Краснодарский край г. Сочи

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

Средняя общеобразовательная школа №7

Согласовано

Директор МОБУ СОШ №7

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В.Тлехас

­ «­­­­­­­­­­­­­31» августа 2015года

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ПО СПОРТВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ

КРУЖКА « ФИТНЕС ДЛЯ МАЛЫШЕЙ»

4 ГОДА

срок реализации программы

7-10 ЛЕТ

(возраст обучающихся)

Составитель: Филатова Марина Николаевна

**Пояснительная записка**

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

В образовании существуют разные программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению: «Ритмика», «Ритмика и танец», «Оздоровительная аэробика», программы по различным видам спорта. Дети младшего школьного возраста более эмоциональные, поэтому для них подходит больше программа «Детский фитнес». Программа детского фитнеса включает в себя танцевальные упражнения, аэробику, гимнастику, игры и т.п.

Учитывая требования, предъявляемые к содержанию программ федеральными государственными стандартами, разработана программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Детский фитнес» для обучающихся 1-4 классов.

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

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

* Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
* Развивать основные физические качества, координационные ориентационно - пространственные, временные, ритмические способности.
* Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
* 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;
* Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
* Воспитывать личность учащегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Программа «Детский фитнес» для младших школьников рассчитана на 4 года обучения (135 часов). Программа предполагает проведение занятий со школьниками 1 часа в неделю. Продолжительность занятий 30-40 минут.

Занятия по программе «Детский фитнес» включают в себя теоретическую и практическую часть.

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

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

**Содержание программы включает в себя четыре раздела:**

1. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика
2. Танцевальная азбука.
3. Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика.
4. Игры.

**Даная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на 1 группу):**

- гимнастические коврики - 35шт.

- гимнастические мячи -35 шт.

- гимнастические обручи -35 шт.

- гимнастические маты - 25 шт.

- скакалки - 35 шт.

- мячи большие резиновые (фитбол) - 35 шт.

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

Данная программа может быть использована учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования, инструкторами по фитнесу и детской аэробике.

**Планируемые результаты освоения программы.**

Программа по внеурочной деятельности «Детский фитнес» 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, микро группам, 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.

**Осуществление контроля над реализацией программы включает в себя**:

* соревнования по аэробике;
* 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.

**Примерные контрольные вопросы:**

**1 класс**

1. Что такое фитнес?

2. Какая бывает гимнастика?

3. Как занятия фитнесом влияют на организм?

4. Чем занимаются на аэробике?

5.Что такое хоровод?

6. Какие предметы используют в гимнастике?

7. Какие беговые игры ты знаешь?

**2 класс**

1. Что влияет на здоровье?

2. Какие виды аэробики ты знаешь?

3. Какие физические качества мы развиваем на занятиях?

4. Что такое танец?

5. Техника безопасности на гимнастике?

6. Какие виды гимнастики ты знаешь?

7. Чему учат игры?

**3 класс**

1. Здоровый образ жизни включает в себя?
2. Стили танцевальной аэробики?
3. Что включает в себя занятие аэробикой?
4. Какие русские народные танцы ты знаешь?
5. Какие танцы разных народов ты знаешь?
6. Что такое сила?
7. Что такое гибкость?
8. Что такое выносливость?
9. Назови 3 игры на внимание.
10. Что такое пульс? ЧСС?
11. Как измеряют ЧСС?

**4 класс**

1. Здоровье – это:

а) отсутствие болезней;

б) отсутствие физических недостатков;

в) состояние полного духовного, физического, социального благополучия;

2. Приведи несколько примеров релаксационных упражнений на снятие мышечной утомляемости?

3. Как определить уровень нагрузки во время занятия?

4. Чем балет отличается от гимнастики?

5. Как составить комплекс аэробики?

6. Какие продукты питания лучше употреблять до и после тренировки?

7. Питьевой режим до и после занятий.

8. В какие игры нужно играть на переменах?

