

**ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ПЕТРОВСКАЯ ШКОЛА»**

Принято на заседании Педагогического совета  
протокол № 1 от «27» августа 2025 года

«Утверждаю»  
Генеральный директор школы

\_\_\_\_\_ Вяземская Е.К.

**Аннотация к рабочей программе  
учебного курса «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
Модуль «Ритмика»  
на 2025-2026 учебный год  
Классы: 1А, 1Б, 1В, 1Д  
Уровень образования: начальное общее образование  
Количество часов в неделю: 1 час  
Срок реализации: 1 год  
Преподаватель:  
Морозова Л.А.**

**Москва, 2025 г.**

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» модуль «Ритмика» для обучающихся 1 класса на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО-2021 приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286); ФОП НОО (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. N 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный N 70809); Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Министерства просвещения России от 22.03.2021 № 115 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»; Федерального закона от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»; Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р), Плана мероприятий по её реализации в 2021—2025 годах (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р); Федеральной рабочей программы воспитания; Указа Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей"; Стратегии национальной безопасности Российской Федерации

(Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400); нового Федерального перечня учебников – новый ФПУ (Приказ № 495 Министерства просвещения России от 26 июня 2025 года «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»); СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный N 62296), действующими до 1 марта 2027 г.); Санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующие до 1 января 2027 г.; а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Программе воспитания и Основной образовательной программе начального общего образования ЧУ ОО «Петровская школа»;

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре 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.

Программа по физической культуре обеспечивает сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых и спортивных). Важное значение в освоении программы по физической культуре уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

### **Физическая культура. Модуль «Ритмика». 1 класс**

**Целью** изучения модуля "Ритмика" является освоение азов оздоровительной гимнастики (аэробики), изучение и исполнение танцевальных элементов, воспитание у обучающихся способности к танцевально-музыкальной импровизации; формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом.

### **Основные задачи модуля «Ритмика»:**

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности; - укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма; - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами ритмики с общеразвивающей и корректирующей направленностью;

знакомство и обучение различным танцевальным стилям и направлениям, формирование и развитие навыков исполнительского мастерства, развитие музыкального слуха и ритма; - воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами ритмики, в том числе, для самореализации и самоопределения; - развитие положительной мотивации и познавательного интереса к учебному предмету "Физическая культура" через ритмические упражнения; - воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в совместной деятельности средствами ритмики; - выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

### **Место и роль модуля "Ритмика".**

Модуль "Ритмика" доступен для освоения всеми обучающимся, и обеспечивает достижение следующих результатов ФГОС НОО: сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Интеграция модуля «Ритмика» поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов.

Модуль «Ритмика» реализуется в 1 классе за счет часов части, формируемой участниками образовательных отношений (1 час в неделю, являясь третьим часом предмета «Физическая культура», включен в расписание уроков в объеме 33 часа в год); во 2 - 3 классах проводится в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности за счет посещения обучающимися спортивной секции «Ритмика» (рекомендуемый объем во 2-3 классах - 34 часа в год).

## **Содержание модуля «Ритмика»**

### **1 класс (33 часа)**

Вводное занятие. Знакомство с обучающимися. Правила поведения на занятиях. Одежда для занятий. Беседа "Что такое ритмика, танец? Его истоки и развитие во времени. Игра "Давайте познакомимся"

#### **1. Упражнения на ориентировку в пространстве**

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

#### **2. Ритмико-гимнастические упражнения**

Общеразвивающие упражнения.

Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение

ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений.

Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков. Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

### **3. Игры под музыку**

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в

музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

#### **4. Танцевальные упражнения**

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Базовые элементы танца Hip Hop. Движение Two step. Базовые элементы – Step slied, slied step, Glide, Turn Glide. Понятие Old school и New Style. Прыжки Criss Cross – вариации. Движение Marchstep. Движение Kich and step – Kick Cross Step. Движение Kick ball change. Kick out. Движение Party Duke – вариации, отведение ноги в сторону.

**5. Танец.** Танцевальная зарядка «Солнышко лучистое», «Буратино-длинный нос», групповой танец «Чунга-Чанга», «Перемена».

Содержание модуля "Ритмика" направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

**Личностные результаты освоения программы** начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

#### **Патриотическое воспитание:**

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, тенденциях развития физической культуры для блага человека.

#### **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, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе 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 заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

### **Ценности научного познания:**

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования.

### **Формирование культуры здоровья:**

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

### **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; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

### **Эстетическое воспитание:**

положительное отношение к занятиям ритмикой, интерес к отдельным видам музыкально-практической деятельности; эмоциональная отзывчивость на доступные, близкие ребенку по настроению музыкальные произведения; интерес к занятиям ритмикой во внеурочной деятельности, понимание значения музыки и ритмики в собственной жизни; навыки оценки и самооценки результатов музыкально-ритмической и творческой деятельности.

**Метапредметные результаты** освоения модуля «Ритмика» отражают овладение универсальными познавательными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира: ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих высказываниях; выявлять признаки положительного влияния занятий ритмикой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия; моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений; устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств; приводить примеры и осуществлять демонстрацию полученных; 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; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов.

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; 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 ритмики на здоровье и эмоциональное благополучие человека; строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, танцах; 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 ритмических упражнений, игровых заданий и игр во внеурочной и внешкольной физкультурной 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 ритмикой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний); контролировать состояние организма на занятиях ритмикой и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия; проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки; осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

При изучении модуля "Ритмика" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

**1) Знания о физической культуре:** - сформированность представлений о роли и значении занятий ритмикой для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств; - сформированность навыков: безопасного поведения во время занятий и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях ритмикой; - умение составлять и выполнять самостоятельно простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий ритмикой; - владение техническими элементами ритмической гимнастикой; - знание начальных понятий танцевальной, музыкальной азбуки (музыкальная фраза, ритм, музыкальный размер); танцевальной терминологии, истории рождения и географию современных танцев.

## **2) Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные развивающие, подвижные игры упражнения:

- участвовать в развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов.

## **3) Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения ритмических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег; слышать и воспроизводить музыкальный ритм;

- ориентироваться в пространстве зала и относительно друг друга осуществлять перестроения; уметь исполнять элементы основ современной хореографии; уметь исполнять современные массовые танцы, импровизации современного танца.

## **УМК**

Лях В.И. Физическая культура. 1-4 АО «Издательство «Просвещение»»  
(ФПУ Приложение 2. Учебник используется до 31.08.2026)