

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Чекалинская СОШ ЦО им. А.П. Чекалина»

301414, Тульская область, Суворовский р-г, г. Чекалин, ул. Калужская, д.26

sosh.chekalin.suvorov@tularegion.org



ПРОГРАММА
Курса ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«РИТМИКА»
1-4 классы

Г. Чекалин

Пояснительная записка

Программа «Ритмика» имеет **спортивно-оздоровительную направленность** и реализуется во внеурочной деятельности. Программа предназначена для внеурочной деятельности с учащимися начальных классов.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы внеурочной деятельности обусловлена эффективностью образования детей в школе и во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело” находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валеологически обоснованный учебно-воспитательный процесс в школе.

Данная программа является наиболее **актуальной** на сегодняшний момент, так как приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п.

Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Каждый ребенок имеет индивидуальную форму развития и претендует на право валеологического сопровождения его индивидуального маршрута. Не учащиеся должны адаптироваться к системе образования и воспитания, а программы и методы обучения должны принаравливаться к ребенку и формировать у него осознанную мотивацию к получению знаний и развитию собственного здоровья.

Программа составлена с учетом требований федеральных государственных стандартов второго поколения и соответствует возрастным особенностям младшего школьника.

Программа предназначена для учителей начальных классов, может быть использована воспитателями дошкольных образовательных учреждений, педагогами дополнительного образования, учителями физической культуры

*Программа соответствует основным **принципам** государственной политики РФ в области образования, изложенным в Законе Российской Федерации “Об образовании”.*

Это:

- гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности;
- общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;
- обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации, творческого развития;
- содействие взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от национальной, религиозной и социальной принадлежности.

Программа включает в себя танцевальные упражнения, аэробику, гимнастику, игры и т.п.

Цель программы: разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Достижение цели возможно через решение следующих **задач**:

Обучающие:

- Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку.
- Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма.
- Обучать приёмам релаксации и самодиагностики.

Развивающие:

- Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
- Развивать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.
- Развивать умение формирования правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений.

Воспитывающие:

- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.
- Воспитание организованной, гармонически развитой личности.

- Установить положительную психологическую атмосферу в классе.

Возраст детей, участвующих в реализации программы, 7 - 11 лет.

Продолжительность занятий:

7 лет – 30 минут, 8 –11лет – 40 мин.

Сроки реализации программы - 4 года обучения, занятия проводятся - 1 раз в неделю, 34 занятия в год.

1 класс – 33 часа,

2-4 классы – 34часа.

Описание ценностных ориентиров

Результатом освоения программы будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Программа по внеурочной деятельности «Ритмика» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;
- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;

- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Основные формы и методы деятельности

Формы и режим занятий. Ведущей формой организации занятий является групповая.

Наряду с групповой формой работы, во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям. Каждое занятие состоит из двух частей – теоретической и практической. Теоретическую часть педагог планирует с учётом возрастных, психологических и индивидуальных особенностей обучающихся.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории танцев.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Формы

беседы,

игры,

соревнования,

конкурсы,

дискуссии,

викторины.

Методы

- эмоциональные (поощрение, учебно-познавательная игра, создание ярких наглядных образных представлений);
- познавательные (опора на жизненный опыт, создание проблемных ситуаций);

- волевые (предъявление учебных требований, прогнозирование деятельности);
- социальные (создание ситуации взаимопомощи, взаимопроверка).

Диагностика

Анкетирование

Тестирование

Виды деятельности

Просмотр тематических видеофильмов, экскурсии, спортивные соревнования, игры, круглые столы, конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет.

Место проведения занятий

Учебный кабинет, игровая комната, спортивный зал.

Формы подведения итогов работы

- соревнования;
- зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками и первоклассниками;
- защиту игровых программ и проведение их на переменах и в группах продлённого дня;
- представление самостоятельно и в группах составленных комплексов аэробики, партерной гимнастики, ритмической гимнастики с предметами в зачётной форме;
- заполнение в портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности;
- проведение итогового занятия в конце учебного года.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности

Данный курс ориентирован на формирование гармонически развитой личности средствами курса «Ритмика».