9. Виды спортивной и художественной гимнастики?

10. Какой вид фитнеса для тебя наиболее приемлем и почему?

**Учебный план программы «Детский фитнес»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел** | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** |
| **1.** | **Вводное занятие** | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **2.** | **Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика** | 10 | 10 | 10 | 10 |
| **3.** | **Танцевальная азбука** | 5 | 5 | 5 | 5 |
| **4.** | **Ритмическая гимнастика с предметами и акробатика.** | 7 | 8 | 8 | 8 |
| **5.** | **Игры.** | 10 | 10 | 10 | 10 |
| **Итого** | | **33** | **34** | **34** | **34** |

**Учебно-тематический план первого года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы, темы** | **Всего часов** | **Количество часов по программе** | |
| **Теория в процессе урока** | **Практика** |
| **1.** | **Вводное занятие** | 0,5 |  | 0,5 |
| **1.1** | Ориентация в пространстве | 0,5 |  | 0,5 |
| **2.** | **Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика** | **10** |  | 10 |
| **2.1.** | Базовые шаги | 3 |  | 3 |
| **2.2.** | Партерная гимнастика | 2 |  | 2 |
| **2.3.** | Комплекс танцевальной аэробики | 3 |  | 3 |
| **2.4.** | Сказочная аэробика | 2 |  | 2 |
| **3.** | **Танцевальная азбука** | **5** |  | 5 |
| **3.1.** | Позиции в классическом танце, балет. | 1 |  | 1 |
| **3.2.** | Пордебра | 1 |  | 1 |
| **3.3.** | Русский танец | 1 |  | 1 |
| **3.4.** | Танцы разных народов. | 2 |  | 2 |
| **4.** | **Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика** | **7** |  | 7 |
| **4.1.** | Упражнения с гимнастической палкой | 1 |  | 1 |
| **4.2.** | Упражнения со скакалкой | 2 |  | 2 |
| **4.3.** | Упражнения с мячом | 1 |  | 1 |
| **4.4.** | Упражнения с обручем | 1 |  | 1 |
| **4.5.** | Упражнения с фитболом | 1 |  | 1 |
| **4.6.** | Элементы акробатики | 1 |  | 1 |
| **5** | **Игры** | **10** |  | 10 |
| **5.1** | Беговые ролевые игры. | 4 |  | 4 |
| **5.2.** | Танцевальные игры. | 4 |  | 4 |
| **5.3.** | Игры на внимание. | 2 |  | 2 |
|  | **Всего:** | **33** |  | **33** |

**Содержание программы «Детский фитнес»**

**(первый год обучения)**

***Тема 1. Вводное занятие (1час)***

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес?

*Практическая часть:*

*-* игра «Делаем правильно»;

- определение структуры занятия. (Поклон, разминка, основная часть, партер, игра, релаксация, оценка).

***Тема 2. Оздоровительная аэробика (10 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, захлёст, скресный 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», «каракатица». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Волк и семеро козлят»: козлята, волк, мама коза.

***Тема 3 . Танцевальная азбука (5 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 третей позиций рук, постановка корпуса, элементы классического танца: ботман, плие. Пордебра в классическом стиле. «Полька», элементы русского танца «Хоровод», танцы разных народов: «Лезгинка», «Макарена», «Летка-енька».

***Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (7 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:*

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, перекаты на спину, упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках). Прыжки на фитболе.

