МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное автономное общеобразовательное учреждение

 Московской области «Долгопрудненская гимназия»

(ГАОУ МО «Долгопрудненская гимназия»)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОПротокол заседания ШМО учителей начальной школыот \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_ | СОГЛАСОВАНОЗам. директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Нестеренко Ю. А.«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2019г. |  УТВЕРЖДАЮ Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Цепляева К. В. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г |

 |

**РАБОЧАЯ**

 **ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

**кружок спортивно-оздоровительного направления**

**«Общая физическая подготовка»**

**1 А, Б, В класс**

Составитель: Фомичева Ольга Владимировна

учитель дополнительного образования

высшей квалификационной категории.

2019 год

**Рабочая программа по внеурочной деятельности общекультурного направления**

 **« Общая физическая подготовка» с элементами классического танца ,разработана в соответствии с:**

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 с изменениями от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, 31.21.2015 № 1576);

**-** письмом МИНОБРНАУКИ России от 28.10.2015г. № 08-1786«О рабочих программах учебных предметов»;

- основной образовательной программой начального общего образования ГАОУ МО «Долгопрудненская гимназия»

Программа адресована учащимся 1 классов и рассчитана на 33 часа в год. По календарно-тематическому планированию на 2019-2020 учебный год в отводится в 1 «А»-33ч, 1 «Б»-33ч, 1 «В»-28ч.

Периодичность занятий – 1 час в неделю.

**Цель программы «ОФП»**

содействие всестороннему развитию личности школьника средствами ритмической гимнастики и ОФП с элементами классического танца .

**Задачи:**

*1. Укрепление здоровья:*

- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

- содействовать профилактике плоскостопия;

- формировать правильную осанку.

1. *Совершенствование психомоторных способностей младших школьников:*

- содействовать развитию чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой;

- формировать навыки пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;

- воспитывать нравственно-коммуникативные качества, умение вести себя в группе во время движения, чувство такта и взаимоуважения;

- развивать координацию, гибкость, выносливость;

- развивать мелкую моторику.

1. *Развитие творческих и созидательных способностей детей:*

- формировать навыки самостоятельного выражения движений по музыку;

- развивать мышление, воображение, находчивость,

- воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях;

- развивать инициативу, чувство взаимопомощи и трудолюбия.

- Развивать творческое воображение и фантазию;

- развивать эмоциональную сферу и умение выражать эмоции в танце;

- развивать способность импровизировать;

- развивать двигательные навыки, координацию движений, умение ориентироваться в пространстве;

- формировать правильную осанку, красивую походку;

- расширять музыкальный кругозор;

- дать детям знания о танцевальных жанрах и направлениях;

- обогащать двигательный опыт разнообразными видами танцевальных движений.

Дети младшего школьного возраста отличаются большой эмоциональностью, впечатлительностью и неусидчивостью. Поэтому необходимо заинтересовать их яркими и увлекательными занятиями с частой сменой нагрузки. Младшие школьники отличаются неустойчивостью внимания, быстрой сменой настроения, быстрой утомляемостью. Танец должен проходить в форме игры. Но важно, чтобы занятия были не только приятными, но и полезными.

Работая с такими группами нужно стремиться к решению ***следующих задач:***

* + - * Развитие интереса к занятиям хореографией;
* Развитие и коррекция физических данных ребенка, ОФП;
* Воспитание художественного вкуса;
* Раскрытие творческого потенциала ребенка.

Не зря одна из главных задач связана с развитием физических данных ребенка. Последнее время при ежегодном тестировании выявляются отклонения в развитие опорно-двигательного аппарата, нервной и двигательной координации, пропорциональности тела, осанки, наблюдается психическая неустойчивость, как следствие нарушения позитивного психологического климата в семьях воспитанников.

