

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
начальная общеобразовательная школа № 7 с художественно-эстетическим направлением
г. Грязи Грязинского муниципального района Липецкой области

Утверждена приказом
по школе №74-о
от «29» августа 2022 г.
Директор МБОУ НОШ №7
_____/Е. И. Фокина

Фокина
Екатерина
Ивановна

Подписан цифровой подписью:
Фокина Екатерина Ивановна
DN: C=RU, O=МБОУ НОШ №7 г.
Грязи, CM=Фокина Екатерина
Ивановна, E=sk7gryazi@mail.ru
Основание: Я являюсь автором
этого документа
Расположение:
Дата: 2023.08.30 14:58:47+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 12.0.1

Рабочая программа внеурочной деятельности «Капельки»

Составила Амбурцева О.В.,
учитель ритмики

г. Грязи
2022 г.

Содержание курса внеурочной деятельности «Капельки»

Программа курса включает в себя следующие разделы:

- ✓ ритмика и музыкальная азбука;
- ✓ партерная и игровая гимнастика;
- ✓ танцевальный экзерсис
- ✓ музыкально-двигательные игры и упражнения;
- ✓ творческая деятельность (танцевально-пластическая импровизация и пантомима);
- ✓ танцевальные движения;
- ✓ танцевальный репертуар.

Каждый из данных разделов представляет собой один из основных *видов* музыкально-двигательной или творческой деятельности. Материал каждого раздела равномерно распределяется в течение всего учебного года, чередуясь с материалом других разделов. Это обусловлено, прежде всего, спецификой танцевальных занятий.

В процессе освоения содержания программы используются коллективная, групповая и индивидуальная *формы* работы, а также работа в парах.

Виды деятельности:

Теоретические (беседы, обсуждения, слушание музыки, просмотр видеоматериала);

Практические (музыкально-двигательные игры; творческая деятельность: пантомима, танцевальная импровизация; выполнение упражнений танцевального тренажа и танцевальных движений; разучивание и исполнение танцев; концертные выступления).

Раздел 1. Ритмика и музыкальная азбука (3 часа). Данный раздел включает в себя ритмические упражнения, задания по слушанию и анализу музыкальных произведений. Необходимо помнить, что недостаточные знания детей о музыке на первом этапе обучения могут стать большим препятствием в развитии их танцевальных способностей. Упражнения этого раздела формируют музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах и возможностях музыки, расширяет музыкальный кругозор школьников. Развивая чувство ритма ребенка, они помогают ему согласовывать движение с музыкой.

Раздел 2. Партерная и игровая гимнастика (4 часа). Партерная гимнастика – это гимнастика на полу. Она включает в себя целый комплекс упражнений на укрепление мышц, развитие гибкости позвоночника, подвижности суставов и эластичности связок. Партерная гимнастика направлена, прежде всего, на то, чтобы снять чрезмерную нагрузку на опорно-двигательный аппарат, неизбежную при выполнении упражнений и танцевальных движений в положении стоя. Занятия в партере, как правило, носят игровой характер и проводятся с использованием музыкального сопровождения – танцевальной инструментальной музыки или известных детских песен. Заключительным этапом занятий является релаксация – упражнения на расслабление, которые выполняются под специально подобранную музыку. Практика показывает, что партерная и игровая гимнастика пользуется у детей большой популярностью, так как не только приносит пользу физическому здоровью, но и улучшает эмоциональное состояние, доставляя радость и моральное удовлетворение.

Раздел 3. Танцевальный экзерсис (2 часа). Включает в себя комплекс упражнений, направленных на формирование правильной осанки, укрепление мышц, развитие выворотности. Благодаря этим упражнениям вырабатывается умение ребенка владеть своим телом и точно координировать движения. В процессе изучения и выполнения

танцевальных упражнений необходимо учитывать индивидуальные физические данные детей, грамотно распределять нагрузку, не допускать перенапряжения, обучать правильному дыханию.

Раздел 4. Музыкально-двигательные игры и упражнения (4 часа). Материал этого раздела представляет собой различные виды игровой деятельности обучающей и развивающей направленности. Они способствуют повышению двигательной активности детей, их эмоциональному раскрепощению, развитию музыкальных, психомоторных, коммуникативных способностей. Игра доставляет ребёнку большое физическое и эмоциональное удовольствие, помогает лучше усвоить и закрепить полученные на занятиях знания и умения.

