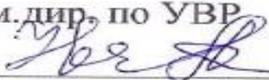


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ
ДАГЕСТАН «ЦОДОУ ЗОЖ»**

**Государственное казенное общеобразовательное
учреждение Республики Дагестан
"Ахтининская средняя общеобразовательная школа Хунзахского
района"**

СОГЛАСОВАНО

зам. дир. по УВР



Ибрагимова А.М.

УТВЕРЖДЕНО

дир. школы



Тагиров А.Г.

Приказ №1 от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**курса внеурочной деятельности
по ритмике для 1 класса**

**Составила: учитель начальных классов
Алиева Хадижат Абдулаевна**

**с. Ахтини
2023**

Пояснительная записка.

Настоящая программа по ритмике предназначена для неспециализированной общеобразовательной школы. Основная цель программы заключается в общем развитии ребенка, формировании у него разнообразных умений, способностей и качеств личности средствами музыки, ритмических и танцевальных движений.

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. и сохранения здоровья учащихся. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валеологически обоснованный учебно-воспитательный процесс в школе.

Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения.

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.

Основная цель курса – привить ребенку необходимые двигательные навыки и умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм, привить учащимся культуру общения между собой и окружающими.

Приоритетные задачи:

- укрепление психического и физического здоровья средствами ритмики в условиях школьного обучения (формирование правильной осанки, походки; содействие профилактике плоскостопия; снижение психического напряжения средствами релаксации под музыку в процессе движения и т.д.); поддерживать увлечение занятиями музыкой и пластикой.
- всестороннее, гармоническое развитие форм тела и функций организма человека, направленное на совершенствование физических способностей, укрепление здоровья;
- формировать важные музыкально-двигательные умения, навыки и вооружение специальными знаниями;
- учить детей мыслить, слушать и слышать учителя, уметь исправлять неточности в исполнении;
- сплотить коллектив, строить в нём отношения на основе взаимопомощи и сотворчества;

Общая характеристика.

Ритмика включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей на первом этапе обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей.

особствуют развитию и укреплению мышц, исправлению физических недостатков, в осанке вырабатывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.

Задачей педагога при работе с детьми на первом этапе является правильная постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие физических данных, выработка элементарной координации движений.

В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку детей, не допуская перенапряжения, а также учить их правильно дышать при исполнении упражнений и танцев.

Направления:

1. Развитие музыкальности:

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые новые музыкальные произведения, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведения и кто их написал;
- обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными сочинениями;
- развитие умения передавать основные средства музыкальной выразительности: темп (разнообразный, а также ускорения и замедления), динамику (усиление и уменьшение звучания, разнообразие динамических оттенков); регистр (высокий, средний, низкий); ритм (разнообразный, в том числе и синкопы); различать 2-3-частную форму произведения (с мало контрастными по характеру частями); уметь пользоваться простейшими музыкальными терминами: ритм, темп, динамика и т. д.;
- развитие способности различать жанр произведения - плясовая (вальс, полька, старинный и современный танец и др.), песня (песня-марш, песня-танец и др.), марш (разный по характеру) – и выражать это в соответствующих движениях, в словесных описаниях.

2. Развитие двигательных качеств и умений.

Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя различные виды движений (основные: ходьба, бег, прыжковые движения; общеразвивающие; имитационные; плясовые).

3. Развитие умений ориентироваться в пространстве.

Уметь самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, в несколько кругов, в шеренги, колонны, самостоятельно выполнять перестроения и уметь их моделировать на плоскости листа бумаги, доске и т.д.

4. Развитие творческих способностей:

- умения описывать словами музыкальный образ и содержание музыкально произведения;
- умений сочинять несложные плясовые движения и их комбинации;
- формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях: под другую музыку, импровизировать в драматизации, самостоятельно создавая пластический образ;
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои, оригинальные движения для выражения характера музыки, умения оценивать свои творческие проявления и давать обоснованную оценку другим детям.