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

- **личностные результаты** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей
- **метапредметные результаты** – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий
- **предметные результаты** – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Учебно-тематический план программы

№ п/п	Раздел	1 год		2 год		3 год		4 год	
		аудиторн	внеауд	аудиторн	внеауд	аудиторн	внеауд	аудиторн	внеауд
1.	Вводное занятие	1	-	1	-	1	-	1	-
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	3	3	4	4	4	4	4	4
3.	Танцевальная азбука	3	6	4	5	4	5	4	5
4.	Ритмическая гимнастика с предметами и акробатика.	4	4	4	4	4	4	4	4
5.	Игры.	3	6	4	4	4	4	4	4
Всего		14	19	17	17	17	17	17	17
Итого		33		34		34		34	

Учебно-тематический план 1-го год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			аудиторн	внеаудитор
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	6	3	3
2.1.	Базовые шаги		1	2
2.2.	Комплекс танцевальной аэробики		1	2
3.	Танцевальная азбука	9	3	6
3.1.	Позиции в классическом танце, балет.		1	1
3.2.	Русский танец		1	2
3.3.	Танцы разных народов.		1	3
4.	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	8	4	4
4.1.	Упражнения с гимнастической палкой		1	1
4.2.	Упражнения со скакалкой		1	1
4.3.	Упражнения с мячом		1	1
4.4.	Упражнения с обручем		1	1

5	Игры	9	3	6
5.1	Беговые ролевые игры.		1	2
5.2.	Танцевальные игры.		1	2
5.3.	Игры на внимание.		1	2
	Всего:	33	14	19

Содержание

Тема 1. Вводное занятие (1 час)

Общие правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале. Что такое аэробика?

Тема 2. Оздоровительная аэробика (6 часов)

Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Релаксация – восстановление. Сказочная аэробика.

Практические занятия:

Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу. Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе, мамбо. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. Партерная гимнастика включает в себя упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков, гимнастических матов или татами. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку: «ёлочка», «паровоз», «солнышко», «лебедь», «лодочка», «змея», «кошечка», «пиноккио». Упражнения на гимнастических матах в движении: «котята», «обезьянки», «партизаны», «каракатца». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Волк и семеро козлят»: козлята, волк, мама коза.

Тема 3 . Танцевальная азбука (9 часов)

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

Практические занятия:

Знакомство с балетом (видео урок). Изучение подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третьей позиций рук, постановка корпуса, элементы классического танца: ботман, плие. Пордебра в классическом стиле. «Полька», элементы русского танца «Хоровод», танцы разных народов: «Лезгинка», «Макарена».

Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (8 часов)

Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на акробатике.

Практические занятия:

Узкий, широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочерёдно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе, на руке. Комплекс упражнений с обручем. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекувытки на спину, упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках). Прыжки на фитболе.

Тема 5. Игры (9 часов)

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

Практические занятия:

Имитационные игры: «Зоопарк», «Стадион», «Морозко», «Угадай-ка». Беговые игры: «Салки», «Картошка», «Белые медведи», «Горелки», «Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуси», «Выручай-ка» в различных вариациях. Игры на внимание: «Тише едешь - дальше будешь», «Ковбои-индейцы», «Ёлки-палки», «Мигалки», «Зеркало», «Сантики-фантики». Игры на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной», «Шина», «Море волнуется», «День - ночь». Танцевальные игры: «Лавата», «Буги-вуги», «Эльбрус красавец», «Лесная дискотека», «Медвежата и зайчата». «Ручеёк» в различных вариациях.

Учебно-тематический план 2-го год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			аудиторн	внеаудиторн
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	8	4	4
2.1	Базовая аэробика		1	1

2.2.	Аэробика в стиле фанк		1	1
2.3.	Аэробика в стиле латино		1	1
2.4.	Сказочная аэробика		1	1
3.	Танцевальная азбука	9	4	5
3.1.	Позиции в классическом танце. Пордебра.		1	1
3.2.	Полька		1	1
3.3.	Русский танец		1	2
3.4.	Танцы народов севера		1	1
4.	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	8	4	4
4.1.	Упражнения с гимнастической палкой в парах		1	1
4.2.	Упражнения с мячом в парах.		1	1
4.3.	Круговая тренировка.		1	1
4.4.	Комплекс упражнений со скакалкой		1	1
5	Игры	8	4	4
5.1.	Игры на развитие сенсорной чувствительности.		2	2
5.2.	Имитационные игры.		2	2
	Всего:	34	17	17

Содержание

Тема 1. Вводное занятие (1 час).

Общие правила техники безопасности на занятиях. Где я использовал летом те умения, которым научился на занятиях? Здоровье и его составляющие.

Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (8 часов)

Виды аэробики? Шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Фанк аэробика, аэробика в стиле «латино». Дыхание и способы его восстановления. Как измерить пульс?

