

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

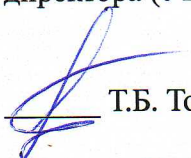
Министерство образования и науки Самарской области

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 36 с углубленным изучением отдельных предметов»
городского округа Самара

РАССМОТРЕНО
на заседании
МО учителей
начальной школы
Председатель МО
 И.В. Калачева

Протокол № 1
от 30.08.2022

СОГЛАСОВАНО
Заместитель
директора (УВР)

 Т.Б. Толстова

Протокол № 1
от 30.08.2022

УТВЕРЖДЕНО
Директор



Приказ
МБОУ Школа №36
г.о. Самара
от 30.08.2022 № 246-ув

Рабочая программа
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
внеурочной деятельности
«Гармония»
(базовый уровень)

(для 1-4 классов образовательных организаций)

г. Самара

2022

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Гармония», голосовая и дыхательная гимнастика, реализуется в 1-4 классах в соответствии с Федеральным государственным стандартом второго поколения.

Современная образовательная среда - это условия, в которых каждый ребенок развивается соразмерно своим способностям, интересам и потребностям. Человек наделён от природы особым даром – голосом. Именно голос помогает человеку общаться с окружающим миром, выражать свое отношение к различным явлениям жизни. Певческий голосовой аппарат – необыкновенный инструмент, таящий в себе исключительное богатство красок и различных оттенков. Пользоваться певческим голосом человек начинает с детства по мере развития музыкального слуха и голосового аппарата. С раннего возраста дети чувствуют потребность в эмоциональном общении, испытывают тягу к творчеству. Именно в период детства важно реализовать творческий потенциал ребёнка, сформировать певческие навыки, приобщить детей к певческому искусству, которое способствует развитию творческой фантазии.

Голос является «своеобразным» индикатором здоровья человека. А пение - это универсальное средство профилактики, лечения и реабилитации, поскольку воздействует не на какой-то орган в отдельности, а на весь организм в целом.

Искусство пения – это, прежде всего, правильное дыхание, которое и является одним из важнейших факторов здоровой жизни: тренируется дыхательная мускулатура, улучшается дренаж бронхов, увеличивается жизненная емкость легких. Умение управлять дыханием способствует умению управлять своим организмом. В обычной жизни, в разговорной речи наши учащиеся не задумываются над тем, как дышат, а дышат они зачастую неправильно. Отсюда и проблемы со здоровьем. Практика показала, что многие дети при вдохе используют ключичный тип дыхания. При этом типе дыхания верхняя часть грудной клетки заметно поднимаются, а живот втягивается. Воздух заполняет только верхнюю часть легких. Грудная клетка и диафрагма остаются практически неподвижными. Этот тип дыхания непродуктивен, поскольку при нем большая часть легких мало вентилируется.

Актуальность: Размышляя о природе здоровья, древнегреческий врач и естествоиспытатель Гиппократ писал в «Книге о ветрах»: «Болезни едва ли могут происходить из другого источника, кроме воздуха, когда он в большем или меньшем количестве, или более сгущённый, или пропитанный болезнетворными миазмами входит в тело...» Однако предположения о взаимосвязи дыхания и здоровья выдвигались задолго появления трудов греческого мудреца. И здесь нельзя не упомянуть пионера дыхательной

гимнастики Гермеса Трисмегиста. Системе физиологически обоснованных и высокоэффективных дыхательных упражнений Гермеса Трисмегиста – более двух тысячелетий!

Мы говорим «утро дышит прохладой», «вздохнула земля», «божественное дыхание ветерка», - вся наша планета дышит и развивается как живой организм.

Дыхание – основа всего живого. Общеизвестно, что биологическая потребность в дыхании является базисной витальной потребностью живого организма.

Дыхание является сложным биологическим процессом потребления кислорода из окружающей среды и выделением углекислого газа.

Гимнастика Александры Николаевны Стрельниковой сейчас очень популярна. Тысячи людей избавились от тяжелых недугов с помощью этой уникальной гимнастики, запатентованной как способ лечения и занесенной в Государственный реестр Российской Федерации под №2214812. Эта гимнастика универсальна. Она может быть лечебной и профилактической, оздоровительной и развивающей, восстанавливающей силы и улучшающей настроение. Ее можно делать дома и на улице, стоя, сидя и лежа, всю сразу или по частям. Она не имеет противопоказаний и очень результативна.

