**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****МО Иркутской области‌‌**

**‌****МКУ "Управления образования администрации муниципального образования "город Саянск"‌**​

**МОУ "СОШ № «7"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Руководитель ШМО начальных классов  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Блинкова Ю.В.  Протокол №1  от «29» августа 2023 г. |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Подгорнова О.И.  Приказ №116/7-26-321  от «31» августа 2023 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности **«Ритмика»**

начальное общее образование

**1 класс**

Составитель программы:

Соколова А.А.,

учитель обществознания

город Саянск 2023

**1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Личностные результаты**

* в положительном отношении обучающихся к занятиям музыкально – двигательной деятельностью,
* накоплении необходимых знаний,
* умении использовать ценности танцевальной культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей,
* достижении личностно значимых результатов в музыкальном физическом совершенстве.
* раскрытие и реализация своих творческих способностей

**Метапредметные результаты**:

* творческая дисциплина;
* саморегуляция (самоконтроль);
* общее развитие различных частей тела;
* развитие двигательной памяти;
* моторика;
* координация;
* пластика движения;
* умение применять полученные знания, умения, навыки в практической деятельности для решения конкретных задач

Оценка знаний, умений и навыков обучающихся проводится в процессе занятий, контрольных срезов, творческих отчётов. При этом обращается внимание не только на параметры для определения качества обучения, но и на: сообразительность, активность, дисциплинированность, точное выполнение заданий. Особого внимания при оценке должны заслуживать систематичность и регулярность занятий, а также интерес, старание и прилежание, проявляемые при этом. Оценивая достижения учеников в большей мере надо ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их способностей

**2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.**

1.Подготовительная часть

*Общее назначение* – подготовка организма к предстоящей работе. Задачей этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния учащихся; умеренное разогревание организма.

*Основными средствами подготовительной части являются:* строение упражнений, различные виды ходьбы и бега, несложные прыжки, короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов, упражнения на связь с музыкой. Все упражнения исполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно – двигательного аппарата, сердечно – сосудистой и дыхательной систем.

*Методические особенности*: продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, уровнем подготовки. На эту часть отводится примерно 10- 15% общего времени занятия.

2.Основная часть занятия.

*Задача основной части являются*: развитие и совершенствование физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение и совершенствование движений танцев; обработка композиций.

*Средства основной части занятия*: упражнения на силу, растягивание и расслабление; хореографические упражнения, элементы современного, народного и бального танца; постановочная работа.

*Методические особенности:* на данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – обработка знакомого материала.

3.Заключительная часть занятия.

*Основные задачи* - постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5 – 10% общего времени.

*Основными средствами являются*: спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения расслабления; плавные движения руками.

*Методические особенности:* В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятиях успехов в выполнении движений, создает и улучшает чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания, советы по поводу недостаточного освоения движений помогают учащимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

**Раздел 1. «Ритмика, элементы музыкальной грамоты» (11 часов)**

С первых уроков дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;

- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально-ритмичная деятельность включает ритмичные упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры, слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой

Тема 1. Инструктаж по ТБ. Введение. Что такое ритмика(1 час)

Тема 2. Элементы музыкальной грамоты(1 час)

Тема 3. Музыкально – ритмичные упражнения(1 час)

Тема 4. Построение и перестроение(1 час)

Тема 5. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы(1 час)

Тема 6. Ритмические рисунки в движении(1 час)

Тема 7. Виды шага, бега, прыжков(1 час)

Тема 8. Изучение позиций(1 час)

Тема 9. Упражнения на расслабление мышц(1 час)

Тема 10. Гимнастика (1 час)

Итоговое занятие

**Раздел 2. «Танцевальная азбука» (13 часов)**

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно — характерного и бального танца. Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

Тема 1. Элементы классического танца (4часа)

Тема 2. Элементы народно — сценического танца (4 часа)

Тема 5. Постановка танцевальной композиции ( 4 часа)

Итоговое занятие

**Раздел 3. «Танец» (9 часов)**

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.