Практические занятия:

Вводится изменение геометрии шагов базовой аэробики: по квадрату, диагонали, с продвижением вперёд-назад. В партерной гимнастике упражнения на гимнастических матах в движении: «ладошки-башмачки», «балетница». Комплекс аэробики в стиле фанк. Комплекс аэробики в стиле «латино». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Буратино»: Буратино, Лиса Алиса, Кот Базилио, Мальвина, Пьеро, Карабас- Барабас.

Тема 3 . Танцевальная азбука (9 часов)

Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. Пордебра. Русский народный танец. Танцы разных народов.

Практические занятия:

Изучение первой, второй, третьей и четвёртой позиций ног, элементов классического танца, вальсовый шаг. «Полька», элементы русского танца: «притоп», «моталочка», «ковырялочка», «присядка», верчения. Элементы танцев разных народов: стиль кантри, танцы народов севера.

Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (8 часов)

Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на акробатике. Гимнастика как вид спорта.

Практические занятия:

Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении). Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч и в обруч. Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке. Комплекс упражнений с мячом в парах. Эстафеты с фитболом.

Тема 5. Игры (8 часов)

Чему учимся, играя? Дружба и игра. Русские народные игры.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Чехарда», «Легкоатлеты», «Гимнасты», «Лыжники», «Единоборства», «Мы не скажем, а покажем». Беговые игры: «Салки парами», «Знамя». Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Слепой олень», «Мигалки», «Пианино», «Менялки». Танцевальные игры: «Хоровод», «Верёвочка», «Паровозик».

Учебно-тематический план 3-го год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			аудиторн	внеаудиторн
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	8	4	4
2.1.	Базовая аэробика.		2	2
2.2.	Танцевальная аэробика		2	2
3.	Танцевальная азбука	9	4	5
3.1.	Вальс.		1	1
3.1.	Русский танец		2	3
3.4.	Хип-хоп		1	1
4.	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	8	4	4
4.1.	Упражнения с предметами в парах и тройках		2	2
4.2.	Комбинация из 3-5 акробатически упражнений.		2	2

5	Игры	8	4	4
5.1.	Игры на развитие сенсорной чувствительности		2	2
5.2.	Русские народные игры.		2	2
	Всего:	34	17	17

Содержание

Тема 1. Вводное занятие (1 час).

Общие правила техники безопасности на занятиях. Здоровый образ жизни и его составляющие. Диагностика и самодиагностика.

Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (8 часов)

Танцевальная аэробика и её стили. Рисунок в составлении комплексов аэробики. Нагрузка и ЧСС. Оздоровительный и тренировочный эффект тренировки.

Практические занятия:

Добавляются танцевальные элементы (присед, выпад, наклон и др.) в стиле «латино» и «фанк». Составление комплексов вместе с учителем и в группах. В партерной гимнастике: «крокодил», «падение с вылетом». Сказочная аэробика включает имитацию движений разных сказочных и мультипликационных героев: богатыри Алёша Попович, Илья Муромец, Добрыня Никитич, Баба Яга, Кашей Бессмертный, Кикимора, Леший.

Тема 3 . Танцевальная азбука (9 часов)

История русского танца. Позиции классического танца. Вальс, история танца.

Стиль хип-хоп.

Практические занятия:

Пятая позиция ног, тренаж классический, вальсовый шаг в парах. Элементы русской кадрили, элементы русского танца: «бегунок», «бочка», «косичка», рисунок «корзинка». Танцы разных народов: элементы восточного танца, ирландского танца. «Хип-хоп».

Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (8 часов)

История гимнастики. Групповые виды гимнастики.

Практические занятия:

Комплекс упражнений с гимнастической палкой, включающий развороты, вращения, подбрасывания и ловлю палки, развивающие координацию движений. Прыжки через скакалку в парах, тройках. Подбрасывание и ловля обруча. Упражнения с мячом в парах, тройках. Элементы акробатики: колесо, кувырок назад, комбинации из 3- 5 элементов. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса на фитболе.

Тема 5. Игры (8 часов)

Организация игр на перемене и во дворе.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Крокодил». Беговые игры: «Найди пару», «Русская лапта». Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Поводырь», «Передай сигнал», «Скала». Танцевальные игры: «За лидером», «Перепляс».