Педагогическая целесообразность: Внедрение здоровьесберегающих технологий во внеурочную деятельность школы требует новых нестандартных подходов к оздоровлению детей, так как прежние формы и методы не могут в должной мере противостоять ухудшению здоровья подрастающего поколения.

Многие современные методы снижения заболеваемости детей дают хорошие результаты, но требуют материальных затрат, иногда значительных, как для приобретения оборудования, так и для введения новых специалистов в штатное расписание. Для работы по некоторым методикам необходимо отдельное помещение и дополнительное время. И то, и другое не всегда возможно. По этим и другим параметрам дыхательная гимнастика Александры Николаевны Стрельниковой вне конкуренции.

Преимущества данного метода: по мнению многих специалистов, дыхательная гимнастика Стрельниковой хороша тем, что:

- сочетается со всеми циклическими упражнениями: ходьбой, бегом, плаванием;
- восстанавливает функции органов, разрушенных болезнью;
- является отличной профилактикой болезней, доступна всем людям;
- для занятий гимнастикой не требуется особых условий – специальной одежды (спортивный костюм, кроссовки и т. д.), помещения и пр.;
- после первых занятий объем легких значительно увеличивается;
- обеспечивается насыщение кислородом и активизация общих обменных процессов

на клеточном уровне;

- дает хороший эффект для тренировки мышечной системы дыхательного аппарата и грудной клетки;
- активизирует иммунную систему и защитно-приспособленческие механизмы организма. Тренируется внутренняя, скрытая от наших глаз мускулатура органов дыхания;
- гимнастика показана и взрослым и детям.

Один из лучших специалистов Москвы по реабилитации больных, врач высшей категории Зинаида Петровна Мелихова говорит: «Для Стрельниковской гимнастики нужен один квадратный метр комнаты и открытая форточка. Через 10 минут после начала занятий появляется совсем другое самочувствие: бодрость, легкость во всем теле, прекрасное настроение. То есть в минимальный срок – максимальный результат. А это как раз и необходимо современному человеку при нашем образе жизни».

Выполнение дыхательной гимнастики имеет 2 главные основополагающие цели:

- оказать направленное воздействие на дыхательный аппарат, увеличить его функциональные резервы;
- вызвать изменения в различных органах и функциональных системах.

Польза дыхательной гимнастики Стрельниковой для детей. Результаты занятий дыхательной гимнастикой Стрельниковой действительно впечатляют. При выполнении упражнений активизируются иммунные силы организма. Гимнастика позволяет развивать гибкость, пластичность, а также способствует исправлению нарушений осанки у детей и подростков за счет активности в процессе выполнения упражнений практически всех групп мышц.

Детский организм начинает развиваться оптимальными темпами. Активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Цель курса - способствовать укреплению здоровья детей и приобщению к здоровому образу жизни.

Задачи:

- воспитание у детей интереса к занятиям дыхательной гимнастики.
- воспитание умения работать по сигналу в коллективе детей.
- улучшать - дренажную функцию бронхов.
- восстанавливать - нарушенное носовое дыхание.

- повышать - общую сопротивляемость организма его тонус, улучшать нервно - психическое состояние.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы по внеурочной деятельности 8 - 11 лет.

Направленность программы: Оздоровительная.

Сроки реализации программы (1 год).

Форма занятий: групповая.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

- улучшенная дренажная функция бронхов;
- восстановленное носовое дыхание;
- повышенная общая сопротивляемость организма, его тонус;
- улучшенное нервно-психическое состояние.

Содержание курса

Правила выполнения дыхательной гимнастики

1. Думайте только о **вдохе** носом. Тренируйте только **вдох**. Вдох - шумный, резкий и короткий (как хлопок в ладоши).
2. Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно (желательно через рот). Не задерживайте и не выталкивайте выдох. **Вдох - предельно активный** (только через нос), **выдох - абсолютно пассивный** (через рот не видно и не слышно). Шумного выдоха не должно быть!
3. Вдох делается одновременно с движениями. В стрельниковской гимнастике **нет вдоха без движения, а движения - без вдоха**.
4. Все вдохи-движения стрельниковской гимнастики делаются в темпоритме строевого шага.
5. Счет в стрельниковской гимнастике - **только на 8**, считать мысленно, не вслух.
6. Упражнения можно делать стоя, сидя и лежа.

