

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 с углубленным изучением отдельных предме-
тов» имени Максимова Н.М.

Принята на заседании
педагогического Совета
Протокол № 1
от « 6 » 08 2020 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ №1»
НМР РТ О.В. Корытова
Приказ № 20/1
от « 08 » август 2020г.



Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Гармония движения»

Возраст обучающихся: 1 класс
Срок реализации: 1 года

Автор-составитель:
Константинова Рамиля
Фанисовна

г. Нижнекамск, 2020г.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоциональноценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты

- регулятивные
- способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении.
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности
- познавательные
- навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.
Учащиеся должны уметь:
- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
- под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сугулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.
- коммуникативные
- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций

	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие Организационный момент	2	2	
2	Общеразвивающие упражнения. Разминка	4	1	3
3	Упражнения на выносливость	2	0,5	1,5
4	Упражнения на ориентировку в пространстве	2	0,5	1,5
5	Упражнения на растяжку	4	0,5	3,5
6	Ритмические упражнения	4	0,5	3,5
7	Разучивание композиции	16	1	15
8	Изучение танцевальных традиций татарского и русского народов	18	2	16
9	Разучивание движений	14	2	12
10	Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.	6	0,5	5,5

Приложение 3

Календарно-тематическое планирование

№	Название раздела, темы	Кол-во часов	Дата проведения
---	------------------------	--------------	-----------------

			план	факт
1-2	Организационные моменты. Инструктаж по технике безопасности во время занятий.	2	16.09.20	
3-6	Разминка:			
	Движения головы (повороты вправо – влево, вперед – назад, наклоны вправо – влево, круговые движения); Движения плеч (вверх-вниз, вперед – назад) Движение предплечья; Движения рук (вперед – вверх в стороны – вниз, круговые движения); Движения корпуса (наклоны вперед-назад, наклоны вправо- влево, повороты вправо – влево) ; Движение ног.	4	23.09.20 30.09.20	
7-8	Упражнения на выносливость			
	Прыжки (на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге, ноги в сторон- вместе, прыжки вправо – влево, в повороте на месте, ножницы вперед, ножницы назад, подскок на месте).	2	7.10.20	
9-12	Упражнения на ориентировку в пространстве			
	Движение в круг, из круга; Движение на месте и в повороте вокруг своей оси; Боковой галоп на линии с правой ноги и с левой против линии танца; Змейкой перестроение в круг, друг за другом по кругу (по линии танца) марш, бег, подскок	4	14.10.20 21.10.20	
13-16	Упражнения на растяжку			
	Наклоны из положения стоя; Наклоны из положения сидя; Растяжка ног; Наклоны в сторону; Бабочка; Мостик; Шпагаты	4	28.10.20 11.11.20	
17-20	Ритмические движения	4	18.11.20 25.11.20	
	Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку;			
21-24	Разучивание композиции			
	Танец на новый год «Снежинки»	4	2.12.20 9.12.20	
25-28	Разучивание движений	4	2.12.20 9.12.20	
29-32	Постановка танца	4	16.12.20	

			23.12.20	
33-34	Закрепление темы	2	30.12.20	
35-38	Элементы народных танцев (татарский танец)	4	13.01.21 20.01.21	
39-42	Плясовые движения	4	27.01.21 3.02.21	
43-46	Парные движения	4	10.02.21 17.02.21	
47-50	Танцевальные традиции татарского народа	4	24.02.21 3.02.21	
51-52	Закрепление темы	2	10.03.21	
53-56	Элементы народных танцев (русский танец)	4	17.03.21 24.03.21	
57-60	Танцевальные традиции русского народа.	4	7.04.21 14.04.21	
61-64	Плясовые движения. Парные движения	4	21.04.21 28.04.21	
65-68	Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.	4	5.05.21 12.05.21	
69	Закрепление темы	1	19.05.21	
70	Урок- смотр знаний	1	26.05.21	

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Инструктаж по технике безопасности во время занятий.	2	17.09.20	
2	Основные понятия. Слушание музыки	2	24.09.20	
3	Упражнения на ориентировку в пространств. Нумерация точек(шеренга, колонна)	2	2.10.20	
4	Упражнения на ориентировку в пространстве. Основные движения под музыку: разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинящий)	2	9.10.20	
5	Упражнения музыкально – ритмическими предметами. упражнения – поклон, шаги с пятки, маршевой.	2	16.10.20	
6	Основные движения под музыку: виды бега (лёгкий, на носочках, энергичный, стремительный).	2	23.10.20	
7	Работа рук , позиций ног – понятие «правая» и «левая нога первая позиция. Первая позиция . работа головы – наклоны и повороты	2	30.10.20	
8	Движение корпуса – наклоны вперед, назад, в сторону, сочетанием работы головы	2	12.11.20	
9	Музыкально- ритмические игры	2	19.11.20	
10	Упражнения на ориентировку в пространстве – круг, диагональ	2	26.11.20	
11	движения – шаги на высоких полу пальцах, с высоко поднятыми коленями, переменные. Прыжки с продвижением вперед, бег легкий (ноги назад), стремительный	2	3.12.20	
12	Основы музыкальной грамоты. Работа головой	2	10.12.20	
13	Разминка. Музыкально — танцевальные игры.	2	17.12.20	
14	Основы музыкальной грамоты. Музыкально – ритмические игры. Проведение контрольного урока.	2	24.12.20	
15	Танцевальные движения шага. Мелкий с продвижением вперед (хороводный), приставной шаг, с приседанием, с притопом.	2	14.01.21	
16	Прыжки – «поджатые», «разножка». Бег на месте, лошадки на месте и с продвижением.	2	21.01.21	