Учебно-тематический план 4-го год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			аудиторн	внеаудиторн
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	8	4	4
2.1.	Составление комплекса аэробики.		2	2
2.2.	Комплекс танцевальной аэробики. Сказочная аэробика.		2	2
3.	Танцевальная азбука	9	4	5
3.1.	Школьный вальс.		1	2
3.2.	Московская кадрили.		1	3
4.	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика	8	4	4

4.1.	Составление комплексов упражнений с предметами.		2	2
4.2.	Составление комбинаций элементов акробатики		2	2
5	Игры	8	4	4
5.1.	Игротека для малышей.		4	4
	Всего:	34	17	17

Содержание

Тема 1. Вводное занятие (1 час).

Выбор средств и методов оздоровления. Питание и физическая нагрузка. Питьевой режим до и после занятий. Самодиагностика. Поисково-исследовательская работа.

Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (8 часов)

Комплексы аэробики и способы их составления.

Практические занятия:

Составление комплексов аэробики в микрогруппах, парах, индивидуально.

Усложнение координация движений. Добавляются волны, развороты, силовые элементы: отжимания, упражнения с использованием отягощений. В партерной гимнастике упражнения типа «крокодил», «раненый крокодил», «уголок». Сказочная аэробика включает имитацию движений в стиле «робот», «кукла».

Тема 3 . Танцевальная азбука (9 часов)

Вальс в современности. Характеры в русском танце. Пластика. Пантомима.

Практические занятия:

Классический тренаж, вальс в парах. «Московская кадриль», «Перепляс». Повторение танцев разных народов. Современный танец «Тектоник»

Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (8 часов)

Презентации различных видов гимнастики.

Практические занятия:

Самостоятельное составление комплекса упражнений с палкой, скакалкой, мячом, обручем. Упражнения с мячом, включающие элементы акробатики: переворот, перекувы, кувырок. Комплекс упражнений на фитболе.

Тема 5. Игры (8 часов)

Организация игр с первоклассниками. С чего начать?

Практические занятия:

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

Материально – техническое обеспечение образовательного процесса

- Для проведения занятий по реализации программы «Ритмика» необходимы помещения: учебный кабинет, игровая комната и спортивный зал.
- Даная программа предполагает использование для изучения теоретических вопросов компьютера, проектора, магнитофона.
- Даная программа предполагает использование спортивного инвентаря:
 - гимнастические коврики
 - гимнастические мячи
 - гимнастические обручи
 - гимнастические маты
 - скакалки
 - мячи большие резиновые (фитбол)

Календарно – тематическое планирование 1 класс

№	тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов	Формы и методы работы	Вид деятельности	Виды контроля	Примечание
---	------	-----------------------------	--------------	-----------------------	------------------	---------------	------------

1	Вводное занятие	Общие правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале.	1	Групповая, беседа, тестирование.	Просмотр видеофильма, экскурсия	Наблюдение, опрос	
2	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика.	Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики.	1	Групповая, беседа, викторина, анкетирование.	Просмотр видео - фильма. Конкурс рисунков.	Устный опрос	
3	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика. Базовые шаги.	Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг, из круга, по кругу. Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе, мамбо. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа.	2	Групповая, соревнования, волевые (предъявление учебных требований).	Выполнение упражнений	Наблюдение, зачёт	

4	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика. Комплекс танцевальной аэробики	Партерная гимнастика. Партерная гимнастика включает в себя упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков, гимнастических матов или татами.	1	Групповая, беседа, викторина, тестирование.	Просмотр видео - фильма	опрос	
5	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика. Комплекс танцевальной аэробики	Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку: «ёлочка», «паровоз», «солнышко», «лебедь», «лодочка», «змея», «кошечка», «пиноккио». Упражнения на гимнастических матах в движении: «котятa», «обезьянки», «партизаны», «каракатица». Сказочная аэробика включает	2	Групповая, соревнования, соревнование волевые (прогнозирование деятельности).	Выполнение упражнений	Наблюдение, зачёт	

		элементы имитации движений героев сказки «Волк и семеро козлят»: козлята, волк, мама коза.					
6	Танцевальная азбука. Позиции в классическом танце, балете.	Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. Знакомство с балетом (видео урок).	1	Групповая, беседа, дискуссия, поощрение	Просмотр видеофильма, конкурс рисунков.	Наблюдение, опрос	
7	Танцевальная азбука. Позиции в классическом танце, балете.	Изучение подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третьей позиций рук, постановка корпуса, элементы классического танца: ботман, плие.	1	Групповая, беседа, анкетирование	Разучивание элементов танца	наблюдение	
8	Танцевальная азбука. Русский танец.	Знакомство с русскими народными танцами (видео урок).	1	Групповая, беседа, дискуссия, взаимопроверка	Просмотр видеофильма, конкурс рисунков.	опрос	
9	Танцевальная азбука. Русский танец.	«Полька», элементы русского танца «Хоровод	2	Групповая, эмоциональные, конкурс.	Разучивание танца	зачёт	