Чтобы устранить различные отклонения физического развития и улучшить танцевальные показатели, ребятам предлагаются комплексы упражнений для развития пластики тела и координации движений. Эти увлекательные занятия носят игровой характер, проходят под музыку. Практика показывает, что такие занятия благотворно сказываются не только на физическом, но и на эмоциональном состоянии детей. Дети становятся более спокойными, терпеливыми и трудолюбивыми. У них развивается двигательная память и внимание.Воспитанники начитают слышать и просчитывать музыку. Музыка является проводником в мир танца и танцевального образа. У детей развиваются актерские способности.

***I. Планируемые результаты освоения учебного предмета.***

 ***Личностные результаты***

**У выпускника будут сформированы:**

* внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
* широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы;
* учебнопознавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
* способность к оценке своей учебной деятельности;
* основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
* ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
* знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
* развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
* установка на здоровый образ жизни;
* основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

**Выпускник получит возможность для формирования:**

* *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебнопознавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
* *выраженной устойчивой учебнопознавательной мотивации учения;*
* *устойчивого учебнопознавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
* *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
* *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
* *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
* *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
* *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*
* *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

**Метапредметные**

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
* учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
* осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
* оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
* различать способ и результат действия;
* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
* *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
* *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
* *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
* *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
* *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
* осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
* использовать знаковосимволические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
* проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве*;*
* строить сообщения в устной и письменной форме;
* осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
* осуществлять синтез как составление целого из частей;
* обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
* осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
* устанавливать аналогии;
* владеть рядом общих приемов решения задач.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
* *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
* *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
* *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
* *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
* *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
* *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
* *произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.*

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
* задавать вопросы;
* контролировать действия партнера;
* использовать речь для регуляции своего действия;

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
* *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
* *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
* *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
* *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*
* *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
* *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*
* *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
* *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности*.

**Разделы программы и их задачи.**

**1. Игропластика с элементами ОФП.**

*Задачи:*

* развитие мышечной силы и гибкости,
* обретение ребёнком умиротворенности, открытости и внутренней свободы.

**2. Пальчиковая гимнастика.**

*Задачи:*

* развитие ручной умелости, мелкой моторики,
* обогащение внутреннего мира ребёнка,
* оказание положительного воздействия на улучшение памяти, мышления,
* развитие фантазии.

**3. Игровой самомассаж.**

*Задачи:*

* закаливание и оздоровление детского организма,
* получение ребёнком радости и хорошего настроения,
* формирование у ребёнка сознательного стремления к здоровью, навыка собственного оздоровления.

**4. Музыкально – подвижные игры.**

*Задачи:*

* содействовать развитию музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
* развивать скоростно-силовые и координационные способности,
* формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.
* Используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

**5. Игрогимнастика.**

*Задача:*

* способствовать освоению ребёнком различных видов движений.
* В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные.

**6. Игроритмика.**

*Задача:*

* способствовать развитию чувства ритма и двигательных способностей ребёнка, позволяющих красиво и координационно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу.

**7. Игротанец.**

*Задачи:*

* способствовать формированию у детей танцевальных движений,
* доставлять эстетическую радость занимающимся.
* В раздел входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, бального, современного.

**8. Танцевально-ритмическая, креативная гимнастика.**

*Задачи:*

* формировать навыки пластичности и грациозности танцевальных движений,
* развивать координацию и гибкость,
* доставлять эмоциональную радость занимающимся.
* В разделе представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершённость.
* способствовать развитию выдумки, творческой инициативы,
* создавать благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Срок реализации.** Программа рассчитана на 1 год обучения для учащихся младшего школьного возраста 1-х классов ГАОУ МО «Долгопрудненская гимназия». Занятия проводятся 1 раз в неделю по одному учебному часу. Всего в год: 33 часа.

**Новизна программы** состоит в личностно ориентированном обучении.

Задача педагога дополнительного образования состоит не в максимальном ускорении развития творческих способностей ребёнка, не в формировании сроков и темпов, а прежде всего в том, чтобы создать каждому ребёнку все условия для наиболее полного раскрытия и реализации способностей.