17	Наклоны головы. Па галопа. Музыкально- ритмический рисунок – притопы.	2	28.01.21	
18	Позиция ног – вторая позиция свободная, вторая параллельная. Основы музыкальной грамоты.	2	4.02.21	
19	Игры под музыку. Танцевальные импровизации.	2	11.02.21	
20	Виды хлопков. Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы. Прыжки на 180* и обратно.	2	18.02.21	
21	Ритмико-гимнастические упражнения. Игровые этюды	2	25.02.21	
22	Образные движения. Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.	2	4.03.21	
23	Упражнения для улучшения гибкости	2	11.03.21	
24	Общеразвивающие упражнения с предметами	2	18.03.21	
25	Подвижные игры. Образные танцы (игровые)	2	25.03.21	
26	Основы музыкальной грамоты. Повторение тем.	2	1.04.21	
27	Основы музыкальной грамоты – музыкальные паузы (целая, половинная, четвертная, восьмая). Танцевальные движения бег жете. Работа головы, корпуса, приседания.	2	8.04.21	
28	Танцевальные движения.. хлопки в ладони, хлопки в ритмическом рисунке, в парах, с партнером в сочетании с хлопками и ударов стоп	2	15.04.21	
29	Музыкально – ритмические игры	2	22.04.21	
30	Основы музыкальной грамоты. Музыкальный темп – быстрый, умеренный	2	29.04.21	
31	Ритмико-гимнастические упражнения	2	6.05.21	
32	Отработка танцевальных упражнений	4	13.05.21 20.05.21	
33	Урок-смотр знаний	2	27.05.21	

Тематическое планирование (1класс)

	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Инструктаж по технике безопасности во время занятий.	2	2	
2	Основные понятия. Слушание музыки	2	2	
3	Упражнения на ориентировку в пространств.	4	0,5	3,5
4	Упражнения музыкально – ритмическими предметами.	2		2
5	Основные движения под музыку.	2		2
6	Работа рук, позиций ног – понятие «правая» и «левая нога первая позиция. Первая позиция . работа головы – наклоны и повороты	2	0,5	1,5
7	Движение корпуса – наклоны вперед, назад, в сторону, сочетанием работы головы	2	0,5	1,5
8	Музыкально- ритмические игры	2		2
9	Упражнения на ориентировку в пространстве	2	0,5	1,5
10	Гармоничные движения.	2	0,5	1,5
11	Основы музыкальной грамоты. Работа головой	2	0,5	1,5
12	Разминка. Музыкально — танцевальные игры.	2		2
13	Основы музыкальной грамоты. Музыкально – ритмические игры. Проведение контрольного урока.	2		2
14	движения шага. Мелкий с продвижением вперед (хороводный), приставной шаг, с приседанием, с притопом.	2	0,5	1,5
15	Прыжки – «поджатые», «разножка». Бег на месте, лошадки на месте и с продвижением.	2	0,5	1,5
16	Наклоны головы. Па галопа. Музыкально- ритмические рисунок – притопы.	2	0,5	1,5
17	Позиция ног – вторая позиция свободная, вторая параллельная. Основы музыкальной грамоты.	2	0,5	1,5
18	Игры под музыку. Танцевальные импровизации.	2		2
19	Виды хлопков. Гимнастика для развития мышц и суставов плеч, рук, кистей, головы.	2	0,5	1,5

	Прыжки на 180* и обратно.			
20	Ритмико-гимнастические упражнения. Игровые этюды	2		2
21	Образные движения.	2		2
22	Упражнения для улучшения гибкости	2	0,5	1,5
23	Общеразвивающие упражнения с предметами	2	0,5	1,5
24	Подвижные игры. Образные танцы (игровые)	2		2
25	Основы музыкальной грамоты. Повторение тем.	2		2
26	Основы музыкальной грамоты – музыкальные паузы	2	0,5	1,5
27	Танцевальные движения. хлопки в ладони, хлопки в ритмическом рисунке, в парах, с партнером в сочетании с хлопками и ударов стоп	2	0,5	1,5
28	Музыкально – ритмические игры	2		2
29	Основы музыкальной грамоты. Музыкальный темп – быстрый, умеренный	2	0,5	1,5
30	Ритмико-гимнастические упражнения	2	0,5	1,5
31	Отработка танцевальных упражнений	4	0,5	3,5
32	Урок-смотр знаний	2		2