевальном искусстве (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

— выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой и ритмикой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

— моделировать правила безопасного поведения при освоении физических и танцевальных упражнений;

— устанавливать связь между упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

— приводить примеры и осуществлять демонстрацию движений по виду танца (по выбору), физических и танцевальных упражнений;

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического и эстетического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, танцевальных, физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры и танцев на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических и танцевальных движений, в играх и игровых заданиях;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, выполнение физических и танцевальных упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических и танцевальных упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося

строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках ритмики и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, и танцевальной деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Ритмика» отражают опыт учащихся в танцевальной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Ритмика» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

Предметные результаты отражают сформированность у обучающихся определённых умений. **1) Знания о ритмике и физической культуре:**

-- названия изученных движений и элементов народно-сценического и эстрадного танца, манеру исполнения разных жанров хореографии; основы танцевальной культуры разных народов в разное время; особенности и обычаи фольклора Удмуртской Республики; терминологию хореографии; традиционное построение урока в целом.

— формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий в зале; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;

— знать и формулировать основные правила безопасного поведения на занятии

— знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

— знать основные виды разминки, выполнять команды и строевые упражнения.

Тематическое планирование по предмету «Ритмика» составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся НОО:

Воспитывать грамотных, образованных людей, патриотов своей страны, людей с активной гражданской позицией, конкурентно-способную личность; продолжать развитие вариативного образования в школе, внедряя в практику национально- региональный компонент. Построение образовательной практики с учетом региональных, социальных тенденций, воспитание детей в духе уважения к своей школе, городу, краю, России, истории России и родного края.

Содействовать формированию сознательного отношения учащихся к своей жизни, здоровью, а также к жизни и здоровью окружающих людей, обеспечение в МБОУ СОШ № 1 условий физического, психологического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса, формированию экологической культуры, их продуктивной учебно-познавательной деятельности, основанной на рациональной организации учебного труда и культуре здорового образа жизни личности.

Поддерживать ученическое самоуправление-как на уровне школы, так и на уровне классных сообществ, развивать самоуправления школьников, предоставлять им реальную возможность участия в управлении образовательным учреждением, в деятельности творческих и общественных объединений различной направленности;

Вовлекать школьников в кружки, секции, клубы студии и иные объединения с целью обеспечения самореализации личности;

Вовлекать школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе

важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получать опыт участия в социально значимых делах.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре и ритмике.								
1.1.	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Спорт. Хореография Важность регулярных занятий физической культурой и ритмикой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	1	0	1	07.09.2022	Определять понятие: Ритмика	Устный опрос;	РЭШ
1.2.	Правила поведения на уроках физической культуры и ритмики Общие принципы выполнения физических и танцевальных упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции	1	0	1	14.09.2022	Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках ритмики;	Устный опрос;	РЭШ
1.3.	Место для занятий ритмикой. Оборудование и инвентарь. Одежда для занятий ритмикой. Техника безопасности при выполнении физических и танцевальных упражнений, проведении игр.	0.5	0	0.5	21.09.2022	Определять состав одежды для занятий физическими и танцевальными упражнениями, основной перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий.	Устный опрос;	РЭШ
1.4.	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.	0.5	0	0.5	28.09.2022	Знать правила личной гигиены и правила закаливания;	Устный опрос;	РЭШ
Итого по разделу		3						
Раздел 2. Способы физкультурной и танцевальной деятельности								
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	1	0	1	05.10.2022	Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для утренней зарядки и физкультминуток;	Устный опрос;	РЕШ
2.2.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и строевые упражнения	1	0	1	12.10.2022	Составлять игровые задания; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;	Устный опрос;	РЕШ
Итого по разделу		2						
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная и танцевальная деятельность								