Основной комплекс включает в себя следующие упражнения:

1. "Ладочки" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
2. "Погончики" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
3. "Насос" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
4. "Кошка" - 12 раз по 8 вдохов-движений.
5. "Обними плечи" - 12 раз по 8 вдохов-движений.

6. **"Большой маятник"** - 12 раз по 8 вдохов-движений.

7. **"Повороты головы"** - 12 раз по 8 вдохов-движений.

8. **"Ушки"** - 12 раз по 8 вдохов-движений.

9. **"Маятник головой"** - 12 раз по 8 вдохов-движений.

10. **"Перекаты"**

а) 12 раз по 8 вдохов-движений - с левой ноги

б) 12 раз по 8 вдохов-движений - с правой ноги

11. **"Шаги"**

а) "Передний шаг" - 32 вдоха-движения.

б) "Задний шаг" - 32 вдоха-движения.

в) снова "Передний шаг" - 32 вдоха-движения

"Ладонки" Исходное положение (и.п.): станьте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и "покажите ладони зрителю" - "поза экстрасенса". Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). Попряд сделайте 4 резких ритмичных вдоха носом (то есть "шмыгните" 4 раза). Затем руки опустите и отдохните 3-4 секунды - пауза. Сделайте еще 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза.

Помните! Активный вдох носом - абсолютно пассивный. Неслышный выдох через рот.

Плечи в момент вдоха неподвижны!

Упражнение "Ладонки" можно делать стоя, сидя и лежа.

В начале урока возможно легкое головокружение. Не пугайтесь: оно пройдет к концу урока. Если головокружение сильное, сядьте и проделайте весь урок сидя, делая паузы после каждых 4 вдохов-движений (отдыхать можно не 3-4 секунды, а от 5 до 10 секунд).

"Погончики" И.п.: станьте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены - выдох "ушел". Выше пояса кисти рук не поднимайте. Сделайте подряд 8 вдохов-движений. Затем отдых 3-4 секунды и снова 8 вдохов движений.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Погончики" можно делать стоя, сидя и лежа.

"Насос" ("Накачивание шины") И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка - о.с.). Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но *не касаться* его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова поклон и короткий, шумный вдох "с пола". Возьмите в руки

свернутую газету или палочку и представьте, что накачиваете шину автомобиля. Поклоны делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая, а не прямая, голова опущена.

Помните! "Накачивать шину" нужно в темпоритме строевого шага.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Насос" можно делать стоя и сидя.

"Кошка" ("Приседание с поворотом") И.п.: Станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении на должны отрываться от пола). Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо - влево, вдох справа - вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Коленки слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии.

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Кошка" можно делать также сидя на стуле и лежа в постели (в тяжелом состоянии).

"Обними плечи" (вдох на сжатии грудной клетки) И.п.: станьте, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым "объятием" резко "шмыгайте" носом. Руки в момент "объятия" идут параллельно друг другу (а не крест на крест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху - правая или левая); широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент востерчного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка).

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Обними плечи" можно делать также сидя и лежа.

"Большой маятник" ("Насос" + "Обними плечи") И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу - вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад - руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяйтесь вперед - откидывайтесь назад, вдох с "пола" - вдох с "потолка". Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох!

Норма 12 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Большой маятник" можно делать также сидя.

"Поворот головы" И.п.: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо - сделайте шумный короткий вдох носом с правой стороны. Затем поверните

Б. И.п.: станьте правая нога впереди, левая - сзади. Повторите упражнение с другой ноги.

Упражнение "Перекаты" можно делать только стоя.

"Шаги"

А. "Передний шаг" (рок-н-рол)

И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поднимите левую ногу, согнутую в колене, вверх, до уровня живота (от колена нога прямая, носок тянуть вниз, как в балете). На правой ноге в этот момент делайте легкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох носом. После приседания обе ноги должны обязательно на одно мгновение принять и.п. Поднимите вверх правую ногу, согнутую в колене, на левой ноге слегка присядьте и шумно "шмыгайте" носом (левое колено вверх - и.п., правое колено вверх - и.п.). Нужно обязательно слегка присесть, тогда другая нога, согнутая в колене, легко поднимется вверх до уровня живота. Корпус прямой.

