Приложение №1

к Образовательной программе

начального общего образования

общеобразовательной автономной организации

«Православная гимназия во имя

Святого Благоверного Великого

князя Александра Невского №38»

приказ от 30.08.23г. № 195

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности «Ритмика»

Для учащихся 1 класса

2023 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программы подготовлены в рамках проекта «Разработка, апробацияи внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академиейобразования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию.

**Рабочая программа курса «Ритмика» 1 класса** составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г. и авторской программы по учебному предмету ритмика для учащихся 1-7 классов Беляевой Веры Николаевны "Ритмика и танец".

***Цель программы*** - приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

***Задачи:***

-формирование необходимых двигательных навыков, развитие музыкального слуха и чувство ритма;

-совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и

ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим

движениям;

-развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие

координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и

танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора;

-развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, танцевальных навыков;

- формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях;

-улучшение психического состояния, повышение работоспособности и двигательной активности;

-воспитание умений работать в коллективе;

**Общая характеристика учебного курса «Ритмика»**

**Ритмика** – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

**Ритмика** способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности. Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

**Программа по ритмике состоит из четырёх разделов:**

*1.Упражнения на ориентировку в пространстве*, *танцевально-двигательные стереотипы;* - (*1- подгруппа* «Затактовые стереотипы», 2 - *подгруппа* «Трехчетвертные стереотипы»,  *3 - подгруппа* «Народные – фольклорные»).

*2. Ритмико-гимнастические упражнения, партерная гимнастика.*

*3. Игры под музыку.*

*4. Танцевальные упражнения (элементы классического, народно - сценического, бального, современного танца).*

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений. Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Во время проведения игр под музыку перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: *будете двигаться,* а *не бегать, прыгать, шагать).*

После того как ученики научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен (2 класс), таких, как «Почему медведь зимой спит», «Как на тоненький ледок», в которых надо раскрыть не только образ, но и общее содержание. В дальнейшем (3 класс) предлагается инсценирование хорошо известных детям сказок. Лучше всего начинать со сказок «Колобок», «Теремок». В 4 классе дети успешно показывают в движениях музыкальную сказку «Муха-Цокотуха».

Обучению младших школьников танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадриль, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.). Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

**Ценностные ориентиры содержания учебного курса «Ритмика»**

Одним из результатов обучения является решение задач воспитания – осмысление и интерноризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей**.**

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** какпервой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества**  осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Эта программа является модифицированной, она рассчитана на физическое, эмоциональное и нравственное развитие и совершенствование детей. Программа нацелена на личностное развитие ребенка.

**МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Ритмика» представляет систему практических занятий для учащихся 1 класса.

Программа рассчитана на 1 год. Курс включает 33 занятия за учебный год .

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий: 35 минут.

**Формы организации учебного процесса**

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: муз. грамота, беседы о хореографическом искусстве.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С детьми проводятся беседы — диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Типы уроков | Пед. технологии | Формы работы |
| Игра  Беседа  Практические занятия  Открытые уроки  Комбинированные уроки  Урок – смотр знаний | Игровые  Познавательные  Здоровье-сберегающие  Обучение в сотрудничестве  Трудовая | Групповая  Групповая  Группы с переменным составом  Коллективные |

**Формы текущего контроля ЗУН и промежуточной аттестации учащихся**

|  |
| --- |
| Вид контроля |
| Текущий, проводимый в ходе учебного занятия, закрепляющий знания по заданной теме;  Итоговый, проводимый после изучения материала одной четверти.  Контрольный урок, проводимый 2-3 раза в четверть.  Урок – смотр знаний в конце учебного года в форме зачёта. |

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

*Личностные результаты:*

• сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.

• любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки.

• умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

*Метапредметные результаты:*

• умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;

• учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

• планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

• самовыражение ребенка в движении, танце.

*Предметные результаты:*

Учащиеся должны уметь:

• понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;

• организованно строиться (быстро, точно);

• сохранять правильную дистанцию в колонне парами;

• самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;

• соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;

• правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».

• учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

• формулировать собственное мнение и позицию;

• договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

• умение координировать свои усилия с усилиями других.

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной**

**деятельности обучающихся:**

**Тематическое планирование внеурочной деятельности по курсу «Ритмика»**

1 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Колич.часов |
| 1 | **Введение. Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях** | 1 |
|  | **Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец** |  |
| 2 | Поклон. Изучение позиции ног;  - позиции рук; | 1 |
| 3 | Поклон. Изучение позиции в паре.  - точки класса | 1 |
| 4 | Поклон. Направления поворотов корпуса и движений в пространстве.  Схема – круг, линия танца. | 1 |
| 5 | Разминка | 1 |
| 6 | *Движения по линии танца и диагональ класса:*  - на носках, каблуках;  - шаги с вытянутого носка;  - перекаты стопы;  - высоко поднимая колени | 1 |
| 7 | Выпады  - ход лицом и спиной;  - подскоки;  - бег с подскоками;  - галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног. | 1 |
| 8 | *Упражнения на улучшение гибкости:*  - наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;  - ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;  - ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу | 1 |
| 9 | сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;  - сидя на полу в парах, наклоны вперед;  - «бабочка»;  - «лягушка» | 1 |
|  | полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;  - полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны |  |
|  | **Основы народного танца** |  |
| 10 | Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. | 1 |
| 11 | Освоение поз и движений народных танцев. | 1 |
| 12 | Комбинация «Гуси» | 1 |
| 13 | Комбинация «Ладошки» | 1 |
| 14 | Пластические упражнения для рук «Кошка», «Ветер - ветерок» | 1 |
| 15 | Танец-этюд «Стирка»**.** Имитируется процесс стирки белья. | 1 |
| 16 | Танец-этюд «Стирка»**.** Имитируется процесс стирки белья. | 1 |
| 17 | Танец-этюд «Стирка»**.** Имитируется процесс стирки белья. | 1 |
|  | **Танцевальные этюды. Эстрадный танец** |  |
| 18 | Танцевальная разминка. | 1 |
| 19 | Танцевальная игра «У медведя в бору». | 1 |
| 20 | Танцевальная игра «Ручеек». | 1 |
| 21 | Танцевальная игра «Наши руки мокрые» | 1 |
| 22 | Танцевальная разминка. | 1 |
| 23 | Танцевальная игра «Сова и мыши» | 1 |
| 24 | Танцевальная игра «Сова и мыши» | 1 |
| 25 | Танцевальная игра «Лиса и цыплята» | 1 |
|  | **Постановка танцев. Отработка номеров** |  |
| 26 | Танцевальная разминка. | 1 |
| 27 | Постановка танца “Весёлая пара” | 1 |
| 28 | Отработка танца “Весёлая пара” | 1 |
| 29 | Отработка танца “Весёлая пара | 1 |
| 30 | Постановка танца «Чебурашка». | 1 |
| 31 | Отработка танца «Чебурашка». | 1 |
| 32 | Отработка танца «Чебурашка». | 1 |
| 33 | Урок-смотр знаний | 1 |

Учебный план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование раздела программы, тема | Часы учебного времени  1 класс |
| 1 | **Введение. Термины классического танца. Понятие об основных танцевальных движениях** | 1 |
| 2 | **Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног. Классический танец** | 8 |
| 3 | **Основы народного танца** | 8 |
| 4 | **Танцевальные этюды. Эстрадный танец** | 8 |
| 5 | **Постановка танцев. Отработка номеров** | 8 |

Общеобразовательная автономная некоммерческая организация

«Православная гимназия во имя

Святого Благоверного Великого князя Александра Невского № 38»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**  на заседании МО,  протокол от 30.08.23г.  № 195 | **СОГЛАСОВАНО**  заместитель директора  ОАНО «Православная гимназия №38»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (Малаева О.Ю..) | **РАССМОТРЕНО**  на заседании  педагогического совета, протокол  от 30.08.23 г. | **УТВЕРЖДЕНО**  приказом директора ОАНО «Православная гимназия №38»  от 30.08.23 г. №. 195 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**внеурочной деятельности**