3.1.	Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата;— для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания Игровая деятельность	1	0	1	19.10.2022	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений; Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки; Освоение универсальных умений контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений;	Практическая работа;	РЭШ
Итого по разделу		1						
Раздел 4 Танцевальная деятельность								
4.1.	Физическое и эстетическое совершенствование	27	0	27	02.11.2022	Усвоение музыкально-ритмических навыков (ритм, темп), разучивание позиций классического танца, построение и перестроение танцевальных рисунков, разучивание и исполнение народных этюдов, детских танцев, современных и эстрадных композиций, элементов бального танца, танцевальных игровых миниатюр, основ дефиле, ритмической разминки. Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».	Практическая работа;	РЭШ
Итого по разделу		27						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	33				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Техника безопасности. Инструктаж . Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
2.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими Строевые команды и построения	1	0	1		https://resh.edu.ru/
3.	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание. Знакомство с музыкальным термином «ритм». Игра «Повтори-ка»	1	0	1		https://resh.edu.ru/
4.	Знакомство с музыкальным термином «Темп». Игра «Ворон»	1	0	1		https://resh.edu.ru/
5.	Комплекс утренней гимнастики. Знакомство с основными движениями народного танца.(Ковырялочка, веревочка, присядка.)	1	0	1		https://resh.edu.ru/
6.	Выполнение упражнений при ходьбе и беге. Закрепление народной композиции. Игра «Выбери меня».	1	0	1		https://resh.edu.ru/
7.	Удмуртский народный танец. Разучивание этюда.	1	0	1		https://resh.edu.ru/

8.	Танец инсценировка «Ходила Машенька по борочку»	1	0	1		https://resh.edu.ru/
9.	«Мода и танец». (Основы дефиле) Разучивание: основной шаг, повороты, рисунки.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
10.	Постановка и разучивание композиции дефиле	1	0	1		https://resh.edu.ru/
11.	Выполнение упражнений при ходьбе и беге. Закрепление и самостоятельное исполнение композиции дефиле.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
12.	Детский танец «Полька». Разучивание основных элементов танца.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
13.	Танцевальная разминка Детский танец «Полька». Исполнение танца в парах. Игра «День и ночь»	1	0	1		https://resh.edu.ru/
14.	Детский танец «Антошка»- Разучивание элементов 1 части. Игра «Лишний угол»	1	0	1		https://resh.edu.ru/
15.	Упражнения для развитие гибкости. Детский танец «Антошка»- разучивание 2 части. Игра «Контраст»	1	0	1		https://resh.edu.ru/
16.	Осанка и комплекс упражнений для правильного её развития. Развитие гибкости. Детский танец «Антошка» - исполнение.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
17.	Осанка и комплекс упражнений для правильного её развития. Эстрадный танец «В стиле диско»- Разучивание 1 части.	1	0	1		https://resh.edu.ru/

18.	Комплекс ОРУ Эстрадный танец « В стиле диско»- закрепление композиции	1	0	1		https://resh.edu.ru/
19.	Творческая мастерская: « Я создаю танец». (танцевальная миниатюра «Цветы»)	1	0	1		https://resh.edu.ru/
20.	Танец - сказка « Волк и три поросенка». Термин «Сюжетный танец»	1	0	1		https://resh.edu.ru/
21.	Комплекс ОРУ. Термин «Сюжетный танец» Разучивание танца « Волк и три поросенка»	1	0	1		https://resh.edu.ru/
22.	Комплекс утренней гимнастики. Исполнение танца « Волк и три поросенка» по ролям.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
23.	Основы бального танца « Школьный вальс» . Знакомство с танцем.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
24.	Основы бального танца « Школьный вальс» . Разучивание движений в парах.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
25.	Осанка и комплекс упражнений для правильного её развития. « Школьный вальс» . Разучивание движений в парах.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
26.	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. « Школьный вальс» . Разучивание движений в парах.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
27.	Освоение позиций классического танца « Школьный вальс» . самостоятельное исполнение.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
28.	Осанка и комплекс упражнений для правильного её развития. Развитие гибкости. Освоение позиций классического танца.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
29.	Комплекс ОРУ Современный танец «Непоседы». Разучивание.	1	0	1		https://resh.edu.ru/

30.	Комплекс утренней гимнастики. Современный танец «Непоседы». Разучивание.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
31.	Комплекс танцевальной размики. Современный танец «Непоседы». Разучивание.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
32.	Выполнение упражнений при ходьбе и беге. . Современный танец «Непоседы»- исполнение.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
33.	Строевые упр. Силовые упражнения. Подвижные игры.	1	0	1		https://resh.edu.ru/
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	33	0	33		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА;

Физическая культура 1 -4 класс. В.И. Лях. Москва "Просвещение.";

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура 1 -4 класс. В.И. Лях. Москва "Просвещение."

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ РЭШ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ: музыкальный центр, компьютер, проектор,
экран.**

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ:

Спортивный инвентарь, музыкальный центр.