10	Танцевальная азбука. Танцы разных народов.	Знакомство с танцами разных народов (видео урок).	1	Групповая, беседа, дискуссия, опора на жизненный опыт	Просмотр видеофильма, конкурс рисунков	наблюдение	
11	Танцевальная азбука. Танцы разных народов.	Разучивание танцев разных народов: «Лезгинка», «Макарена».	3	Групповая, эмоциональные, конкурс.	Разучивание танца	Опрос, зачёт	
12	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика Упражнения с гимнастической палкой.	Гимнастика оздоровительная и спортивная (видео-урок). Техника безопасности при выполнении упражнений, гимнастической палкой.	1	Групповая, беседа, дискуссия, опора на жизненный опыт	Просмотр видеофильма, конкурс рисунков	опрос	
13	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика Упражнения с гимнастической палкой.	Узкий, широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой.	1	Групповая, соревнование, волевые.	Выполнение упражнений	Наблюдение, опрос	

14	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика Упражнения со скакалкой.	Техника безопасности при выполнении упражнений, со скакалкой. Подбор упражнений.	1	Групповая, волевые, конкурс.	Выполнение упражнений	зачёт	
15	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика Упражнения со скакалкой.	Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочерёдно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.	1	Групповая, соревнование, волевые(предъявление учебных требований).	Выполнение упражнений	зачёт	
16	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика Упражнения с мячом.	Техника безопасности при выполнении упражнений, с мячом. Подбор упражнений.	1	Групповая, волевые (прогнозирование деятельности, конкурс	Выполнение упражнений	зачёт	
17	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика Упражнения с мячом.	Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча.	1	Групповая, соревнование, волевые.	Выполнение упражнений	зачёт	
18	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика.	Техника безопасности при выполнении упражнений, с	1	Групповая. индивидуальная, игры, беседа, соревнования, волевые.	Просмотр видефильма, конкурс плакатов,	Наблюдение, опрос	

	Упражнения с обручем.	обручем. Подбор упражнений.			соревнования, игры.		
19	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика. Упражнения с обручем.	Вращение обруча на поясе, на руке. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекаты на спину, упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках).	1	Групповая, волевые, конкурс, соревнование	Выполнение упражнений	Опрос, зачёт	
20	Игры. Беговые ролевые игры.	Игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры.	1	Групповая, беседа, викторина, познавательные	игры	Наблюдение, опрос	
21	Игры. Беговые ролевые игры.	Имитационные игры: «Зоопарк», «Стадион», «Морозко», «Угадай-ка». Беговые игры: «Салки», «Картошка», «Белые медведи», «Горелки», «Третий лишний»,	2	Игра, социальные, групповая, конкурс.	игры	Опрос, зачёт	

		«Два мороза», «Гуси-гуси», «Выручай-ка» в различных вариациях.					
22	Игры. Танцевальные игры.	Знакомство с танцевальными играми. Правила игр.	1	Групповая, познавательные, эмоциональные(поощрение)	Просмотр видео - фильма, конкурс плакатов	опрос	
23	Игры. Танцевальные игры.	Танцевальные игры: «Лавата», «Буги-вуги», «Эльбрус красавец», «Лесная дискотека», «Медвежата и зайчата». «Ручеёк» в различных вариациях.	2	Игра, конкурс, социальные, групповая	игры	Опрос, зачёт	
24	Игры. Игры на внимание.	Знакомство с играми на внимание. Правила игр.	1	игры, групповая, познавательные (создание проблемных ситуаций)	Просмотр видео фильма	Наблюдение, опрос	
25	Игры. Игры на внимание.	Игры на внимание: «Тише едешь - дальше будешь», «Ковбои- индейцы», «Ёлки- палки», «Мигалки», «Зеркало»,	2	Игра, социальные, групповая	игры	зачёт	

		«Сантики-фантики».					
	Итого:		33 ч.				