Можно одновременно с каждым приседанием и поднятием согнутого колена вверх делать легкое встречное движение кисте рук на уровне пояса. Упражнение "Передний шаг" напоминает танец рок-н-рол.

Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно (пассивно), желательно через рот.

Норма 8 раз по 8 вдохов-движений.

Упражнение "Передний шаг" можно делать стоя, сидя и даже лежа.

Б. "Задний шаг"

И.п.: то же. Отведите левую ногу, согнутую в колене, назад, как бы хлопая себя пяткой по ягодицам. На правой ноге в этот момент слегка присядьте и шумно "шмыгните" носом. Затем обе ноги на одно мгновение верните в и.п. - выдох сделан. После этого отведите назад согнутую в колене правую ногу, а на левой делайте танцевальное приседание.

Это упражнение можно делать только стоя.

Помните! Вдохи и движения делаются строго одновременно.

Норма 4 раза по 8 вдохов-движений.

Используя методику Стрельниковой, можно разработать голосовые связки, научиться работать с голосом, а также восстановить голос после перенесённых заболеваний.

Каждое занятие по внеурочной деятельности на курсе «Гармония» - голосовая и дыхательная гимнастика» строится по схеме:

- настройка певческих голосов: комплекс упражнений для работы над певческим дыханием;
- дыхательная гимнастика по системе Стрельниковой;
- речевые упражнения;
- распевание;
- пение вокализов;

- работа над произведением.

Репертуар подбирается с учётом возрастных особенностей участников курса и их продвинутости. Песни с хореографическими движениями, или сюжетными действием должны быть значительно легче в вокальном отношении, чем вся остальная программа, так как при их исполнении внимание ребят, кроме пения, занято танцевальными движениями или актёрской игрой.

Тематическое планирование - 1 класс

№ п/п	Тема	Количес тво часов
1	Путешествие в мир звуков. Гимнастика для голосового аппарата, практическая работа по технике безопасности во время занятий, вводная диагностика по изучению интереса к занятиям.	1
2	Береги свой голос. Гигиена и охрана детского голоса. Беседа о голосовом аппарате. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание.	1
3	Песня в подарок. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Знакомство с песней «Мой добрый учитель» А. Варламова. Разбор произведения. Работа с текстом.	1
4	Песня в подарок. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Продолжение работы над песней «Мой добрый учитель» А. Варламова (работа над звуковедением, дикцией, динамикой, характером исполнения)	1
5	Открой своё сердце. День учителя. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Закрепление работы и концертное исполнение песни «Мой добрый учитель» А. Варламова.	1
6	Дружба крепкая. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Знакомство с песней Василия Богатырёва из м/ф «Маша и медведь» - «Песня о дружбе». Разбор произведения. Работа с текстом.	1
7	Шире круг. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Продолжение работы над песней В. Богатырёва – «Песня о дружбе» (работа над звуковедением, дикцией, динамикой, характером исполнения)	1
8	Возьмёмся за руки, друзья! Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Закрепление работы и концертное исполнение произведения В. Богатырёва – «Песня о дружбе».	1
9	Давайте вместе петь! Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Знакомство с песней «Звёздный дождь» автор Т.Шуринова. Разбор песни. Работа с текстом.	1
10	Мы артисты! Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Работа над	1

