# Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Пригородная основная общеобразовательная школа» Кемеровского муниципального района

Рассмотрено на заседании МО, Протокол №	Утверждено на педагогическом совете
«26» abyera 2019 r.	HPOTOKOU No 1
«26» авиусто 2019 г. Руководитель МО: Секанор	OT « 26 W SECTION LONG I
	Приказ № 99 от гов гов
Согласовано:	Директор ихоны
Заместитель пиректора школы по УВР: М.Р.Корчагина	Л. Мари
. 4	
	TOO 2300 V VIO Y TO Y

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «КАПИТОШКА» ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

Составитель:

Худых Юлия Андреевна, учитель технологии первой квалификационной категории

# СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ	
	ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	3
2.	СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ	
	ОРГАНИЗАЦИИ И ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	. 4
3.	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	. 7

### 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

#### Личностные результаты освоения учебного предмета:

- 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 освоения учебного предмета:

- 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.

# 2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

#### 1 КЛАСС

#### Вводное занятие

Правила техники безопасности при усвоении курса

#### Ритмико-гимнастические упражнения

Разминка. Поклон. Постановка корпуса. Позиции рук и ног. Ритмикогимнастические упражнения. Гимнастика оздоровительная и спортивная. Ритмические упражнения с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом.

#### Упражнения на ориентировку в пространстве

Правильное исходное положение. Ходьба: обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп. Бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.

#### Танцевальные упражнения

Что такое танец. Танцы разных народов. Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

#### Игры под музыку

Игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности.

#### 2 КЛАСС

#### Вводное занятие

Правила техники безопасности при усвоении курса

#### Ритмико-гимнастические упражнения

Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища. Упражнения на формирование осанки и гибкости. Упражнения с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мостик, шпагат.

#### Упражнения на ориентировку в пространстве

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную.

#### Танцевальные упражнения

Что такое танец. Балет как высшее искусство танца. Пордебра как вид оздоровительной тренировки. Русский народный танец. Танцы разных народов

#### Игры под музыку

Чему учимся, играя. Дружба и игра. Русские народные игры. Игры: «Мотросы», «Штиль-шторм», «Реверанс», «Шляпная-эстафета»

#### 3 КЛАСС

#### Вводное занятие

Правила техники безопасности при усвоении курса

#### Ритмико-гимнастические упражнения

Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и приседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Упражнения на формирование осанки. Упражнения на формирование гибкости. Танцевальная аэробика и её стили. Рисунок в составлении комплексов аэробики.

#### Упражнения на ориентировку в пространстве

Ходьба и бег. Движение на развитие координации. Бег и подскоки. Чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг из круга

#### Танцевальные упражнения

История русского танца. Позиции классического танца, «Вальс»: история танца. Стиль «Хип-хоп».

#### Игры под музыку

Беговые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры.

#### 4 КЛАСС

#### Вводное занятие

Правила техники безопасности при усвоении курса

### Ритмико-гимнастические упражнения

Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на формирование осанки.

Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов.

Комплекс упражнений со скакалкой. Комплекс упражнений с мячом. Комплекс упражнений с обручем. Упражнения с мячом, включающие элементы акробатики: перевороты, перекаты, кувырок. Комплекс упражнений на фитболе.

### Упражнения на ориентировку в пространстве

Правильное исходное положение. Совершенствование навыка ходьбы: бодрый шаг, обыкновенный шаг, спокойный шаг, мягкий, пружинистый шаг. Совершенствование навыка бега: легкий бег, устремленный, непринужденный бег с более активной работой ступни, неторопливый танцевальный бег. Прыжки: подпрыгивание на двух ногах исполняется с большим или меньшим отскоком от пола. Пространственные построения и перестроения: колонна, цепочка, круг, диагональ.

#### Танцевальные упражнения

«Вальс» в современности. Классический тренаж, вальс в парах. Повторение танцев разных народов. Пластика. Пантомима.

#### Игры под музыку

Имитационные игры: «Все звёзды», «Я иду в поход». Беговые игры: «Эстафета». Игры на развитие внимания и сенсорной чувствительности «Вертушка», «Партизаны», «Компас».

#### Формы проведения занятия и основные виды учебной деятельности

Беседа, игра, видео занятие, просмотр фильма, презентация.