**«Ритмика»**

**1 класс**

Составитель:

Смирнова Елена Николаевна

2023 год

**Пояснительная записка**

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Ритмикаспособствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности. Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей. Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

*Цель программы*- приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

*Задачи:*

-формирование необходимых двигательных навыков, развитие музыкального слуха и чувство ритма;

-совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и

ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим

движениям;

-развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие

координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и

танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора;

-развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, танцевальных навыков;

- формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях;

-улучшение психического состояния, повышение работоспособности и двигательной активности;

-воспитание умений работать в коллективе;

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Наименование раздела и тем | Количество часов | Примечание |
| 1 | 01.09. | Техника безопасности.Знакомство с предметом «Ритмика». | 1 |  |
| 2 | 08.09 | Поклон. Изучение позиции ног;  - позиции рук; | 1 |  |
| 3 | 15.09 | Поклон. Изучение позиции в паре.  - точки класса | 1 |  |
| 4 | 22.09 | Поклон. Направления поворотов корпуса и движений в пространстве.  Схема – круг, линия танца. | 1 |  |
| 5 | 29.09 | Разминка | 1 |  |
| 6 | 06.10 | Разминка | 1 |  |
| 7 | 13.10 | Разминка | 1 |  |
| 8 | 20.10 | Разминка | 1 |  |
| 9 | 27.10 | *Движения по линии танца и диагональ класса:*  - на носках, каблуках;  - шаги с вытянутого носка;  - перекаты стопы;  - высоко поднимая колени | 1 |  |
| 10 | 10.11 | Выпады  - ход лицом и спиной;  - подскоки;  - бег с подскоками;  - галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног | 1 |  |
| 11 | 17.11 | *Упражнения на улучшение гибкости:*  - наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения;  - ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу;  - ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу | 1 |  |
| 12 | 24.11 | сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;  - сидя на полу в парах, наклоны вперед;  - «бабочка»;  - «лягушка» | 1 |  |
| 13 | 01.11 | полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;  - полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны | 1 |  |
| 14 | 08.12 | Комбинация «Гуси» | 1 |  |
| 15 | 15.12 | Комбинация «Ладошки» | 1 |  |
| 16 | 22.12 | Пластические упражнения для рук «Кошка», «Ветер - ветерок» | 1 |  |
| 17 | 29.12 | Комбинация «Слоник» | 1 |  |
| 18 | 12.01 | Танец «Стирка»**.** Имитируется процесс стирки белья. | 1 |  |
| 19 | 19.01 | Танец «Стирка»**.** Имитируется процесс стирки белья. | 1 |  |
| 20 | 26.01 | Танец «Стирка»**.** Имитируется процесс стирки белья. | 1 |  |
| 21 | 02.02 | Танец “Весёлая пара” | 1 |  |
| 22 | 09.02 | Танец “Весёлая пара” | 1 |  |
| 23 | 16.02 |  | 1 |  |
| 24 | 01.03 | Танец «Чебурашка». | 1 |  |
| 25 | 15.03 | Танец «Чебурашка». | 1 |  |
| 26 | 22.03 | Танец «Чебурашка». | 1 |  |
| 27 | 05.04 | Танцевальная игра «Лиса и цыплята» | 1 |  |
| 28 | 12.04 | Танцевальная игра «У медведя в бору». | 1 |  |
| 29 | 19.04 | Танцевальная игра «Ручеек». | 1 |  |
| 30 | 26.04 | Танцевальная игра «Ручеек». | 1 |  |
| 31 | 03.05 | Танцевальная игра «Наши руки мокрые» | 1 |  |
| 32 | 17.05 | Танцевальная игра «Сова и мыши» | 1 |  |
| 33 | 24.05 | Урок-смотр знаний | 1 |  |