	дыханием, звуковедением и дикцией в песне «Звёздный дождь».	
11	Сцена, музыка и я! Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Звёздный дождь» - работа над динамикой, характером и выразительным исполнением.	1
12	Зажигаем звёзды. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Закрепление работы и концертное исполнение песни «Звёздный дождь»	1
13	Зимняя сказка. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Знакомство с песней «Маленькой ёлочке не холодно зимой» Слова и музыка - Дины Мигдал. Разбор песни. Работа с текстом.	1
14	В ожидании чуда. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Работа над дыханием, звуковедением и дикцией в песне «Маленькой ёлочке не холодно зимой».	1
15	Рождественская история. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Маленькой ёлочке не холодно зимой» - работа над динамикой, характером и выразительным исполнением.	1
16	Новогодняя феерия. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Закрепление работы и концертное исполнение песни «Маленькой ёлочке не холодно зимой».	1
17	Любимый город. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Родина» неизв. автор. Разбор песни. Работа с текстом. Работа над дыханием, звуковедением и дикцией.	1
18	Родная Самара. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Родина» неизв. автор - работа над динамикой, характером и выразительным исполнением.	1
19	Зимние потешки. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Блины» рнп обр. А.Абромовского. Разбор песни. Работа с текстом. Работа над дыханием, звуковедением и дикцией.	1
20	Гори, гори ясно. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Блины» рнп обр. А. Абромовского - работа над динамикой, характером и выразительным исполнением.	1
21	Наша армия сильна. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Шли солдаты на войну» И. Русских. Разбор песни. Работа с текстом. Работа над дыханием, звуковедением и дикцией.	1

22	Защитники Отечества. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Шли солдаты на войну» - работа над динамикой, характером и выразительным исполнением.	1
23	Весенняя капель. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Мама» А. Петряшева. Разбор песни. Работа с текстом. Работа над дыханием, звуковедением и дикцией.	1
24	Любимым, дорогим и самым красивым! Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Мама» - работа над динамикой, характером и выразительным исполнением.	1
25	Дорога к солнцу. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Шалунишки» Ж. Колмагорова. Разбор песни. Работа с текстом. Работа над дыханием, звуковедением и дикцией.	1
26	Радуга талантов. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Шалунишки» - работа над динамикой, характером и выразительным исполнением.	1
27	Космическая история. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Звёздный десант» С. Ранда. Разбор песни. Работа с текстом. Работа над дыханием, звуковедением и дикцией.	1
28	К полёту готов! Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Звёздный десант» - работа над динамикой, характером и выразительным исполнением.	1
29	Они сражались за Родину! Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Прадедушка» Муз. А. Ермолова, сл. М. Загота. Разбор песни. Работа с текстом. Работа над дыханием, звуковедением и дикцией.	1
30	Сохраним в сердцах своих память. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Прадедушка» - работа над динамикой, характером и выразительным исполнением.	1
31	Этот день Победы! Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Закрепление работы и концертное исполнение песни «Прадедушка» Муз. А. Ермолова, сл. М. Загота	1
32	Не грусти, улыбнись и пой. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Доброе лето» В. Ударцев. Разбор песни. Работа с текстом. Работа над дыханием, звуковедением и дикцией.	1
33	«Легко на сердце от песни весёлой...» Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Доброе лето» - работа над динамикой, характером и выразительным исполнением.	1

Тематическое планирование - 2 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Путешествие в мир звуков. Гимнастика для голосового аппарата, практическая работа по технике безопасности во время занятий, вводная диагностика по изучению интереса к занятиям.	1
2	Береги свой голос. Гигиена и охрана детского голоса. Беседа о голосовом аппарате. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание.	1
3	Песня в подарок. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Знакомство с песней «Школа» неизв. автор. Разбор произведения. Работа с текстом.	1
4	Песня в подарок. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Продолжение работы над песней «Школа» (работа над звуковедением, дикцией, динамикой, характером исполнения)	1
5	Открой своё сердце. День учителя. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Закрепление работы и концертное исполнение песни «Школа».	1
6	Дружба крепкая. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Знакомство с песней «Мой край» муз.С.Поплавского, сл.Е.Горушко. Разбор произведения. Работа с текстом.	1
7	Шире круг. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Продолжение работы над песней «Мой край» (работа над звуковедением, дикцией, динамикой, характером исполнения)	1
8	Возьмёмся за руки, друзья! Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Закрепление работы и концертное исполнение песни «Мой край».	1
9	Давайте вместе петь! Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Знакомство с песней «Звёздный дождь» автор Т.Шуринова. Разбор песни. Работа с текстом.	1
10	Мы артисты! Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Работа над дыханием, звуковедением и дикцией в песне «Звёздный дождь».	1
11	Сцена, музыка и я! Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Звёздный дождь» - работа над динамикой, характером и выразительным исполнением.	1
12	Зажигаем звёзды. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Закрепление работы и концертное исполнение песни «Звёздный дождь»	1