Комплексные игровые гимнастические упражнения. Путешествие, соревнования, имитационные игры, игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности, танцевальные игры.

## 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

# Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Капитошка» в 1 классе

No	Наименование разделов и тем
п/п	•
	Вводное занятие.
1	Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании
	танцев
	Ритмико-гимнастические упражнения
2	Разминка. Поклон
3	Постановка корпуса. Основные правила
4	Позиции рук. Позиции ног. Основные правила.
5	Основы оздоровительной и спортивной гимнастики
	Упражнения на ориентировку в пространстве
6	Ходьба и бег. Различные виды
7	Движения на развитие координации.
8	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из
	круга
	Танцевальные упражнения
9	Разучивание эстрадного танца
10	Разучивание эстрадного танца
11	Разучивание эстрадного танца
	Ритмико-гимнастические упражнения
12	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем,
	гимнастической палкой и фитболом.
13	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем,
	гимнастической палкой и фитболом.
14	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем,
	гимнастической палкой и фитболом.
	Игры под музыку
15	Игры и правила. Имитационные игры.
16	Беговые игры. Игры на внимание.
	Резерв: Игры на развитие сенсорной чувствительности.

# Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Капитошка» во 2 классе

№ п/п	Наименование разделов и тем
	Вводное занятие.
1	Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании
	танцев
	Ритмико-гимнастические упражнения
2	Разминка. Упражнения на формирование гибкости и растяжки
3	Разучивание позиций руг и ног.
4	Ритмико-гимнастические упражнения
	Упражнения на ориентировку в пространстве

6	Ориентировка в различных направлениях
7	Движения на развитие координации. Бег и подскоки
8	Перестроение в танце
	Танцевальные упражнения
9	Разучивание эстрадного танца
10	Разучивание эстрадного танца
11	Разучивание эстрадного танца
	Ритмико-гимнастические упражнения
12	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем,
	гимнастической палкой и фитболом
13	Техника безопасности на занятиях акробатикой.
14	Акробатика
	Игры под музыку
15	Чему учимся, играя
16	Дружба и игра
17	Русские народные игры

## Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Капитошка» в 3 классе

No	Наименование разделов и тем	
п/п	• ''	
	Вводное занятие.	
1	Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании	
	танцев	
	Ритмико-гимнастические упражнения	
2	Разминка. Поклон. Постановка корпуса. Основные правила.	
3	Позиции рук. Позиции ног. Основные правила.	
4	Ритмико-гимнастические упражнения	
	Упражнения на ориентировку в пространстве	
5	Ходьба и бег. Движение на развитие координации. Бег и подскоки. Различные виды.	
6	Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг из	
	круга	
7	Перестроение в танце	
	Танцевальные упражнения	
8	Разучивание эстрадного танца	
9	Разучивание эстрадного танца	
10	Разучивание эстрадного танца	
11	Разучивание эстрадного танца	
	Ритмико-гимнастические упражнения	
12	Упражнения на формирование осанки	
13	Танцевальная аэробика и её стили.	
14	Рисунок в составлении комплексов аэробики.	
	Игры под музыку	
15	Беговые игры.	
16	Игры на внимание.	
17	Игры на развитие сенсорной чувствительности.	

## Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Капитошка» в 4 классе

№ п/п	Наименование разделов и тем
	Вводное занятие.
1	Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании
	танцев
	Ритмико-гимнастические упражнения
2	Разминка. Упражнения на формирование гибкости и растяжки
3	Разучивание основных движений. Повороты
4	Общеразвивающие упражнения
5	Ритмико-гимнастические упражнения
	Упражнения на ориентировку в пространстве
6	Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса
7	Ориентировка в различных направлениях
8	Упражнения на развитие координации движений. Игры на перестроения в танце
	Танцевальные упражнения
9	Разучивание эстрадного танца
10	Разучивание эстрадного танца
11	Разучивание эстрадного танца
	Ритмико-гимнастические упражнения
12	Комплекс упражнений со скакалкой.
13	Комплекс упражнений с мячом.
14	Комплекс упражнений с обручем.
	Игры под музыку
15	Имитационные игры
16	Беговые игры
17	Игры на развитие внимания и сенсорной чувствительности