Задачу формирования танцевального творчества невозможно решить, если у детей не будет осознанного отношения к выразительным движениям; понимания их образного значения; если они не овладеют образным языком танцевальных движений.

**Форма обучения:** групповые и индивидуальные занятия.

Основным условием приема является желание учащихся.

**Ожидаемые результаты:**

* Естественное развитие организма ребёнка, функциональное совершенствование его отдельных органов и систем.
* Создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроя.

Укрепление здоровья ребёнка, его полноценное физическое и умственное развитие.

**Содержание программы.**

**Строевые упражнения.**

**Цель:** Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.

**Виды упражнений:**

- Построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках;

- Перестроение в круг;

- Перестроение в шеренгу и колонну;

- Бег по кругу и ориентирам («змейкой»);

- Построение в круг;

- Построение в шеренгу, сцеплением за руки;

- Построение врассыпную;

**Игроритмика.**

**Цель:** Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно, координационно.

**Виды упражнений:**

- Хлопки по счёту;

- Притопы на каждый счёт;

- Притопы с хлопками поочерёдно;

- Поднимание и опускание рук вперёд по счёту под музыкальное сопровождение;

- Хлопки в ладоши;

- Произвольные упражнения на воспроизведение музыки;

- Выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз);

- Шаги вперёд, руки в сцеплении вверху, внизу;

- Приседания с движениями рук;

- Подскоки с вытянутыми руками вверх – поочерёдно;

- Плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз;

- Плавные движения рук поочерёдно вверх, вниз**.**

**Танцевальные шаги.**

**Цель:** Формировать у детей танцевальные движения. Способствовать повышению общей культуры ребёнка.

**Виды упражнений:**

- Прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами;

- Шаг галопа вперёд и в сторону;

- Шаг с подскоком;

- Попеременный шаг;

- Шаг с притопом.

- Композиция из изученных ранее шагов.

**Акробатические упражнения.**

**Цель:**  Развивать у детей мышечную силу, равновесие и гибкость.

**Виды упражнений:**

- Группировки; - Кувырки;

- «Петушок»; - «Ласточка»;

- «Шпагат»; - «Берёзка»;

- «Мостик»; - «Ракета»;

- «Верблюд»; - «Кольцо»;

- «Стрела»; - «Самолёт».

**Гимнастические этюды.**

**Цель:** Содействовать развитию у детей чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.

**Комплексы:**

**-** «Француа» - ритмический танец;

- «Вару-вару» - гимнастический этюд;

- «Стирка» - ритмический танец;

- Акробатическая композиция с обручами.

**Самомассаж.**

**Цель:**  Формировать у детей сознательное стремление к здоровью. Развивать навык собственного оздоровления.

**Задание:**

**-** Поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

**Дыхательные упражнения.**

**Цель:** Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

**Упражнения:**

- «Волны шипят»

- «Насос»

- «Ныряние»

- «Подуем»

- Упражнение на осанку в седе «по-турецки»

- «Шарик красный надуваем»

- «Плаваем»

- Дыхательные упражнения с подниманием рук вверх:

 Вдох – поднимаем руки вверх, выдох – опускаем.

**Релаксация.**

**Цель:** Учить детей правильно расслабляться.

**Упражнения:**

- «Спокойный сон»

- «Мы лежим на мягкой травке»

- «Море волнуется»

- «Дует ветерок»

- «Тишина»

**Условия реализации программы**

Для занятий кружка желательно иметь про­сторное хорошо освещенное и проветриваемое помещение (танцевальный зал) с паркетным полом. Для занятий также необходимо музыкальная аппаратура (усилитель, динамики, микшер, проигрыватель). Для проведения показательных, праздничных и других мероприятий очень полезна небольшая сцена с занавесом и мебель (стулья), а также специальное световое оборудование (софиты, прожектора). Соблюдение норм и правил гигиены обязательно требует наличия удобных раздевалок.