***Тема 5. Игры (10 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.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ** | **ВСЕГО ЧАСОВ** | **ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ** | | | | | | | |
| **1 «А»** | | **1 «Б»** | | **1 «В»** | | **1 «Г»** | |
| **ПЛАН** | **ФАКТ** | **ПЛАН** | **ФАКТ** | **ПЛАН** | **ФАКТ** | **ПЛАН** | **ФАКТ** |
| **I** | **Вводное занятие** | **1ч** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | Общие правила Т/Б на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес? Игра «Делаем правильно». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II** | ***Оздоровительная аэробика*** | **10ч** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | Основные шаги базовой аэробики. Ориентационные упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | Что такое аэробика? Приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлёст |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | Скресный шаг, шоссе, мамбо |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | Партерная гимнастика. Упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** | Комплекс танцевальной аэробики |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** | Ориентация в пространстве. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** | Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Упражнения на гимнастических матах в движении. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** | Релаксация – восстановление. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** | Элементы имитации движений героев сказки «Волк и семеро козлят» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **III** | ***Танцевальная азбука*** | **5ч** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** | Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** | Пордебра – как вид оздоровительной тренировки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** | Элементы классического танца. Изучение подготовительной и шестой позиций ног первой, второй и третей позиций рук |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** | Русский народный танец «Полька», элементы русского танца «Хоровод» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** | Танцы разных народов. «Лезгинка», «Макарена», «Летка-енька». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **IV** | ***Ритмическая гимнастика с предметами*** | **7ч** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** | Т/Б при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** | Прыжки через скакалку различными способами. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** | Упражнения со скакалкой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** | Упражнения с мячом. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** | Комплекс упражнений с обручем. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** | Упражнения на фитболах |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** | Т/Б на акробатике. Стойка на лопатках, мост, перекаты. упражнения в лазании и перелезании. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **V** | ***Игры*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** | Игры и правила. «Лесная дискотека», «Буги-вуги», |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **25** | Танцевальные игры. «Лавата», «Эльбрус красавец», |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **26** | Имитационные игры. «Зоопарк», «Стадион», «Морозко», в различных вариациях. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **27** | Игры на развитие сенсорной чувствительности. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **28** | Игры: «Водяной», «Сантики-фантики». «Ёлки-палки», |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **29** | Игры на внимание «Тише едешь - дальше будешь», «Ковбои-индейцы». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **30** | Игры «Угадай-ка» «Медвежата и зайчата». «День - ночь». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **31** | Беговые игры: «Салки», «Картошка», «Белые медведи». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **32** | Игры «Два мороза», «Гуси-гуси», «Горелки». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **33** | Игры «Третий лишний», «Выручай-ка» в различных вариациях. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Учебно-тематический план второго года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы, темы** | **Всего часов** | **Количество часов по программе** | |
| **Теория в процессе урока** | **Практика** |
| **1.** | **Вводное занятие** | **0,5** |  | **0,5** |
| **1.1.** | Ориентация в пространстве | 0,5 |  | 0,5 |
| **2.** | **Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика** | **10** |  | **10** |
| **2.1** | Базовая аэробика | 3 |  | 3 |
| **2.2.** | Аэробика в стиле «Фанк» | 2 |  | 2 |
| **2.3.** | Аэробика в стиле «Латино» | 2 |  | 2 |
| **2.4.** | Сказочная аэробика | 3 |  | 3 |
| **3.** | **Танцевальная азбука** | **5** |  | **5** |
| **3.1.** | Позиции в классическом танце. Пордебра. | 2 |  | 2 |
| **3.2.** | Полька | 1 |  | 1 |
| **3.3.** | Русский танец | 1 |  | 1 |
| **3.4.** | Танцы народов севера | 1 |  | 1 |
| **4.** | **Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика** | **8** |  | **8** |
| **4.1.** | Упражнения с гимнастической палкой в парах | 2 |  | 2 |
| **4.2.** | Упражнения с мячом в парах. | 1 |  | 1 |
| **4.3.** | Круговая тренировка. | 1 |  | 1 |
| **4.4.** | Комплекс упражнений на фитболе. | 2 |  | 2 |
| **4.5.** | Комплекс упражнений со скакалкой | 2 |  | 2 |
| **5** | **Игры** | **10** |  | **10** |
| **5.1.** | Игры на развитие сенсорной чувствительности. | 5 |  | 5 |
| **5.2.** | Имитационные игры. | 5 |  | 5 |
|  | **Всего:** | **34** |  | **34** |

**Содержание программы «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

**(второй год обучения)**

***Тема 1. Вводное занятие (1 часа).***

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

*Практические занятия:*

- определение режима и работы занятий;

- игра «Минута славы»;

***Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика***

***(10 часов)***

Виды аэробики? Шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. «Фанк» аэробика и 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 (5 часов)***

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

*Практические занятия:*

Изучение первой, второй, третей 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 (10 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».