Занятия историко-бытовым и бальным танцем органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между людьми.

В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

- усвоение тренировочных упражнений на середине зала,

- ритмические упражнения,

- разучивание танцевальных композиций.

Вначале учащиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию.

Народно - сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техник у учащихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно - сценическому танцу, изучаются в небольшом объёме и включаются в раздел «танцевальная азбука». Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.

Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит:

- партерная гимнастика;

- тренаж на середине зала;

- танцевальные движения;

- композиции различной координационной сложности.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

Тема 1. Образные игры (3 часа)

Тема 2. Понятие танец. Виды танца (3 часа)

Тема 3. Постановка танца ( 3 часа)

Итоговое занятие.

*Ритмика - гимнастические упражнения*

            Тренинг проводится в начале занятия, являясь организующим моментом. Эти упражнения включают гимнастическую ходьбу, легкий бег. Сюда входят упражнения на укрепление мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, специальные упражнения для формирования рефлекса правильной осанки, исправления таких недостатков, как плоскостопие, косолапость, шаркающая походка и т.д..

            В этот раздел входят упражнения на развитие ловкости, равновесия, на развитие динамической и статической координации.

*Пластический тренинг*

            В этот раздел входят упражнения для развития гибкости и подвижности рук, ног, тела. Служат в качестве общего тренажа взамен резких тренирующих элементов. Пластический тренинг используется как метод релаксации, как одна из форм ЛФК.

*Импровизация движения на музыкальные темы, игры под музыку.*

            В этот раздел входят разнообразные упражнения, включающие движения подражательного характера, либо раскрывающие содержание музыкальной пьесы. Сюда же относятся свободные формы движения, самостоятельно выбранные детьми, чтобы передать собственное эмоциональное восприятие музыкального образа. Ритмическая игра всегда ставит какую-нибудь учебную задачу музыкального или организующего порядка – ориентировку в строении музыкального примера, концентрацию внимания, быструю реакцию на сигнал. Эти задачи обличены в игровую форму.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела** | **Количество часов** |
| 1 | «Ритмика, элементы музыкальной грамоты» | 11 |
| 2 | «Танцевальная азбука» | 13 |
| 3 | «Танец» | 9 |
| Итого |  | 33 |

**3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС – 33 ЧАСА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Корректировка** |
|
| **Ритмика, элементы музыкальной грамоты (11 часов)** | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Введение. Что такое ритмика | 1 |  |  |
| 2 | Элементы музыкальной грамоты | 1 |  |  |
| 3 | Музыкально – ритмические упражнения | 1 |  |  |
| 4 | Построение и перестроение | 1 |  |  |
| 5 | Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы | 1 |  |  |
| 6 | Ритмические рисунки в движении | 1 |  |  |
| 7 | Виды шага, бега, прыжков | 1 |  |  |
| 8 | Изучение позиций | 1 |  |  |
| 9 | Упражнения на расслабление мышц | 1 |  |  |
| 10 | Партерная гимнастика | 1 |  |  |
| 11 | Итоговое занятие | 1 |  |  |
| **Танцевальная азбука» 13 часов** | | | | |
| 12-14 | Элементы классического танца | 3 |  |  |
| 15-18 | Элементы народно — сценического танца | 4 |  |  |
| 19-23 | Постановка русского народного танца - хоровод | 5 |  |  |
| 24 | Итоговое занятие | 1 |  |  |
| **«Танец» 9 часов** | | | | |
| 25 | Подвижная игра «Автомобили» | 1 |  |  |
| 26 | Игра «Чей кружок быстрее» | 1 |  |  |
| 27 | Музыкальная игра «Переправа» | 1 |  |  |
| 28 | Образная игра «Логическая цепочка» | 1 |  |  |
| 29 | Понятие танец .Виды бального танца | 1 |  |  |
| 30-  31 | Вальс | 2 |  |  |
| 32-  33 | «Сиртаки» | 2 |  |  |