**Формы контроля качества знаний:**

 ОФП даёт широкие возможности для участия детей в гимназических праздниках, концертах, внеклассных мероприятий и т.д.

Формы контроля обучающихся в 1-ом классе безоценочные.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (1 А, 1Б, 1В классы)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия**  | **Кол-во часов** | **Сроки прохождения программы** |
| **По плану** | **Фактически** | **По плану** | **Фактически** | **По плану** | **Фактически** |
|  |  |  | **1 А** |  | **1 Б** |  | **1 В** |  |
| 1 | Введение. Техника безопасности. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»). | 1 | 02.09.19 |  | 06.09. 19 |  | 03.09. 19 |  |
| 2 | Построение в шеренгу и в колонну по команде. Танцевальный шаг с носка. | 1 | 09.09. 19 |  | 13.09. 19 |  | 10.09. 19 |  |
| 3 | Шаг на носках. Ходьба, сидя на стуле. Творческая игра «Кто я?» | 1 | 16.09. 19 |  | 20.09. 19 |  | 17.09. 19 |  |
| 4 | Ритмический танец: «Кузнечик». Группировки. | 1 | 23.09. 19 |  | 27.09. 19 |  | 24.09. 19 |  |
| 5 | Хореографические упражнения: стойка, плавные движения руками.  | 1 | 30.09. 19 |  | 04.10. 19 |  | 01.10. 19 |  |
| 6 | Полуприсяды на одной ноге. Повороты переступанием. | 1 | 14.10. 19 |  | 18.10. 19 |  | 15.10. 19 |  |
| 7 | Акцентрированная ходьба. Упражнения: «Волны шипят». | 1 | 21.10. 19 |  | 25.10. 19 |  | 22.10. 19 |  |
| 8 | Передвижение в сцеплении. Прыжки с ноги на ногу на месте. | 1 | 28.10. 19 |  | 01.11. 19 |  | 29.10. 19 |  |
| 9 | Ритмический танец: «Если весело живется» | 1 | 11.11. 19 |  | 08.11. 19 |  | 05.11. 19 |  |
| 10 | Приседание (плие) поднятие на носки. Игропластика «Змея», «Ёжик». | 1 | 25.11. 19 |  | 15.11. 19 |  | 12.11.19 |  |
| 11 | Пружинистые полуприседы. Упражнения: «Петушок», «Ласточка». | 1 | 02.12. 19 |  | 29.11. 19 |  | 26.11. 19 |  |
| 12 | Приставной шаг в сторону, скрестный шаг в сторону. Игропластика: «Морская звезда». | 1 | 09.12. 19 |  | 06.12. 19 |  | 03.12. 19 |  |
| 13 | Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом. | 1 | 16.12. 19 |  | 13.12. 19 |  | 10.12. 19 |  |
| 14 | Увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру. | 1 | 23.12. 19 |  | 20.12. 19 |  | 17.12. 19 |  |
| 15 | Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов. | 1 | 30.12.19 |  | 27.12. 19 |  | 24.12.19 |  |
| 16 | Техника безопасности. Акробатические упражнения: «Ласточка», «Березка». Игропластика: «Кошечка». | 1 | 13.01. 20 |  | 15.01. 20 |  | 14.01. 20 |  |
| 17 | Поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.  | 1 | 20.01. 20 |  | 22.01. 20 |  | 21.01. 20 |  |
| 18 | «Кик» - ритмический танец.  | 1 | 27.01. 20 |  | 24.01. 20 |  | 28.01. 20 |  |
| 19 | Хлопки руками под музыку. Движения руками в различном темпе. | 1 | 03.02. 20 |  | 31.01. 20 |  | 04.02. 20 |  |
| 20 | Упражнение на осанку в седле «по-турецки». Танцевальные позиции ног. | 1 | 10.02. 20 |  | 07.02. 20 |  | 11.02. 20 |  |
| 21 | Русский хороводный шаг. Пальчиковая гимнастика. | 1 | 24.02. 20 |  | 15.02. 20 |  | 25.02. 20 |  |
| 22 | Игроритмика: «Выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками». | 1 | 02.03. 20 |  | 28.02. 20 |  | 03.03. 20 |  |
| 23 | Акробатические упражнения: «Шпагат», «Мостик».Игропластика: «Лодочка», «Замок». | 1 | 16.03. 20 |  | 06.03. 20 |  | 10.03. 20 |  |
| 24 | Ритмический танец: «Часики». | 1 | 30.03. 20 |  | 13.03. 20 |  | 17.03. 20 |  |
| 25 | Мягкий высокий шаг на п/п. Поворот на 360градусов на шагах. Упражнения на развитие мышц спины. | 1 | 06.04. 20 |  | 20.03. 20 |  | 31.03. 20 |  |
| 26 | Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений. | 1 | 13.04. 20 |  | 03.04. 20 |  | 07.04. 20 |  |
| 27 | Переменный шаг. Бальный танец: «Большая прогулка». | 1 | 20.04. 20 |  | 10.04. 20 |  | 14.04. 20 |  |
| 28 | Музыкально-подвижная игра: «Марш-полька». | 1 | 27.04. 20 |  | 24.04. 20 |  | 21.04. 20 |  |
| 29 | Выворотность, устойчивость. Упражнения на развитие мышц ног. | 1 | 04.05. 20 |  | 08.05. 20 |  | 28.04. 20 |  |
| 30 | Изучение этюда: «Цветы».Итоговое занятие. | 1 | 11.05. 20 |  | 15.05. 20 |  | 05.05. 20 |  |
| 31 | Итоговое занятие.Общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц бедер. | 1 | 18.05. 20 |  | 22.05. 20 |  | 12.05. 20 |  |
| 32 | Итоговое занятие. | 1 | 25.05 |  |  |  | 19.05 |  |

