

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 56»**

Программа рассмотрена на
заседании методического объединения
учителей развивающего цикла

Протокол № 1 от «23»августа 2021 г.

Программа принята педагогическим советом
МБОУ «СОШ №56»
протокол № 1 от «23» августа 2021 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №56»
_____ Ю.А. Ремезова
Приказ № 1от « 23 »августа 2021 г

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Ритмическая мозаика»
(Спортивно-оздоровительное направление)
для 1 класса**

Разработчики программы:
Лыченкова Ирина Витальевна

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Раздел 1. Ритмика. Ритмика, элементы музыкальной грамоты «Что такое три кита». Музыкально — ритмические упражнения, гимнастика. Правила ТБ.

Раздел 2. Танцевальная азбука. Общие теоретические понятия. Общеразвивающие упражнения.

Раздел 3. Творческая деятельность. Знакомство с понятием, творческая деятельность. Сочиняем танцевальные движения. Этюды, музыкально—танцевальные игры. Пантомима. Инсценируем песни, сказки. Индивидуальная работа с одаренными детьми.

Раздел 4. Танцевальный репертуар. Значение народного танца в развитии танцевальной техники. Народный танец. Разучивание сценических движений, танцевальных композиций. «Сударушка»: ред. Ю. Слонова. Русская пляска (свободной композиции).

Раздел I. Ритмика.

1.1. Ритмика (2 часа).

Теория: Что такое ритмика? Основные танцевальные правила. Правила поведения на занятиях ритмики, правила ТБ. Форма одежды для занятий, правила личной гигиены после занятия. Беседуем о целях и задачах первого года обучения.

Практика: Выполняем приветствие и разминку, постановку корпуса.

1.3 Элементы музыкальной грамоты (2 часа).

Теория: Что такое три кита? (жанры музыки). Знакомимся со следующими понятиями: легато, стаккато, в музыке и движении. Различаем разнообразные динамические оттенки музыки.

Практика: Слушаем музыку, определяем характер произведения; сильную долю такта; музыкальные фразы, несложный ритмический рисунок.

Слушаем: А. Петров. «Песенка о дружбе». Маршируем.

М. Мусоргский. Гопак из оперы “Сорочинская ярмарка”. Пружинки.

1.5 Музыкально - ритмические упражнения (2 часа).

Теория: Понятие о правой и левой руке, правой и левой стороне. Правила поведения на занятиях, правила ТБ.

Практика: Выполняем упражнения, которые способствуют развитию и укреплению мышц, исправлению физических недостатков. Работаем над правильной постановкой корпуса, ног, рук, головы, развиваем физические данные. Учимся правильно дышать при исполнении упражнений.

Слушаем:

П. Чайковский “Щелкунчик”. Трепак.

1.7 Гимнастика (2 часа).

Теория: Что такое хореография? Связь хореографии с музыкой. Что такое темп? Какие темпы бывают? Что такое динамика?

Практика: Выполняем движения в разных темпах, с различной силой, амплитудой. Выполняем упражнения по исправлению недостатков опорно - двигательного аппарата.

Слушаем: П. Ломовой “Ускоряй и замедляй”

1.9. Посещение концерта коллектива «Ромашка» (1 час).

Ищем ответ на вопрос: Место хореографии в современном мировом искусстве?

Наблюдаем за мастерством исполнителей. Учимся слушать, видеть понимать и анализировать произведения искусства.

Раздел II. Танцевальная азбука.

2.1. Общие теоретические понятия (1 час).

Теория: Правила постановки корпуса. Знакомимся со следующими понятиями: позиции ног, позиции рук, линия танца и т.д. Говорим об особенностях опорно – двигательного аппарата юного танцора.

2.2. Общеразвивающие упражнения (1 час).

Теория: Правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия.

2.3.Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие координации (1 час).

Практика: Выполняем упражнения на развитие координации.

2.4. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на ориентировку в пространстве (1 час).

Практика: Повороты в право и влево; построение в колонну по одному, по два в пары; перестроение из колонны в шеренгу и обратно; круг, сужение и расширение круга; «воротца», «змейка», «спираль»; свободное расширение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг.

2.5. Общеразвивающие упражнения. Упражнение на расслабление мышц (1 час).

Практика: 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).

2.6 Танцевальные упражнения (1 час).

Практика: Исполняем элементы русского танца: ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник. Выполняем танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп. Подскоки, припадания.

2.7 Танцевальные упражнения (1 час).

Практика: Исполняем вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопущкой, на полном приседе и с прыжком.

2.8. Посещение занятия коллектива «Ромашка» (1 час).

Знакомимся с русскими народными танцами в исполнении профессионалов. Объясняем понятие «профессиональное мастерство танцора». Беседуем о режиме дня танцора и о здоровом образе жизни.

Раздел III. Творческая деятельность.

3.1. Знакомство с понятием творческая деятельность. (2 часа).

Теория: Что такое творческая деятельность? Что такое танцевальная импровизация? Слушаем других, высказываем свое мнение.

Практика: Сочиняем танцевальные движения, комбинации на предложенную тему. Учимся дружно работать в коллективе, быть организованным и самостоятельным.

3.3. Этюды, музыкально—танцевальные игры. (3 часа).