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ** | **ВСЕГО ЧАСОВ** | **ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ** | | | | | | | |
| **2 «А»** | | **2 «Б»** | | **2 «В»** | | **2 «Г»** | |
| **ПЛАН** | **ФАКТ** | **ПЛАН** | **ФАКТ** | **ПЛАН** | **ФАКТ** | **ПЛАН** | **ФАКТ** |
| **I** | **Вводное занятие** | **1ч** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | Общие правила техники безопасности на занятиях. Здоровье и его составляющие**.** Игра «Минута славы» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II** | ***Оздоровительная аэробика*** | **10ч** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | Виды аэробики? Шаги базовой аэробики: по квадрату. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | Ориентация в пространстве. Шаги базовой аэробики: по диагонали, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | Партерная гимнастика. Шаги базовой аэробики с продвижением вперёд-назад. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | Комплекс аэробики в стиле «Фанк», |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | «Фанк» аэробика, упражнения на гимнастических матах в движении. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** | Комплекс аэробики в стиле «Латино» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** | Дыхание и способы его восстановления. Аэробика в стиле «Латино» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** | Сказочная аэробика: имитации движений Лисы Алисы и Кота Базилио |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** | Как измерить пульс? Имитации движений Буратино, Мальвины и Пьеро |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** | Элементы имитации движений героев сказки «Буратино» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **III** | ***Танцевальная азбука*** | **5ч** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** | Что такое танец? Пордебра.  Изучение первой, второй, третей позиций ног. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** | Балет как высшее искусство танца. Изучение четвёртой позиций ног |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** | Русский народный танец. Элементы русского танца. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** | Элементы классического танца, вальсовый шаг. «Полька», |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** | Элементы танцев разных народов севера. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **IV** | ***Ритмическая гимнастика с предметами*** | **8ч** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** | Т/Б при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Упражнения с гимнастической палкой. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** | Гимнастика и её виды. Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** | Гимнастика как вид спорта. Комплекс упражнений с мячом в парах. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** | Т/Б на акробатике. Элементы акробатики |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** | Эстафеты с фитболом. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** | Комплекс упражнений на фитболе. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** | Обучение Прыжкам через скакалку на одной ноге. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** | Прыжки через скакалку. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **V** | ***Игры*** | **10ч** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **25** | Чему учимся, играя? Имитационные игры. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **26** | Игры: «Легкоатлеты», «Паровозик». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **27** | Дружба и игра. «Салки парами», «Верёвочка». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **28** | Игры: «Лыжники», «Единоборства». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **29** | Игры:«Гимнасты», «Знамя». «Паровозик». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **30** | Русские народные игры. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **31** | Танцевальные игры. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **32** | Игры: «Менялки». «Верёвочка». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **33** | Игры: «Мигалки», «Хоровод». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **34** | Танцевальные игры. «Пианино». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всего:** | **34** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Учебно-тематический план третьего года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы, темы** | **Всего часов** | **Количество часов по программе** | |
| **Теория в процессе урока** | **Практика** |
| **1.** | **Вводное занятие** | **0,5** |  | **0,5** |
| 1.1. | Здоровый образ жизни. | 0,5 |  | 0,5 |
| **2.** | **Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика** | **10** |  | **10** |
| 2.1. | Базовая аэробика. | 5 |  | 5 |
| 2.2. | Танцевальная аэробика | 5 |  | 5 |
| **3.** | **Танцевальная азбука** | **5** |  | **5** |
| 3.1. | Вальс. | 1 |  | 1 |
| 3.1. | Русский танец | 2 |  | 1 |
| 3.4. | «Хип-хоп» | 2 |  | 3 |
| **4.** | **Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика** | **8** |  | **8** |
| 4.1. | Упражнения с предметами в парах и тройках | 4 |  | 4 |
| 4.2. | Комбинация из 3-5 акробатически упражнений. | 4 |  | 4 |
| **5** | **Игры** | **10** |  | **10** |
| 5.1. | Игры на развитие сенсорной чувствительности | 5 |  | 5 |
| 5.2. | Русские народные игры. | 5 |  | 5 |
|  | **Всего:** | **34** |  | **34** |