5. Развитие и тренировка психических процессов:

- развитие воли, произвольного внимания, способности координировать слуховое представление и двигательную реакцию в соответствии с тонкими нюансами звучания музыки;
- развитие эмоциональной сферы и умения выражать свои эмоции в мимике и пантомимике – радость, грусть, страх, тревогу, насмешку, сочувствие и т.д., то есть разнообразные по характеру настроения;
- тренировка подвижности нервных процессов: умения быстро менять направление характер движения, мгновенно реагируя на различный темп, динамику, ритм и форму музыкального произведения;
- развитие музыкальной и двигательной памяти, мышления (умения сравнивать, анализировать характер мелодии, движения, выражая это в суждениях и т.д.).

6. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- развитие способности к эмпатии – умения сочувствовать, сопереживать другим людям и животным – персонажам песен, музыкальных пьес и других произведений;
- воспитание стремления и умения обучать музыкальным движениям других детей.

Основное содержание.

(1 класс)

Общие теоретические понятия.

В течение всего курса обучающиеся знакомятся со следующими понятиями: позиции ног, позиции рук, позиции в паре, позиции европейских танцев, позиции латиноамериканских танцев, линия танца, направление движения, углы поворотов.

Разминка.

Проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Общеразвивающие упражнения.

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев: на носках, каблуках, перекаты стопы, высоко поднимая колени, выпады, ход лицом и спиной, бег с подскоками, галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев:

“линии”, “хоровод”, “шахматы”, “змейка”, “круг” и т. д..

Задача – через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

Основы танцевального искусства.

Изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, которые развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация.

Хореографические упражнения. Танцевальные позиции ног: I, II, III; танцевальные позиции рук: подготовительная, I, II; полуприседы, выставление носка вперед и назад.

- Танцевальные шаги. Мягкий, высокий на носках, приставной, переменный шаг польки, русский хороводный, русский каблучный шаг; прыжки с ноги на ногу, другую ногу сгибая назад, прыжки на двух ногах на месте в сочетании с различными движениями рук. Прямой и боковой галоп.

Обучить отдельным бальным танцам, задача которых – отработка корпусного движения, правильного и полного переноса тела, точной работы стопы.

Игроритмика.

Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

- хлопки и удары ногой, на каждый счет и через счет, только на первый счет;
- ходьба на каждый счет и через счет;
- выполнение различных движений руками, туловищем в различном темпе.

Игрोगимнастика.

- Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу: перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и указанию: повороты направо, налево переступанием по команде; перестроение в круг, парами по кругу и друг за другом: бег «змейкой».
- Общеразвивающие упражнения. Ходьба бодрая, спокойная, на носках и с высоким подниманием бедра; сочетание основных движений прямыми или согнутыми руками; стойка на прямых и согнутых ногах в сочетании с другими движениями; основные движения головой; сочетание упоров с движениями ногами. Упражнения на координацию.

Игропластика.

- Упражнения для развития силы, гибкости в образных и игровых двигательных действиях, жестах и заданиях, раскрывающих понятный детям образ, настроение, ощущение тяжести или легкости.

- Упражнения на развитие мимики и пантомимики: радость, грусть, страх.
- Выполнение знакомых движений под другую музыку.

Музыкально- подвижные игры.

«День - ночь», «Запев - припев». «Горелки», «Море волнуется», «Музыкальная шляпа», «Зоомагазин», «Гуливер и лилипуты», «Волк во рву», «Лавата», «Музыкальные змейки», «Пятнашки» и др.

Творческие занятия.

Конкурс инсценировки песни по творческим группам. Инсценировка сказок. Музыкально-творческие игры «Ай да я», «Передай танец». Специальные задания «Художественная галерея», «Выставка картин», «Создай образ», «Импровизация под песню».

Методические аспекты освоения программы

Основными в освоении Программы данного курса являются принципы: “от простого к сложному”, “от медленного к быстрому”, “посмотри и повтори”, “осмысли и выполни”, “от эмоций к логике”, “от логики к ощущению”.

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения, его ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно.