Календарно – тематическое планирование 2 класс

№	тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов	Формы и методы работы	Вид деятельности	Виды контроля	Примечание
1	Вводное занятие	Общие правила техники безопасности на занятиях. Где я использовал летом те умения, которым научился на занятиях? Здоровье и его составляющие.	1	Групповая, беседа, тестирование.	Просмотр видеофильма	Наблюдение, опрос	
2	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика. Базовая аэробика.	Виды аэробики? Шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Вводится изменение геометрии шагов базовой аэробики: по квадрату, диагонали, с продвижением	2	Групповая, беседа, викторина, Волевые (предъявление учебных требований)	Просмотр видео - фильма. Выполнение упражнений	Опрос, зачёт	

		вперёд-назад. В партерной гимнастике упражнения на гимнастических матах в движении: «ладошки-башмачки», «балетница».					
3	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика. Аэробика в стиле фанк.	Фанк аэробика. Что это такое? Разучивание комплекса упражнений.	2	Групповая, беседа, соревнование Волевые (прогнозирование деятельности).	Просмотр видео-фильма, мини-сочинения. Выполнение упр - ий	Опрос, зачёт	
4	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика. Аэробика в стиле латино.	Латино аэробика. Что это такое? Разучивание комплекса упражнений.	2	Групповая, беседа, анкетирование, конкурс, волевые.	Просмотр видео – фильма. Выполнение упр-ий	Опрос, зачёт	
5	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика. Сказочная аэробика.	Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Буратино»: Буратино, Лиса Алиса, Кот Базилио,	2	Групповая, соревнования, волевые, эмоциональные (создание ярких образных представлений).	Выполнение упражнений	Опрос, зачёт	

		Мальвина, Пьеро, Карабас- Барабас.					
6	Танцевальная азбука. Позиции в классическом танце.	Изучение первой, второй, третьей и четвёртой позиций ног, элементов классического танца, вальсовый шаг.	2	Групповая, беседа, дискуссия, эмоциональные.	Просмотр видеофильма, конкурс рисунков.	Опрос, зачёт	
7	Танцевальная азбука. Полька.	Что такое «Полька»? Знакомство и разучивание элементов танца.	2	Групповая, беседа, конкурс, эмоциональные	Разучивание элементов танца	Наблюдение, опрос, зачёт	
8	Танцевальная азбука. Русский танец.	Знакомство с элементами русского танца: «притоп», «моталочка», «ковырялочка», «присядка», верчения. Разучивание.	3	Групповая, беседа, танцевальный конкурс. дискуссия, эмоциональные.	Просмотр видеофильма, конкурс рисунков.	Наблюдение, опрос, зачёт	
9	Танцевальная азбука. Танцы народов севера.	Элементы танцев разных народов: стиль кантри, танцы народов севера. Знакомство и разучивание.	2	Групповая, беседа, эмоциональные, конкурс.	Разучивание танца	Наблюдение, опрос, зачёт	
10	Ритмическая гимнастика с предметами,	Техника безопасности при выполнении	2	Групповая, беседа, дискуссия,	Просмотр видеофильма, конкурс	Наблюдение, опрос, зачёт	

	акробатика Упражнения с гимнастической палкой в парах.	упражнений, гимнастической палкой. Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах.		тестирование, волевые	рисунков, выполнение упр-ий		
11	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика Упражнения с мячом в парах.	Техника безопасности при выполнении упражнений, с мячом. Подбор упражнений. Комплекс упражнений с мячом в парах.	2	Групповая, беседа, конкурс, познавательные (опора на жизненный опыт)	Выполнение упражнений	Наблюдение, опрос, зачёт	
12	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика Круговая тренировка.	Подбор упражнений для круговой тренировки и их выполнение). Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч и в обруч. Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке.	2	Групповая, беседа, конкурс, волевые, социальные (взаимопомощь)	Выполнение упражнений	зачёт	
13	Ритмическая гимнастика с	Прыжки через скакалку различными	2	Групповая, беседа,	Выполнение упражнений	Наблюдение, опрос, зачёт	

	предметами, акробатика Комплекс упражнений со скакалкой.	способами: на двух ногах, поочерёдно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении).		соревнование, волевые (прогнозирование деятельности).			
14	Игры. Игры на развитие сенсорной чувствительности.	Игры и правила. Знакомство и разучивание. Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Слепой олень», «Мигалки», «Пианино», «Менялки». Танцевальные игры: «Хоровод», «Верёвочка», «Паровозик».	4	Групповая, беседа, викторина, Познавательные, эмоциональные, социальные	игры	Наблюдение, опрос, зачёт	
15	Игры. Имитационные игры.	Имитационные игры: «Чехарда», «Легкоатлеты», «Гимнасты», «Лыжники», «Единоборства», «Мы не скажем, а покажем».	4	Игра, групповая, беседа, социальные, эмоциональные.	Игры, выпуск газеты	Наблюдение, опрос, зачёт	

		Знакомство и разучивание.					
	Итого:		34ч.				