**Содержание программы «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

**(третий год обучения)**

***Тема 1. Вводное занятие (1 часа).***

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

*Практические занятия:*

- определение режима и работы занятий;

- игра «Концерт-молния!»;

***Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика***

***(10 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, Кощей Бессмертный, Кикимора, Леший.

***Тема 3 . Танцевальная азбука (5часов)***

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 (10часов)***

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».

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ** | **ВСЕГО ЧАСОВ** | **ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ** | | | | | | | |
| **3 «А»** | | **3 «Б»** | | **3 «В»** | | **3 «Г»** | |
| **ПЛАН** | **ФАКТ** | **ПЛАН** | **ФАКТ** | **ПЛАН** | **ФАКТ** | **ПЛАН** | **ФАКТ** |
| **I** | **Вводное занятие** | **1ч** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | Общие правила Т/Б на занятиях. Здоровый образ жизни и его составляющие. Игра «Концерт-молния!». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II** | ***Оздоровительная аэробика*** | **10ч** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | Рисунок в составлении комплексов аэробики. Танцевальный элементы (присед, выпад, наклон и др.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | Нагрузка и ЧСС. Танцевальные элементы в стиле «Латино» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | Танцевальные элементы в стиле «Фанк» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | Упражнение «Крокодил» в партерной гимнастике: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | Упражнение «Падение с вылетом». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** | Танцевальная аэробика и её стили. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** | Оздоровительный и тренировочный эффект тренировки. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** | Имитация движений разных сказочных и мультипликационных героев. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** | Составление комплексов вместе с учителем и в группах. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** | Имитация движений сказочных героев |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **III** | ***Танцевальная азбука*** | **5ч** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** | Вальс, история танца. Вальсовый шаг в парах |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** | История русского танца. Элементы русской кадрили, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** | Позиции классического танца. Элементы русского танца. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** | Элементы восточного и ирландского танца. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** | Стиль «Хип-хоп» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **IV** | ***Ритмическая гимнастика с предметами*** | **8ч** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** | История гимнастики.  Комплекс упражнений с гимнастической палкой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** | Групповые виды гимнастики. Упражнения с мячом в парах, тройках. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** | Упражнения с предметами в парах и тройках |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** | Прыжки через скакалку в парах, тройках. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** | Элементы акробатики |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** | Колесо, кувырок назад, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** | Комбинация из 3-5 акробатических упражнений. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** | Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса на фитболе. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **V** | ***Игры*** | **10ч** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **25** | Организация игр на перемене и во дворе. « Русская лапта». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **26** | Игры: «Найди пару» «Перепляс». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **27** | Игра «За лидером» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **28** | Игры: «Крокодил», «Поводырь» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **29** | Игры: «Найди пару» «Перепляс». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **30** | Имитационные игры. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **31** | Игра « Русская лапта». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **32** | Игра «Поводырь» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **33** | Игра «Передай сигнал», |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **34** | Танцевальные игры. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Учебно-тематический план четвертого года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы, темы** | **Всего часов** | **Количество часов по программе** | |
| **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Вводное занятие** | **0,5** |  | **0,5** |
| 1.1. | Питание и питьевой режим. | 0,5 |  | 0,5 |
| **2.** | **Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика** | **10** |  | **10** |
| 2.1. | Составление комплекса аэробики. | 5 |  | 5 |
| 2.2. | Комплекс танцевальной аэробики. Сказочная аэробика. | 5 |  | 5 |
| **3.** | **Танцевальная азбука** | **5** |  | **5** |
| 3.1. | Школьный вальс. | 1 |  | 1 |
| 3.2. | Московская кадриль. | 1 |  | 1 |
| 3.3. | Тектоник | 3 |  | 3 |
| **4.** | **Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика** | **7** |  | **7** |
| 4.1. | Составление комплексов упражнений с предметами. | 4 |  | 4 |
| 4.2. | Составление комбинаций элементов акробатики | 3 |  | 3 |
| **5** | **Игры** | **10** |  | **10** |
| **5.1.** | Игротека для малышей. | 10 |  | 10 |
|  | **Всего:** | **34** |  | **34** |