Раздел 5. Творческая деятельность (4 часа). Этот раздел наиболее полно раскрывает внутренний мир и творческий потенциал каждого ребенка. Придумывая интересные образы и выражая их при помощи движения и мимики, дети не только получают эстетическое удовольствие, но и обогащают свой жизненный опыт, расширяют кругозор, демонстрируют свое отношение к явлениям окружающей действительности. Танцевальная импровизация помогает ребенку лучше прочувствовать музыку, понять ее «телом». Кроме того, она дает ему возможность снять эмоциональное и мышечное напряжение, раскрепоститься, проявить фантазию.

Раздел 6. Танцевальные движения (6 часов). Большинство танцевальных движений используются не только непосредственно в танцах, но и в музыкально-двигательных играх и упражнениях. Очень важно обогатить детей необходимым запасом этих движений, научить выполнять их технически грамотно, легко, естественно и выразительно. Овладев основными элементами, ребята смогут самостоятельно составлять из них танцевальные комбинации, придумывать несложные танцы.

Раздел 7. Танцевальный репертуар (9 часов). Содержание этого раздела можно условно разбить на несколько этапов:

- постановка танцевального номера (изучение рисунка танца, разучивание и отработка основных движений, разбор образного содержания и выразительных средств);
- репетиционный этап;
- концертное исполнение танца.

Необходимо отметить, что разучивание танца – это не механическое «натаскивание», а систематическая работа, основанная на принципе постепенного движения от простого к более сложному. Танец является своего рода обобщением полученного в процессе обучения опыта и закреплением пройденного материала по всем разделам программы.

Раздел 8. Итоговый контроль (1 час). Включает в себя материал всех разделов программы и представляет собой творческий отчёт группы. Как правило, творческий отчёт проходит в виде открытого занятия с приглашением родителей и педагогов, на котором дети демонстрируют уровень освоения программы кружка в различных видах познавательной, музыкально-двигательной и творческой деятельности: викторинах (знание музыкальной и танцевальной теории), ритмических упражнениях, музыкально-двигательных играх, танцевальной импровизации, пантомиме, показе отдельных упражнений в партере, выполнении танцевальных движений на середине зала, по кругу или диагонали, концертном исполнении танцевального репертуара.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Капельки»

В результате прохождения программного материала курса обучающиеся будут

знать / понимать:

- ✓ ценность своего здоровья для себя, общества, государства;
- ✓ важность здорового образа жизни;
- ✓ содержание и назначение танцевальных занятий (чему учат, какую пользу приносят),
- ✓ правила поведения и технику безопасности на занятиях; необходимость их соблюдения в процессе различных видов двигательной деятельности;
- ✓ правила личной гигиены при занятии партерной гимнастикой;
- ✓ правила межличностных отношений в коллективе; важность их соблюдения в процессе общения, двигательной и творческой деятельности;
- ✓ строение музыкального произведения (вступление, основная часть, окончание);
- ✓ некоторые понятия и термины, используемые на занятиях в 1 классе: интервал, колонна, шеренга, позиция и др.;
- ✓ основные направления движения: вправо, влево, вперед, назад;
- ✓ названия, технику выполнения и назначение изучаемых в рамках программы упражнений и танцевальных движений;
- ✓ основы исполнительской и зрительской культуры;

уметь:

- ✓ ориентироваться в терминах и понятиях, используемых на занятиях (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных высказываниях;
- ✓ классифицировать виды гимнастических упражнений в соответствии с целевой направленностью их использования (для чего нужны, что развивают);
- ✓ определять характер и строение музыкального произведения;
- ✓ двигаться в соответствии с характером и темпом музыки;
- ✓ выражать своё эмоциональное отношение к музыке, передавать её образное содержание в танцевальном движении, мимике и жестах;
- ✓ выполнять простейшие ритмические упражнения под музыку;
- ✓ ориентироваться в пространстве: находить свое место в шеренге и колонне, двигаться по периметру зала, по диагонали, по кругу;
- ✓ представлять в танцевальной импровизации и пантомиме различные образы (зверей, птиц, растений, сказочных героев и т. д.);
- ✓ выполнять простые построения и перестроения, упражнения, танцевальные движения и этюды, разучиваемые в рамках программы;
- ✓ продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками в процессе двигательной деятельности и при решении различных творческих задач;
- ✓ организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) коллективную двигательную, игровую и творческую деятельность;
- ✓ оценивать и корректировать свою деятельность с учётом замечаний учителя и собственных ощущений;
- ✓ проявлять волевую саморегуляцию при выполнении различных видов заданий двигательной и творческой направленности.

