

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия № 293 Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ гимназия № 293)**

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА  
решением Педагогического совета  
ГБОУ гимназии № 293  
Протокол № 1 от 31.08.2022 г

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
ГБОУ гимназии № 293  
№105/3 от 31.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
«Музыка и я»  
для 5-х классов  
на 2022-2023 учебный год**

Количество часов в год: 34

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Арсеньева Д. Ю.

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена с целью планирования и организации учебного процесса по изучению курса внеурочной деятельности «Музыка и я» в 5-х классах Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения гимназия № 293 Красносельского района Санкт-Петербурга в 2022-2023 учебном году.

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и характеризуется, как образовательная деятельность, осуществляемая в формах, отличных от классно-урочной системы. При реализации своих задач, она одновременно направлена на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы образовательного учреждения.

Сущность и основное назначение внеурочной деятельности заключается в обеспечении дополнительных условий для развития интересов, склонностей, способностей обучающихся, организации их свободного времени.

Внеурочная деятельность ориентирована на создание условий для: расширения опыта поведения, деятельности и общения; творческой самореализации обучающихся в комфортной развивающей среде, стимулирующей возникновение личностного интереса к различным аспектам жизнедеятельности; позитивного отношения к окружающей действительности; социального становления обучающегося в процессе общения и совместной деятельности в детском сообществе, активного взаимодействия со сверстниками и педагогами; профессионального самоопределения, необходимого для успешной реализации дальнейших жизненных планов обучающихся.

**Цель:** Создание условий для развития духовно-нравственных, художественно-эстетических ценностей личности ребёнка на основе собственного опыта, создание условий для развития творческих способностей обучающихся на основе собственного практического музицирования.

### **Задачи:**

- Способствовать развитию социальных навыков, мотивации и потребностей в коммуникации;
- Способствовать развитию мелкой и крупной моторики, координации движений;
- Способствовать развитию слухового внимания и восприятия;
- Способствовать развитию речи, голоса, речевого дыхания;
- Способствовать обеспечению общей эмоциональной разгрузки (возможность выразить сильные эмоции в поддерживающей среде)
- Способствовать повышению уровня самооценки;
- Способствовать повышению интеллектуальной активности обучающихся и уровня самоконтроля.

### **Планируемые результаты освоения программы:**

- достижение осознанной эмоциональной реакции на различные тембры, стили, характеры музыки;
- умение выразить свое эмоциональное состояние на разных инструментах;
- улучшение координации движений;
- улучшение мелкой моторики;
- умение правильно использовать речевое дыхание;
- умение самостоятельно регулировать свое эмоциональное состояние с помощью музыкальных инструментов и голоса;
- получение удовольствия от самостоятельной импровизации на музыкальных инструментах.

## Содержание программы

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Темы занятий могут изменяться в зависимости от психосоматического состояния, обучающихся на данный момент времени.

Первоначально используются техники с целью активизации обучающихся, ощущения ими базового чувства безопасности, снижения тревожности, стимулирования интереса к взаимодействию с педагогом. Вокалотерапия способствует стабилизации эмоций, положительно влияет на нейрофизиологическое обеспечение памяти и внимания. Перкуссия помогает расширению опыта звукового восприятия, тембрового мышления, развитию крупной моторики.

На струнных и ударных инструментах идет работа над развитием координации движений, крупной и мелкой моторики, чувством ритма. Музыкальный диалог на струнных и ударных инструментах. Свободная импровизация. Активизация творческих проявлений. Для каждого обучающегося выявляются возможности терапевтического использования струнных и ударных инструментов.

Для регуляции эмоционального состояния и приобретения новых средств самовыражения, пение и игра на музыкальных инструментах соединяются со свободным движением под музыку. Дыхательные упражнения. Выявление индивидуальных терапевтических возможностей использования духовых инструментов.

В завершении курса происходит обобщение накопленных знаний и ощущений при восприятии различных тембров, стилей, характеров музыки. Свободная импровизация на каждой из групп изученных инструментов («музыка моего настроения»). Элементы сказкотерапии – разрешение проблемной ситуации средствами музыки. Достижение эмоциональной разгрузки, результатов развития крупной и мелкой моторики, двигательной координации, речевого дыхания. Положительные эмоции во время импровизации на индивидуально подобранном для каждого обучающегося наборе инструментов – как важный результат освоения курса.

### Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	КОЛ-ВО ЧАСОВ
1	Адаптация	1
2	Музыкальные экспромты	1
3	Рецептивная музыкотерапия. Звуки воды	1
4	Интегративная музыкотерапия. Коммуникативные игры	1
5	Активная музыкотерапия. Игра на шумовых инструментах	1
6	Активная музыкотерапия. Вокалотерапия (Вокализация знакомых песен)	1
7	Интегративная музыкотерапия. Пантомима	1
8	Рецептивная музыкотерапия. Успокаивающая музыка Моцарта	1
9	Интегративная музыкотерапия. Песенки-играйки	1
10	Интегративная музыкотерапия. Рисуем под музыку	1
11	Активная музыкотерапия. Волшебная флейта	1
12	Активная музыкотерапия. Сочини песенку	1
13	Интегративная музыкотерапия. Коммуникативные танцы	1
14	Рецептивная музыкотерапия. Звуки моря	1
15	Интегративная музыкотерапия. Танцевальные импровизации	1
16	Активная музыкотерапия. Весёлый оркестр	1
17	Активная музыкотерапия. Игра на треугольниках	1
18	Рецептивная музыкотерапия. Звуки свирели	1
19	Рецептивная музыкотерапия. Звуки арфы	1
20	Активная музыкотерапия. Играем на свирели	1
21	Активная музыкотерапия. Игра на народных инструментах	1
22	Интегративная музыкотерапия. Ритмические игры	1
23	Интегративная музыкотерапия. Телесная терапия	1
24	Активная музыкотерапия. Весёлые палочки	1
25	Активная музыкотерапия. Озорные нотки (колокольчики)	1
26	Рецептивная музыкотерапия. Музыка для релаксации	1
27	Рецептивная музыкотерапия. Органная музыка	1
28	Активная музыкотерапия. Сказки-шумелки	1
29	Рецептивная музыкотерапия. Кантаты К.Орфа	1
30	Рецептивная музыкотерапия. Колыбельные песни	1
31	Активная музыкотерапия. Вокалотерапия	1
32	Активная музыкотерапия. Игра на колокольчиках	1
33	Интегративная музыкотерапия. Передай настроение музыки через движение	1
34	Весёлый концерт	1
<b>Всего</b>		<b>34</b>

## Приложения

Список произведений классической музыки для регуляции психоэмоционального состояния  
Музыка для релаксации:

- Альбиниони Т. «Адажио»
- Бах И. «Ария из сюиты № 3»
- Бетховен Л. «Лунная соната»
- Глюк К. «Мелодия»
- Григ Э. «Песня Сольвейг»
- Дебюсси К. «Лунный свет»
- Римский-Корсаков Н. «Море»
- Свиридов Г. «Романс»
- Сен-Санс К. «Лебедь»
- Чайковский П. «Осенняя песнь»
- Чайковский П. «Сентиментальный вальс»
- Шопен Ф. «Ноктюрн соль минор»
- Шуберт Ф. «Аве Мария»
- Шуберт Ф. «Серенада»
- Шуман Р. «Грезы»

Для уменьшения чувства тревоги и неуверенности – «Мазурка» Шопен, «Вальсы» Штрауса, «Мелодии» Рубинштейна;

Для уменьшения раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному миру природы – «Кантата № 2» Баха, «Лунная соната» Бетховена;

Для общего успокоения – «Симфония №6» Бетховена, часть 2, «Колыбельная» Брамса, «Аве Мария» Шуберта;

Для снятия симптомов гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми – «Концерт ре-минор» для скрипки Баха;

Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением – «Дон Жуан» Моцарт, «Венгерская рапсодия №1» Листа, «Сюита Маскарад» Хачатуряна;

Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения – «Шестая симфония» Чайковского, 3 часть, «Увертюра Эдмонд» Бетховена;

Для уменьшения злобности, зависти к успехам других людей – «Итальянский концерт» Баха, «Симфония» Гайдна;

Для повышения концентрации внимания, сосредоточенности – «Времена года» Чайковского, «Лунный свет» Дебюсси, «Симфония № 5» Мендельсона.