Теория: Что такое этюд? Понятие пантомима.

Практика: Выполняем этюд для развития выразительности движений. (Художник). Играем в игру «Коршун и курица». Инсценируем стихотворения, песни, пословицы, сказки и т.д. Используем танцевальные тренинги. Выражаем свои чувства через движение.

Читаем: (стихи, пословицы, сказки приготовленные детьми).

Практика: Выполняем этюд для развития выразительности движений. (Перелет птиц) Играем в игру «Магазин игрушек». Инсценируем стихотворения, песни, пословицы, сказки и т.д. Используем танцевальные тренинги. Выражаем свои чувства через движение.

Читаем: (стихи, пословицы, сказки приготовленные детьми).

3.6. Индивидуальная работа с одаренными детьми. (2 часа).

Теория: Смотрим видеоматериалы о творчестве великих танцоров.

Практика: Отрабатываем танцевальные движения, выражаем свои чувства через движение.

Раздел IV. Танцевальный репертуар.

4.1. Значение народного танца в развитии танцевальной техники. (3 часа).

Теория: Что такое народный танец? Какие народные танцы вы знаете? Понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно. Русские народные танцы. Их особенности и костюмы.

Практика: Готовим костюмы. Создаем сценический макияж. Разучиваем танцевальные композиции. Беседуем о народных танцах, отличительных особенностях, композиционных построениях, манере исполнения и характере музыкального сопровождения.

Слушаем: .“Сударушка”: ред. Ю. Слонова. Русская пляска (свободной композиции).

4.3. Разучивание сценических движений, танцевальных композиций. “Сударушка”: ред. Ю. Слонова. Русская пляска (свободной композиции) (3 часа).

Теория: Основные правила танцевального этикета. Фигуры танца. Средства выразительности танца: движение тела, жесты рук, мимика лица, позы.

Практика: Разучиваем танец. Учимся дружно работать в коллективе. Знакомимся с основными позами и движениями танца. Работаем над образом.

Слушаем: “Сударушка”: ред. Ю. Слонова. Русская пляска (свободной композиции).

4.5. Подготовка к концерту (2 часа).

Теория: Правила поведения на концерте.

Практика: Готовим пригласительные билеты на отчетный концерт, элементы костюмов. Отрабатываем ритуал встречи гостей. Оформляем зал и сцену. Готовим ведущего концерта.

4.7. Отчетный концерт (1 час).

Форма организации: студия

Виды деятельности: творческая деятельность, концерты

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы занятий	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Ритмика. Что такое ритмика?	1	
2	Ритмика		1
3	Элементы музыкальной грамоты. Что такое три кита?	1	
4	Элементы музыкальной грамоты		1
5	Музыкально - ритмические упражнения. Правила ТБ.	1	
6	Музыкально - ритмические упражнения		1
7	Гимнастика. Что такое хореография? Беседа «Закаливание организма».	1	
8	Гимнастика.		1
9-10	Посещение концерта коллектива «Ромашка».		2

11	Общие теоретические понятия.	1	
12	Общеразвивающие упражнения.	1	
13	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие координации		1
14	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на ориентировку в пространстве.		1
15	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на расслабление мышц.		1
16	Танцевальные упражнения. Элементы русского танца.		1
17	Танцевальные упражнения.		1
18-19	Посещение занятия коллектива «Ромашка».		2
20	Знакомство с понятием, творческая деятельность. Беседа «Что такое дружба?»	1	
21	Сочиняем танцевальные движения.		1
22	Этюды, музыкально—танцевальные игры.	1	
23	Пантомима.		1
24	Инсценируем песни, сказки.		1
25	Индивидуальная работа.	1	
26	Индивидуальная работа с одаренными детьми		1
27	Народный танец.	1	
28	Значение народного танца в развитии танцевальной техники.		1
29	Разучивание сценических движений, танцевальных композиций. Дискуссия «Что такое добро?»	1	
30	Разучивание движений, танцевальной композиции. “Сударушка”: ред. Ю. Слонова Русская пляска (свободной композиции)		1
31	Подготовка к концерту.	1	

32	Подготовка к концерту.		1
33	Отчетный концерт		1
	Итого:	12ч	21ч

Музыкальный материал

1 класс

Определение характера, темпа, строение музыкального произведения и передача их в движении.

1. А. Петров. «Песенка о дружбе». Маршируем.
2. М. Мусорский. Гопак из оперы “Сорочинская ярмарка”. Пружинки.
3. П. Ломовой “Ускорь и замедляй”
4. П. Чайковский “Щелкунчик”. Трепак.

Динамические оттенки и передача их в движении

1. Б.Можжевелова. «Веселые поскоки».
2. И. Сад. Полька из музыки к спектаклю “Синяя птица”.
3. Поскоки и пружинящий шаг.
4. “Пойду ль, выйду ль я”- русская народная песня.
5. Музыкальные игры: “Звери и птицы”, “После дождя”, “Запомни музыку”.
6. М. Красев. «Веселый человек».

Строение музыкального произведения

1. С. Прокофьев. Детская музыка. Шествие кузнечиков.
2. Сударушка”: ред. Ю. Слонова
3. Хоровод “Метелица” - русская хороводная песня.