**Тематическое планирование
с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне начального общего образования.

Направления воспитания	Целевые ориентиры
1. Гражданско-патриотическое воспитание	Знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине – России, ее территории, расположении. Сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам. Понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины – России, Российского государства. Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение. Имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях. Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.
2. Духовно–нравственное воспитание	Уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учетом национальной, религиозной принадлежности. Сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека. Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших. Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки. Владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России, имеющий первоначальные навыки общения с людьми разных народов, вероисповеданий. Сознающий нравственную и эстетическую ценность литературы, родного языка, русского языка, проявляющий интерес к чтению.
3. Эстетическое воспитание	Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей. Проявляющий интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре. Проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве.
4. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде. Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе. Ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом. Сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учетом возраста
5. Трудовое воспитание	Сознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества. Проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление. Проявляющий интерес к разным профессиям. Участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.
6. Экологическое	Понимающий ценность природы, зависимость жизни людей от природы,

воспитание	влияние людей на природу, окружающую среду. Проявляющий любовь и бережное отношение к природе, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам. Выражающий готовность в своей деятельности придерживаться экологических норм.
7. Ценности научного познания	Выражающий познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке. Обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном знании. Имеющий первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях знания.

№ п/п	Наименование раздела и тем занятий	Кол-во часов	Формы организации	Реализация программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Раздел 1. Ритмика и музыкальная азбука (3 часа)				
1	Знакомство с залом; инструктаж по технике безопасности. Темп и характер музыки.	1	теоретическое занятие	2,3,4,7	https://music-education.ru/
2	Строение музыки: вступление, основная часть, окончание.	1	теоретическое занятие	2,3,4,7	https://annimon.com/article/3673
3	Музыкальная фраза. Счёт в танце.	1	теоретическое занятие	2,3,4,7	https://school-science.ru/3/7/32986
	Раздел 2. Партерная и игровая гимнастика (4 часа)				
4	Комплекс упражнений в партере на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки.	1	практическое занятие	2,3,4	https://multiurok.ru/files/parternaia-gimnastika.html https://www.youtube.com/watch?v=YYBUz9wMLrs
5	Упражнения в партере на укрепление мышц ног и развитие подвижности стоп.	1	практическое занятие	2,3,4,	https://nsportal.ru/detskiy-sad/muzykalno-ritmicheskoe-zanyatie/2017/03/23/parternaya-gimnastika
6	Упражнения в партере на развитие гибкости и выворотности.	1	практическое занятие	2,3,4	https://infourok.ru/igrovaya-parternaya-gimnastika-kak-neobhodimoe-sredstvo-pervonachalnoy-horeograficheskoy-podgotovki-detey-let-1906226.html
7	Комплекс упражнений в партере на растяжку.	1	практическое занятие	2,3,4	https://www.youtube.com/watch?v=pQSYJ4Fp0M
	Раздел 3. Танцевальный экзерсис (2 часа)				
8	Маленькое приседание по I и VI позициям; поднимание на полупальцы.	1	практическое занятие	2,3,4	https://multiurok.ru/files/ekzersisy-klassicheskogo-tantsa-u-stanka-i-na-sere.html https://www.youtube.com/watch?v=Eo2iM4A