Календарно – тематическое планирование 3 класс

№	тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов	Формы и методы работы	Вид деятельности	Виды контроля	Примечание
1	Вводное занятие	Общие правила техники безопасности на занятиях. Здоровый образ жизни и его составляющие. Диагностика и самодиагностика.	1	Групповая, беседа, викторина, тестирование, познавательные, социальные.	Круглый стол	Наблюдение, опрос	
2	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика. Базовая аэробика.	Шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Нагрузка и ЧСС. Оздоровительный и тренировочный эффект тренировки.	4	Групповая, беседа, викторина, соревнование, Волевые, взаимопомощь	Просмотр видео - фильма. Выполнение упражнений	Наблюдение, опрос, зачёт	

3	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика. Танцевальная аэробика.	Добавляются танцевальные элементы (присед, выпад, наклон и др.) в стиле «латино» и «фанк». Составление комплексов вместе с учителем и в группах. В партерной гимнастике: «крокодил», «падение с вылетом», включает имитацию движений разных сказочных и мультипликационных героев: богатыри Алёша Попович, Илья Муромец, Добрыня Никитич, Баба Яга, Кашей Бессмертный, Кикимора, Леший.	4	Групповая, беседа, конкурс, волевые.	Просмотр видео-фильма. Выполнение упр - ий	Наблюдение, опрос, зачёт	
4	Танцевальная азбука. Вальс.	История русского танца. Позиции классического танца. Вальс, история танца. Пятая позиция ног, тренаж классический, вальсовый шаг в парах.Разучивание.	2	Групповая, беседа, дискуссия, эмоциональные.	Просмотр видеофильма, конкурс рисунков.	Наблюдение, опрос, зачёт	

5	Танцевальная азбука. Русский танец.	Элементы русской кадрили, элементы русского танца: «бегунок», «бочка», «косичка», рисунок «корзинка». Разучивание.	5	Групповая, беседа, дискуссия, конкурс, анкетирование, эмоциональные.	Просмотр видеофильма.	Наблюдение, опрос, зачёт	
6	Танцевальная азбука. Хип-хоп.	Стиль хип-хоп. Знакомство и разучивание.	2	Групповая, беседа, конкурс, эмоциональные.	Разучивание танца	Наблюдение, опрос, зачёт	
7	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика Упражнения с предметами в парах и тройках.	Техника безопасности при выполнении упражнений, История гимнастики. Групповые виды гимнастики. Комплекс упражнений с гимнастической палкой, включающий развороты, вращения, подбрасывания и ловлю палки, развивающие координацию движений. Прыжки через скакалку в парах, тройках.	4	Групповая, беседа, конкурс дискуссия, волевые, социальные (создание ситуации взаимопомощи)	Просмотр видеофильма, конкурс рисунков, выполнение упр-ий	Наблюдение, опрос, зачёт	
8	Ритмическая гимнастика с предметами,	Техника безопасности при выполнении	4	Групповая, беседа, конкурс, волевые,	Выполнение упражнений	Наблюдение, опрос, зачёт.	

	акробатика. Комбинация из 3-5 акробатических упражнений.	упражнений, Подбрасывание и ловля обруча. Упражнения с мячом в парах, тройках. Элементы акробатики: колесо, кувырок назад, комбинации из 3-5 элементов. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса на фитболе.		эмоциональные (поощрение)			
9	Игры. Игры на развитие сенсорной чувствительности.	Игры и правила. Знакомство и разучивание. Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Поводырь», «Передай сигнал», «Скала».	4	Групповая, беседа, викторина, Познавательные, социальные.	Игры. Организация игр на перемене и во дворе.	Наблюдение, опрос, зачёт	
15	Игры. Русские народные игры	Беговые игры: «Найди пару», «Русская лапта», «Кошки-мышки».	4	Игра, групповая беседа, тестирование, социальные, эмоциональные.	Игры. Организация игр на перемене и во дворе.	Наблюдение, опрос, зачёт	
	Итого:		34ч.				