Учебная литература учителя

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  | Наименование | Автор | Издательство, год издания |
| 1. 1.
 |  «Внеклассные з23.01.18анятия в начальной школе»  | Дьячкова Г.Т. | Волгоград, Издательство «Учитель»,2009 |
| 1. 2
 | «Сценарии школьных праздников» | Троицкая Н.Б., Королёва Г.А. | Москва «Дрофа», 2007 |
| 1. 5.
 | . «Календарь школьных праздников» | Лобачёва С.И., Щиголь К.В | Москва, 2006 |
| 1. 6.
 | Гражданственность, патриотизм, культура межнационального общения – российский путь развития. Воспитание школьников. |  | 2002. – № 7. |
| 1. 7.
 | Патриотическое воспитание. Система работы, планирование, конспекты уроков, разработки занятий. | Автор-составитель И.А. Пашкович. | Волгоград: «Учитель», 2006. |
| 1. 8.
 | Интернет-ресурсы:[http://nsc.1september.ru](http://nsc.1september.ru/) Начальная школа<http://www.uroki.net/docnach.htm> - методическая копилка<http://www.pedsovet.su/load/100-1> - Педсовет.су<http://festival.1september.ru/index.php?numb_artic=413753> - Фестиваль педагогических идей "Открытый урок" <http://viki.rdf.ru/> Презентации |  |  |
| 1. 9.
 | «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей».  | Г.А.Колодницкий | М.2012 |
| 1. 10.
 |  «Уроки классического танца»  | П.А.Пестов | «Вся Россия».М. 2008 |
| 1. 11.
 | «Гимнастика в хореографической школе»  | М.В.Левин | Терра спорт М.2009 |
| 1. 12.
 |  «Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой»  | М.Н.Щетинин | Метафора М. 2006 |
|  |  « Развитие личности ребенка средствами хореографии. Театр танца  | О.В.Усова | Москва 2005 |