13	Зимняя сказка. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Знакомство с песней «Новый год» неизв. автор. Разбор песни. Работа с текстом.	1
14	В ожидании чуда. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Работа над дыханием, звуковедением и дикцией в песне «Новый год».	1
15	Рождественская история. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Новый год» - работа над динамикой, характером и выразительным исполнением.	1
16	Новогодняя феерия. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Закрепление работы и концертное исполнение песни «Новый год».	1
17	Любимый город. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Живи Самарский край» Муз. Э. Глазковой, Е. Митрофановой, сл. Э. Глазковой. Разбор песни. Работа с текстом. Работа над дыханием, звуковедением и дикцией.	1
18	Родная Самара. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Живи Самарский край» Муз. Э. Глазковой, Е. Митрофановой, сл. Э. Глазковой - работа над динамикой, характером и выразительным исполнением.	1
19	Зимние потешки. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Бабушка, испеки оладушки» В.Шаинский, сл.М. Пляцковского. Разбор песни. Работа с текстом. Работа над дыханием, звуковедением и дикцией.	1
20	Гори, гори ясно. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Бабушка, испеки оладушки» - работа над динамикой, характером и выразительным исполнением.	1
21	Наша армия сильна. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Шли солдаты на войну» И. Русских. Разбор песни. Работа с текстом. Работа над дыханием, звуковедением и дикцией.	1
22	Защитники отечества. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Шли солдаты на войну» - работа над динамикой, характером и выразительным исполнением.	1
23	Весенняя капель. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Мама» А. Петряшева. Разбор песни. Работа с текстом. Работа над дыханием, звуковедением и дикцией.	1
24	Любимым, дорогим и самым красивым! Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Мама» - работа над динамикой, характером и выразительным исполнением.	1

25	Дорога к солнцу. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Лев и брадобрей» М. Дунаевский. Разбор песни. Работа с текстом. Работа над дыханием, звуковедением и дикцией.	1
26	Радуга талантов. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Лев и брадобрей» - работа над динамикой, характером и выразительным исполнением.	1
27	Космическая история. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Звёздный десант» С. Ранда. Разбор песни. Работа с текстом. Работа над дыханием, звуковедением и дикцией.	1
28	К полёту готов! Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Звёздный десант» - работа над динамикой, характером и выразительным исполнением.	1
29	Они сражались за Родину! Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Прадедушка» Муз. А. Ермолова, сл. М. Загота. Разбор песни. Работа с текстом. Работа над дыханием, звуковедением и дикцией.	1
30	Сохраним в сердцах своих память. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Прадедушка» - работа над динамикой, характером и выразительным исполнением.	1
31	Этот день Победы! Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Закрепление работы и концертное исполнение песни «Прадедушка» Муз. А. Ермолова, сл. М. Загота	1
32	Не грусти, улыбнись и пой. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Шарики воздушные» А. Петряшева. Разбор песни. Работа с текстом. Работа над дыханием, звуковедением и дикцией.	1
33	«Легко на сердце от песни весёлой...» Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Шарики воздушные» - работа над динамикой, характером и выразительным исполнением.	1
34	Прощай, школа. Здравствуй, лето! Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Повторение песенного репертуара на выбор учащихся. Классный концерт.	1

Тематическое планирование - 3 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Путешествие в мир звуков. Гимнастика для голосового аппарата, практическая работа по технике безопасности во время занятий, вводная диагностика по изучению интереса к занятиям.	1