Дети осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающемуся считывать движения.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата	Название темы	Кол-во часов
1		Что такое «Ритмика»? Основные понятия. Слушание музыки	1
2-3		Ориентировка в пространстве. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий)	2
4-5		Игры под музыку	2
6		Общеразвивающие упражнения.	1
7		Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный).	1
8		Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
9		Разминка. Музыкально — танцевальные игры.	1
10-11		Ритм, ритмический рисунок. Ритмические упражнения с музыкальным заданием: (построение в круг (хоровод, хороводные перестроения) 2/4, в линию (шеренга), в колонну 4/4, квадрат 2/4, клин 4/4.	2
12		Игры под музыку. Танцевальные импровизации. Постановка танцевальной композиции.	1
13		Танцевальные упражнения. Постановка танцевальной композиции.	1
14		Виды хлопков. Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы. Прыжки на 180* и обратно.	1
15		Ритмико-гимнастические упражнения. Игровые этюды	1
16		Образные движения. Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.	1
17-19		Общеразвивающие упражнения без предметов	3
20-21		Упражнения для улучшения гибкости	2
22-23		Общеразвивающие упражнения с предметами	2
24-25		Подвижные игры. Образные танцы (игровые)	2
26		Ритмико-гимнастические упражнения	1
27-30		Упражнения на развитие осанки	4
31		Общеразвивающие упражнения.	1
32		Репетиция танца	1
33		Урок-смотр знаний	1
		ИТОГО	33

1. Вводное занятие

Учащиеся знакомятся с предметом «Ритмика».

Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий.

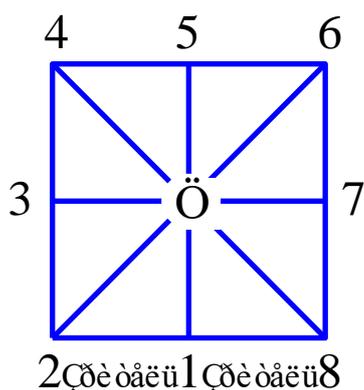
2. Основы хореографии

1. Поклон

2. Обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног;
- позиции рук;
- позиции в паре.
- точки класса;

Для ориентации использовать схему, принятую А.Я.Вагановой. Это – квадрат, который условно делит зал на восемь равных треугольников. Ц - положение ученика, точки 1 – 8, располагающиеся по ходу часовой стрелки, - это возможные направления поворотов корпуса или движений в пространстве.



При изучении элементов бального и народного танца познакомить детей еще с одной схемой – круг, линия танца. Движение танцующих по кругу против часовой стрелки называется «по линии танца», по часовой стрелке – «против линии танца».

3. Разминка

Проводится на каждом уроке в виде «статистического танца» в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения «читать» движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

Упражнения:

- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;
- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону;

- подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);
- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;
- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево;
- повороты корпуса вправо, влево, круговые движения;
- движения рук «волна»;
- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз;
- то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;
- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево;
- работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;

4. Общеразвивающие упражнения

Движения по линии танца и диагональ класса:

- на носках, каблучках;
- шаги с вытянутого носка;
- перекаты стопы;
- высоко поднимая колени «Цапля»;
- выпады;
- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

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;
- сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед;
- сидя на полу в парах, наклоны вперед;
- «бабочка»;
- «лягушка»;
- полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны;
- полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад;
- «кошечка»;
- «рыбка».

5. Ритмические комбинации

Отрабатываются разновидности шагов

1. Комбинация «Гуси»:

- шаги на месте;
- шаги с остановкой на каблук;
- шаги по точкам (I, III, V, VII);
- приставные шаги.

Можно исполнить в народном характере. Схема остается та же, только вместо приставных шагов исполняется «гармошка».

2. Комбинация «Слоник»:

- шаг приставка, руками «нарисовать» уши;
- шаг назад, руки вытянуть вперед вверх;
- пружинка на месте, в стороны;
- пружинка назад;
- колено, локоть;
- прыжки.

Дается задание детям «нарисовать» любимое животное. Таким образом выявляются творческие способности учащихся, их воображение и мышление.

3. Комбинация «Ладочки»

Пары встают лицом друг к другу и делают различные хлопки по одному и в парах. Можно добавить притопы

4. Комбинация «Стирка»

Имитируется процесс стирки белья.

- два шага вправо, два шага влево, стираем;
- полощем;
- выжимаем;
- развешиваем;
- устали.

7. Урок-смотр знаний

Проводится в конце учебного года.

ПОДБОР МУЗЫКАЛЬНЫХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ

- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);
- популярные детские песни.

Знания и умения

- знать позиции рук, ног, точки класса;
- знать движения, выученные за год;
- знать названия движений и танцев;
- знать танцы, выученные за год;
- уметь танцевать в заданном темпе.

I. СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материальные средства:

- учебный кабинет
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);

