

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Образовательный центр №3 «Созвездие»
г. Вольска Саратовской области»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Капелька»

курс внеурочной деятельности

для обучающихся 1-4 классов

Вольск, 2024 г.

Пояснительная записка

Название программы: «Капелька»

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Телевидение, компьютеры, сотовая связь все это приводит к недостатку двигательной активности ребенка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валеологически обоснованный учебный процесс в школе. Приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованны, неподвижны, медлительны, другие разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п. Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения.

Актуальность программы заключается в том, что хореография способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно – творческая и танцевальная способность, фантазия. Память, обогащается кругозор.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Цель: Создание условий способствующих совершенствованию индивидуального здоровья учащихся средствами двигательной активности (ритмика, танец).

Задачи:

- воспитание внимания, дисциплинированности, воли, самостоятельности;
- формирование необходимых исполнительских знаний, умений и навыков; формирование знаний о здоровом образе жизни (сохранение здоровья, режим дня, гигиена).
- развитие творческих способностей обучающихся;

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

1. Развитие музыкальности

- воспитание интереса и любви к музыке, потребности слушать знакомые и новые музыкальные произведения, высказываться о музыке, двигаться под музыку, узнавать, что это за произведения и кто их написал;
- обогащение слушательского опыта разнообразными по стилю и жанру музыкальными произведениями, включая классические и современные произведения.
- развитие умения выражать в движении характер музыки и ее настроение, передавая как контрасты, так и тонкие нюансы: изящество, тревожность, грусть, безмятежность и восторг и т.д. Уметь в слове выразить характер движений, подбирая точные эпитеты;
- развитие умения различать и выражать в движении 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 малоконтрастными по характеру частями), а также другие структуры сочинений — вариации, рондо. Уметь правильно пользоваться простейшими музыкальными терминами: ритм, темп, динамика и т.д.
 - развитие способности различать жанр произведения — плясовая (вальс, полька, старинный и современный танец), песня (песня-марш, песня-танец и др.), марш (разный по характеру) — и выразить это в соответствующих движениях, в словесных описаниях, использовать элементарные музыкальные термины и понятия (например, "мелодия", "аккомпанемент", "регистр" и др.).

2. Развитие двигательных качеств и умений

- Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды движений. Основные:
ходьба — бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, "с каблучка", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках, "гусиным" шагом, с ускорением и замедлением;
бег — легкий, ритмичный, передающий различные образы; широкий, острый, с остановками, пружинящий бег;
прыжковые движения — разнообразные сочетания прыжков на одной и на двух ногах на месте, с продвижением вперед, различные виды галопа, поскоков ("легкий" и "сильный"), на скакалке и др.;
- общеразвивающие упражнения — на различные группы мышц и различный характер, способ движения (упражнения на плавность движений, махи, пружинность); упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног, с предметами и без них;
- имитационные движения — разнообразные образно-игровые движения, жесты, раскрывающие понятный детям образ, динамику его настроений или состояний природе, в настроениях человека и животных, в вымышленных игровых ситуациях);
- плясовые движения — элементы народных плясок и детского бального танца, танцевальные упражнения, включающие асимметрию (из современных ритмических танцев), а также разнонаправленные движения для рук и ног, сложные циклические движения: шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, шаг с каблучка, вальсовый шаг

Основные виды деятельности обучающихся: комбинированные занятия, репетиции, участие в конкурсах и фестивалях, тематические игры, концертная деятельность.

Форма промежуточной аттестации: концерт.

Содержание курса внеурочной деятельности

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

1 год обучения.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	теория	Практика
1.	Вводное занятие правила техники безопасности	1	1	
2.	Изучение приветствия и постановки корпуса.	2		2
3.	Ритмичные хлопки под разную музыку	2		2
4.	Изучение: Выстукивания, притопы.	2		2
5.	Понятие о правой , левой руке	2		2
6.	Повороты, наклоны корпуса.	2		2
7.	Положение фигуры по отношению к зрителю	2		2
8.	Изучение: ракурс	1		1
9.	Упражнения для рук	1		1
10.	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч)	2		2
11.	Упражнения для развития плавности и мягкости движений.	1		1
12.	Понятие пантомима.	1	1	
13.	Пластичная гимнастика	4		4
14.	Упражнения на координацию	2		2
15.	Упражнения для профилактики плоскостопия	2		2
16.	Упражнения на дыхание.	1		1
17.	Упражнения для развития правильной осанки.	4		4
18.	Упражнения для суставов	4		4
19.	Упражнение на расслабление мышц	2		2
20.	Просмотр танцев из всероссийских конкурсов	1	1	
21.	Распознавание настроения в музыке.	2	2	
22.	Выразительные средства музыки и танца	1	1	
23.	Аэробика	2		2
24.	Элементы народной хореографии	4		4
25.	Просмотр видео : танцы народов мира	2	2	
26.	Изучение танцевального бега	1		1
27.	Изучение позиций и положений рук в народном танце	2		2

28.	Изучение дробной дорожки	1		1
29.	Умение использовать платок в танце	1		1
30.	Изучение : соскок	1		1
31.	Изучение русского народного этюда	4		4
32.	История зарождения классического танца	2	2	
33.	Изучение позиций ног в классическом танце	5		5
34.	Позиции рук в классическом танце	3		3
35.	Упражнения на ориентирование в зале	2		2
36.	Понятие точки	1		1
37.	Классический бег	1		1
38.	Натянность ног	1		1
39.	Изучение releve	3		3
40.	Упражнения на выворотность	3		3
41.	Упражнения на гибкость вперед	5		5
42.	Партерная гимнастика	16		16
	Всего :	102		

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности 2 год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Анатомия человека	9	9	
2.	Растяжка на продольный шпагат	8		8
3.	Растяжка на поперечный шпагат	8		8
4.	Растяжка мышц спины	8		8
5.	Изучение упражнения : мостик	1		1
6.	Повторение упражнения: корзинка	1		1
7.	Повторение упражнения: скорпион	1		1
8.	Повторение упражнения: рыбка	1		1
9.	Изучение упражнения: капелька	1		1
10.	Стили и виды современного танца	2	2	
11.	Такт и затакт	2	2	
12.	Положения рук в современном танце	13		13
13.	Положения ног в современном танце	7		7
14.	Положения корпуса	5		5
15.	Изучение: Release (расширение, распространение)	2		2
16.	Изучение: Contractions (сосредоточение)	1		1
17.	Изучение: Roll down, roll up	2		2
18.	Изучение : Flat back	1		1
19.	Изучение: Arch	1		1
20.	Повороты и наклоны головы + Sundari	1		1
21.	"восьмерка" - круги поочередно;	2		2
22.	Движение грудной клеткой – диафрагмой:	1		1
23.	Curve	1		1
24.	Координация изолированных центров	5		5
25.	Кросс	4		4
26.	Уровни	3		3
27.	Партерные перекаты	4		4
28.	Импровизация	3		3
29.	Этюд современного танца	4		4
	Всего	102		