2	Береги свой голос. Гигиена и охрана детского голоса. Беседа о голосовом аппарате. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание.	1
3	Песня в подарок. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Знакомство с песней «Учитель» Музыка Е. Зарицкой, слова Е. Приходько. Разбор произведения. Работа с текстом.	1
4	Песня в подарок. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Продолжение работы над песней «Учитель» (работа над звуковедением, дикцией, динамикой, характером исполнения)	1
5	Открой своё сердце. День учителя. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Закрепление работы и концертное исполнение песни «Учитель».	1
6	Дружба крепкая. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Знакомство с песней «Россия – мы дети твои» муз. В. Осошник, сл.Н. Осошник. Разбор произведения. Работа с текстом.	1
7	Шире круг. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Продолжение работы над песней «Россия – мы дети твои» (работа над звуковедением, дикцией, динамикой, характером исполнения)	1
8	Возьмёмся за руки, друзья! Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Закрепление работы и концертное исполнение песни «Россия – мы дети твои».	1
9	Давайте вместе петь! Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Знакомство с песней «Зажигаем звезды» муз. К. Костин, М. Либеров, сл. М. Либеров. Разбор песни. Работа с текстом.	1
10	Мы артисты! Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Работа над дыханием, звуковедением и дикцией в песне «Зажигаем звезды».	1
11	Сцена, музыка и я! Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Зажигаем звезды» - работа над динамикой, характером и выразительным исполнением.	1
12	Зажигаем звёзды. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Закрепление работы и концертное исполнение песни «Зажигаем звезды».	1
13	Зимняя сказка. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Знакомство с песней «Рождество» Е. Зарицкой. Разбор песни. Работа с текстом.	1
14	В ожидании чуда. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Работа над дыханием, звуковедением и дикцией в песне «Рождество».	1

15	Рождественская история. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Рождество» - работа над динамикой, характером и выразительным исполнением.	1
16	Новогодняя феерия. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Закрепление работы и концертное исполнение песни «Рождество».	1
17	Любимый город. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Самарская губерния» П. Павлов. Разбор песни. Работа с текстом. Работа над дыханием, звуковедением и дикцией.	1
18	Родная Самара. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Самарская губерния» - работа над динамикой, характером и выразительным исполнением.	1
19	Зимние потешки. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Весну звали» муз. В. Осошник, сл. Н. Осошник. Разбор песни. Работа с текстом. Работа над дыханием, звуковедением и дикцией.	1
20	Гори, гори ясно. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Весну звали» - работа над динамикой, характером и выразительным исполнением.	1
21	Наша армия сильна. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Солдатская» Д.Пилов. Разбор песни. Работа с текстом. Работа над дыханием, звуковедением и дикцией.	1
22	Защитники отечества. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Солдатская» - работа над динамикой, характером и выразительным исполнением.	1
23	Весенняя капель. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Мама – первое слово» Буржоа Жерар, сл. Ю. Энтина. Разбор песни. Работа с текстом. Работа над дыханием, звуковедением и дикцией.	1
24	Любимым, дорогим и самым красивым! Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Мама – первое слово» - работа над динамикой, характером и выразительным исполнением.	1
25	Дорога к солнцу. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Лев и брадобрей» М. Дунаевский. Разбор песни. Работа с текстом. Работа над дыханием, звуковедением и дикцией.	1
26	Радуга талантов. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Лев и брадобрей» - работа над динамикой, характером и выразительным исполнением.	1

27	Космическая история. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Звёздный десант» С. Ранда. Разбор песни. Работа с текстом. Работа над дыханием, звуковедением и дикцией.	1
28	К полёту готов! Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Звёздный десант» - работа над динамикой, характером и выразительным исполнением.	1
29	Они сражались за Родину! Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Облака» Вадим Егоров. Разбор песни. Работа с текстом. Работа над дыханием, звуковедением и дикцией.	1
30	Сохраним в сердцах своих память. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Облака» - работа над динамикой, характером и выразительным исполнением.	1
31	Этот день Победы! Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Закрепление работы и концертное исполнение песни Вадима Егорова «Облака».	1
32	Не грусти, улыбнись и пой. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Песенка про лето» муз. В. Осошник, сл. Н. Осошник. Разбор песни. Работа с текстом. Работа над дыханием, звуковедением и дикцией.	1
33	«Легко на сердце от песни весёлой...» Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Песенка про лето» - работа над динамикой, характером и выразительным исполнением.	1
34	Прощай, школа. Здравствуй, лето! Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Повторение песенного репертуара на выбор учащихся. Классный концерт.	1

Тематическое планирование - 4 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Путешествие в мир звуков. Гимнастика для голосового аппарата, практическая работа по технике безопасности во время занятий, вводная диагностика по изучению интереса к занятиям.	1
2	Береги свой голос. Гигиена и охрана детского голоса. Беседа о голосовом аппарате. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание.	1
3	Песня в подарок. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Знакомство с песней «Учитель» Музыка Е. Зарицкой, слова Е. Приходько. Разбор произведения. Работа с текстом.	1
4	Песня в подарок. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Продолжение работы над песней «Учитель» (работа над звуковедением, дикцией,	1

