Подписано цифровой подписью: Natalia Leshuk
Дата: 2026.09.05 20:48:09 +03'00'

ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПЕТРОВСКАЯ ШКОЛА»

Принято на заседании Педагогического совета
протокол № 1 от «27» августа 2026 года

«Утверждаю»
Генеральный директор школы
_____ Вяземская Е.К.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

рабочая программа

Модуль «Ритмика»

на 2025-2026 учебный год

Классы: 1А, 1Б, 1В

Уровень образования: начальное общее образование

Количество часов в неделю: 1 час

Срок реализации: 1 год

Преподаватель:

Морозова Л.А.

Москва, 2026 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»; 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 корригирующей 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 25 часов 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 (25 часов)

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 поднимание 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс (25 часов)

№	Тема	Кол-во часов	Ожидаемые результаты и виды деятельности
	Раздел 1. Основы знаний о ритмике. Техника безопасности		
1	Основы знаний о ритмике. Техника безопасности на уроке	1	Знать правила поведения в спортивном/танцевальном зале. Уметь выполнять основные строевые упражнения
2	Строевые упражнения (построение в шеренгу, колонну, круг, повороты на месте)	1	Уметь ориентироваться в зале, перестраиваться
	Раздел 2. Музыкально-ритмические движения		
3	Ходьба и бег под музыку разного характера (марш, легкий бег)	1	Уметь отмечать в движении ритмический рисунок
5	Простые прыжки (на двух ногах, на одной, с продвижением)	1	Координировать движения с музыкой
5	Общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты туловища, приседания) в музыкальном сопровождении	1	Выполнять движения правильно и выразительно
6	Восприятие музыки: различие частей музыкальных фраз	1	Сменять движение на границе фраз (руки вверх – присесть)
7	Восприятие музыки: различие частей музыкальных фраз, акцентов	1	Знать понятия «вступление», «фраза»
8	Восприятие музыки: различие акцентов	1	Различать характер музыки, веселая, спокойная
9	Упражнения на координацию	1	Демонстрировать улучшение физических качеств
10	Ходьба с хлопками и притопами в заданном ритме	1	Уметь воспроизводить простые ритмические рисунки
11	Шаг с подскоком, боковой галоп	1	Уметь выполнять боковой галоп вправо – влево, сохраняя направление

	Раздел 3. Элементы танцевального искусства и игры		
12	Простые народные танцевальные движения (притопы, хлопки)	1	Знать основные позиции ног, 1, 6 позиция
13	Простые народные танцевальные движения (притопы, хлопки, "ковырялочка")	1	Уметь выполнять движение под музыку
14	Работа в парах: простые перемещения по залу, построения (круг, линия)	1	Уметь двигаться в паре
15	Работа в парах: простые перемещения по залу, построения (круг, линия)	1	Уметь перестраиваться из одного рисунка в другой
16	Танцевальные композиции на основе изученных движений	1	Запоминать последовательность движений
17	Подвижные игры под музыку, игры с пением и речевым сопровождением	1	Проявлять активность, соблюдать правила игры
18	Подвижные игры под музыку, игры с пением и речевым сопровождением	1	Проявлять активность, соблюдать правила игры
19	Подвижные игры под музыку, игры с пением и речевым сопровождением	1	Проявлять активность, соблюдать правила игры
	Раздел 4. Азбука танцевального этикета		
20	Поклоны, реверансы, правила поведения в паре	1	Знать и применять правила этикета
21	Поклоны, реверансы, правила поведения в паре	1	Уметь выполнять постоянный поклон
22	Элементы импровизации под музыку разного темпа и характера	1	Владеть основами импровизации.
23	Элементы импровизации под музыку разного темпа и характера	1	Уметь выполнять простые танцевальные движения, участвовать в играх
24	Элементы импровизации под музыку разного темпа и характера	1	Уметь выполнять простые танцевальные движения, участвовать в играх
25	Итоговый урок	1	Показать достигнутые результаты