					_x30
9	Выведение ноги на носок по I и VI позициям.	1	практическое занятие	2,3,4	https://www.youtube.com/watch?v=1KfKpDsp2Lo
	Раздел 4. Музыкально-двигательные игры и упражнения (4 часа)				
10	Музыкально-двигательная игра «Зеркало».	1	игровое занятие	2,3,4	https://multiurok.ru/files/kartoteka-muzikalnykh-igr-2.html
11	«Ну-ка, повтори!». Музыкально-двигательные игры и ритмические упражнения.	1	игровое занятие	2,3,4	https://ypok.pf/library/sbornik_muzikalnih_igr_napravlenij_na_razvitiye_ch_055516.html
12	Музыкально-двигательная игра «Найди предмет» (на умение различать динамические оттенки в музыке).	1	игровое занятие	2,3,4	https://infourok.ru/cikl-muzikalno-dvigatelnyh-igr-dlya-detey-doshkolnogo-vozrasta-6099473.html
13	Музыкально-двигательные игры на развитие внимания и координации.	1	игровое занятие	2,3,4	https://pedkopilka.ru/blogs/irina-vladimirovna-holodnaja/teatralizovanye-igry-dlja-doshkolnikov.html
	Раздел 5. Творческая деятельность (4 часа)				
14	Музыка и движение. Танцевально-пластическая импровизация.	1	творческий проект	2,3,4,7	https://horeografiya.com/ https://www.youtube.com/watch?v=fVvOUFciTho
15	«В мире животных». Музыкальное движение и пантомима на заданную тему.	1	творческий проект	2,3,4,6,7	https://www.horeograf.com/
16	Инструктаж по технике безопасности. Пантомима и танцевальные этюды зимней тематики.	1	творческий проект	2,3,4,6,7	https://horeograf.ucoz.ru/blog/
17	«Здравствуй, лето!». Музыкальное движение и пантомима летней тематики.	1	творческий проект	2,3,4,6,7	https://www.horeograf.com/
	Раздел 6. Танцевальные движения (6 часов)				
18	Шаги и повороты на полупальцах. Изучение и отработка танцевальных движений.	1	практическое занятие	2,3,4	https://www.maam.ru/detskijasad/osnovnye-pozicii-i-tancevalnye-dvizhenija-dlja-doshkolnikov.html
19	Выпады и приставные шаги в сторону.	1	практическое занятие	2,3,4	https://www.youtube.com/user/WeddingSharm
20	Танцевальные движения польки. Подскоки на месте и в продвижении.	1	практическое занятие	2,3,4	https://www.youtube.com/watch?v=WG5zr-Icxt0
21	Подскоки и «хлопушки» в парах.	1	практическое занятие	2,3,4	https://pandia.ru/text/80/626/61831.php
22	Боковой галоп соло и в паре.	1	практическое занятие	2,3,4	https://nsportal.ru/shkolakorreksionnaya

					pedagogika/library/2018/05/10/otkrytyy-urok-ritmiki-v-1-klasse-tema-tantsuem
23	Отработка изученных танцевальных движений польки соло и в паре.	1	практическое занятие	2,3,4	https://www.youtube.com/watch?v=TXbmNsX6Jus
	Раздел 7. Танцевальный репертуар (9 часов)				
24	«Осенняя фантазия». Разучивание основных движений и рисунка танца.	1	практическое занятие	2,3,4,6,7	https://horeografiya.com/ https://www.youtube.com/watch?v=fVkOUFcITho
25	Повторение и отработка рисунка и движений танца «Осенняя фантазия».	1	практическое занятие	2,3,4	https://horeografiya.com/ https://www.youtube.com/watch?v=fVkOUFcITho
26	Репетиционный этап работы над танцем «Осенняя фантазия»; концертное исполнение.	1	репетиция	2,3,4	https://horeografiya.com/ https://www.youtube.com/watch?v=fVkOUFcITho
27	Работа над новогодним танцевальным репертуаром. Разучивание танца «Три весёлых зайчика».	1	практическое занятие	2,3,4,6,7	https://www.horeograf.com/
28	«Три весёлых зайчика». Отработка и исполнение танца.	1	репетиция	2,3,4	https://www.horeograf.com/
29	Шуточный танец «Поссорились – помирились». Разучивание основных движений.	1	практическое занятие	2,3,4	https://horeograf.ucoz.ru/blog/
30	«Поссорились – помирились». Повторение, работа над выразительностью.	1	практическое занятие, репетиция	2,3,4	https://horeograf.ucoz.ru/blog/
31	Отработка танца «Поссорились – помирились». Концертное исполнение.	1	репетиция, концерт	2,3,4	https://horeograf.ucoz.ru/blog/
32	Повторение и закрепление танцев, изученных на уроках ритмики и внеурочных занятиях.	1	репетиция	2,3,4	https://horeograf.ucoz.ru/blog/ https://www.horeograf.com/
	Раздел 8. Итоговый контроль (1 час)				
33	Творческий отчёт группы (открытое занятие с приглашением педагогов и родителей).	1	открытое занятие; концерт	2,3,4,7	https://chudesenka.ru/lo ad/muzyka_dlja_tancev/