	динамикой, характером исполнения)	
5	Открой своё сердце. День учителя. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Закрепление работы и концертное исполнение песни «Учитель».	1
6	Дружба крепкая. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Знакомство с песней «Россия – мы дети твои» муз. В. Осошник, сл.Н. Осошник. Разбор произведения. Работа с текстом.	1
7	Шире круг. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Продолжение работы над песней «Россия – мы дети твои» (работа над звуковедением, дикцией, динамикой, характером исполнения)	1
8	Возьмёмся за руки, друзья! Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Закрепление работы и концертное исполнение песни «Россия – мы дети твои».	1
9	Давайте вместе петь! Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Знакомство с песней «Зажигаем звезды» муз. К. Костин, М. Либеров, сл. М. Либеров. Разбор песни. Работа с текстом.	1
10	Мы артисты! Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Работа над дыханием, звуковедением и дикцией в песне «Зажигаем звезды».	1
11	Сцена, музыка и я! Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Зажигаем звезды» - работа над динамикой, характером и выразительным исполнением.	1
12	Зажигаем звёзды. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Закрепление работы и концертное исполнение песни «Зажигаем звезды».	1
13	Зимняя сказка. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Знакомство с песней «Рождество» Е. Зарицкой. Разбор песни. Работа с текстом.	1
14	В ожидании чуда. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Работа над дыханием, звуковедением и дикцией в песне «Рождество».	1
15	Рождественская история. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Рождество» - работа над динамикой, характером и выразительным исполнением.	1
16	Новогодняя феерия. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Закрепление работы и концертное исполнение песни «Рождество».	1

17	Любимый город. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Самарская губерния» П. Павлов. Разбор песни. Работа с текстом. Работа над дыханием, звуковедением и дикцией.	1
18	Родная Самара. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Самарская губерния» - работа над динамикой, характером и выразительным исполнением.	1
19	Зимние потешки. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Весну звали» муз. В. Осошник, сл. Н. Осошник. Разбор песни. Работа с текстом. Работа над дыханием, звуковедением и дикцией.	1
20	Гори, гори ясно. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Весну звали» - работа над динамикой, характером и выразительным исполнением.	1
21	Наша армия сильна. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Солдатская» Д.Пилов. Разбор песни. Работа с текстом. Работа над дыханием, звуковедением и дикцией.	1
22	Защитники отечества. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Солдатская» - работа над динамикой, характером и выразительным исполнением.	1
23	Весенняя капель. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Мама – первое слово» Буржоа Жерар, сл. Ю. Энтина. Разбор песни. Работа с текстом. Работа над дыханием, звуковедением и дикцией.	1
24	Любимым, дорогим и самым красивым! Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Мама – первое слово» - работа над динамикой, характером и выразительным исполнением.	1
25	Дорога к солнцу. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Лев и брадобрей» М. Дунаевский. Разбор песни. Работа с текстом. Работа над дыханием, звуковедением и дикцией.	1
26	Радуга талантов. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Лев и брадобрей» - работа над динамикой, характером и выразительным исполнением.	1
27	Космическая история. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Звёздный десант» С. Ранда. Разбор песни. Работа с текстом. Работа над дыханием, звуковедением и дикцией.	1
28	К полёту готов! Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Звёздный десант» - работа над динамикой, характером и выразительным исполнением.	1

29	Они сражались за Родину! Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Облака» Вадим Егоров. Разбор песни. Работа с текстом. Работа над дыханием, звуковедением и дикцией.	1
30	Сохраним в сердцах своих память. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Облака» - работа над динамикой, характером и выразительным исполнением.	1
31	Этот день Победы! Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Закрепление работы и концертное исполнение песни Вадима Егорова «Облака».	1
32	Не грусти, улыбнись и пой. Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Песенка про лето» муз. В. Осошник, сл. Н. Осошник. Разбор песни. Работа с текстом. Работа над дыханием, звуковедением и дикцией.	1
33	«Легко на сердце от песни весёлой...» Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. «Песенка про лето» - работа над динамикой, характером и выразительным исполнением.	1
34	Прощай, школа. Здравствуй, лето! Комплекс дыхательных упражнений. Распевание. Повторение песенного репертуара на выбор учащихся. Классный концерт.	1