Календарно – тематическое планирование 4 класс

№	тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов	Формы и методы работы	Вид деятельности	Виды контроля	Примечание
1	Вводное занятие	Общие правила техники безопасности на занятиях. Выбор средств и методов оздоровления. Питание и физическая нагрузка. Питьевой режим до и после занятий.	1	Групповая, беседа, дискуссия, диагностика.	Поисково-исследовательская работа. Круглый стол.	Наблюдение, опрос, зачёт	
2	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика. Комплексы аэробики и способы их составления.	Составление комплексов аэробики в микрогруппах, парах, индивидуально.	2	Групповая, беседа, викторина, соревнование. Волевые, социальные.	Просмотр видео - фильма. Составление и выполнение упражнений	Наблюдение, опрос, зачёт	
3	Оздоровительная аэробика и	Усложнение координация движений.	4	Групповая, беседа, конкурс	Просмотр видео-фильма.	Наблюдение, опрос, зачёт	

	партерная гимнастика. Комплексы аэробики и способы их составления.	Добавляются волны, развороты, силовые элементы: отжимания, упражнения с использованием отягощений. В партерной гимнастике упражнения типа «крокодил», «раненый крокодил», «уголок».		волевые.	Составление и выполнение упр - ий		
4	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика. Комплексы аэробики и способы их составления.	Сказочная аэробика включает имитацию движений в стиле «робот», «кукла».	2	Групповая, беседа, конкурс, волевые.	Просмотр видеофильма. Составление и выполнение упр - ий	Наблюдение, опрос, зачёт	
5	Танцевальная азбука. Вальс в современности.	Классический тренаж, вальс в парах.	2	Групповая, беседа, дискуссия, эмоциональные, социальные.	Просмотр видеофильма, конкурс рисунков или мини - сочинений.	Наблюдение, опрос, зачёт	
6	Танцевальная азбука. Характеры в русском танце.	«Московская кадриль», «Перепляс». Разучивание.	3	Групповая, беседа, дискуссия, конкурс, эмоциональные.	Просмотр видеофильма, выпуск газеты.	Наблюдение, опрос, зачёт	

7	Танцевальная азбука. Пластика. Пантомима.	Повторение танцев разных народов. Современный танец «Тектоник»	4	Групповая, беседа, конкурс, эмоциональные	Разучивание танца	Наблюдение, опрос, зачёт	
8	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика. Презентации различных видов гимнастики.	Техника безопасности при выполнении упражнений. Самостоятельное составление комплекса упражнений с палкой, скакалкой, мячом, обручем. Упражнения с мячом, включающие элементы акробатики: переворот, перекуты, кувырок.	4	Групповая, беседа, конкурс, дискуссия, волевые, социальные, эмоциональные.	Просмотр видеофильма, конкурс рисунков, выполнение упр-ий	Наблюдение, опрос, зачёт.	
9	Ритмическая гимнастика с предметами, а Презентации различных видов гимнастики.	Техника безопасности при выполнении упражнений. Комплекс упражнений на фитболе.	4	Групповая, беседа, конкурс, анкетирование, волевые, эмоциональные.	Просмотр видеофильма. Выполнение упражнений	Наблюдение, опрос, зачёт.	

10	Игры. Организация игр с первоклассниками.	Игры и правила. Повторение разученных ранее игр. Имитационные игры: «Все звёзды», «Я иду в поход».	4	Групповая, беседа, викторина, игры, Познавательные, эмоциональные, социальные.	Игры. Организация игр на перемене и во дворе.	Наблюдение, опрос, зачёт.	
15	Игры. Организация игр с первоклассниками.	Беговые игры: «Эстафета». Игры на развитие внимания и сенсорной чувствительности «Вертушка», «Партизаны», «Компас».	4	Групповая, беседа, викторина, игры, Познавательные, эмоциональные, социальные. Тестирование.	Игры. Организация игр на перемене и во дворе. Выпуск газеты.	Наблюдение, опрос, зачёт.	
	Итого:		34ч.				

Список литературы

Литература для учителя

Основная

1. Асмолова А.Г., Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе / А.Г. Асмолова – М: Просвещение, 2010.
2. Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006.
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Методика преподавания физической культуры 1-4 классы. Методическое пособие и программа / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик - М: Владос, 2002.
4. Ковалёва Г.С., Логинова О.Б., Планируемые результаты начального общего образования / Г.С.Ковалёва, О.Б. Логинова.-2-е изд., - М. Просвещение, 2010.
5. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004.
6. Матвеев А.П., Физическая культура 1-4 классы / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2009.
7. Турлова Л.В., Программа по дисциплине «Ритмика» / Л.В. Турлова – Троицкое, 2008.

Вспомогательная

1. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-4 классы. – М.: ВАКО, 2007 г.
2. Патрикеев А.Ю., Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007.
3. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 7-10 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики / Л.И. Пензулаева – М: Мозаика-Синтез, 2010.

Литература для обучающихся

Основная

1. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007.
2. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000.

Вспомогательная