**Содержание программы «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

**(четвертый год обучения)**

***Тема 1. Вводное занятие (1час).***

Выбор средств и методов оздоровления. Питание и физическая нагрузка. Питьевой режим до и после занятий. Самодиагностика.

*Практические занятия:*

Экспресс тесты развития силы, быстроты, выносливости, координации, равновесия.

***Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (10 часов)***

Комплексы аэробики и способы их составления.

*Практические занятия:*

Составление комплексов аэробики в микро группах, парах, индивидуально.

Усложнение координации 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 (5 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, перекаты, кувырок. Комплекс упражнений на фитболе.

***Тема 5. Игры (10 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».

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ** | **ВСЕГО ЧАСОВ** | **ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ** | | | | | | | |
| **4 «А»** | | **4 «Б»** | | **4 «В»** | | **4 «Г»** | |
| **ПЛАН** | **ФАКТ** | **ПЛАН** | **ФАКТ** | **ПЛАН** | **ФАКТ** | **ПЛАН** | **ФАКТ** |
| **I** | **Вводное занятие** | **1ч** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Выбор средств и методов оздоровления. Экспресс тесты. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **II** | ***Оздоровительная аэробика*** | **10ч** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | Комплексы аэробики и способы их составления |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | Координационные упражнения. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | Составление комплексов аэробики в микро группах |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | Комплекс аэробики в парах |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | Составление комплексов аэробики индивидуально |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** | Обучение танцевальному элементу «Волна» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** | Обучение развороту. Упражнения с использованием отягощений. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** | Партерная гимнастика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** | Упражнения типа «Крокодил», «Раненый крокодил», «Уголок». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** | Имитации движений в стиле «Робот», «Кукла». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **III** | ***Танцевальная азбука*** | **5ч** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** | Вальс в современности. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** | Характеры в русском танце. «Московская кадриль», |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** | Пластика. «Перепляс». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** | Пантомима. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** | Современный танец «Тектоник» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **IV** | ***Ритмическая гимнастика с предметами*** | **7ч** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** | Презентации различных видов гимнастики. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** | Самостоятельное составление комплекса упражнений с палкой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** | Составление комплекса упражнений со скакалкой, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** | Комплекс упражнений с мячом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** | Упражнения обручем |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** | Упражнения с мячом, включающие элементы акробатики |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** | Переворот, перекаты, кувырок с мячом. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** | Комплекс упражнений на фитболе. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **V** | ***Игры*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **25** | Организация игр с первоклассниками. С чего начать? |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **26** | Повторение разученных игр. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **27** | Игра «Все звёзды» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **28** | Имитационные игры. «Я иду в поход». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **29** | «Эстафета». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **30** | Игра «Вертушка» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **31** | Игра «Партизаны» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **32** | Игра «Компас». |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **33** | Беговые игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **34** | Танцевальные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Словарь терминов**

**Аэробика** - гимнастика под ритмичную музыку, которая помогает соблюдать ритм выполнения упражнений.

**Балет** - вид сценического искусства, в котором действия персонажей выражается через танцы и музыку.

**Вальс** — общее название бальных и народных танцев музыкального размера 3/4, исполняется преимущественно в закрытой позиции. Наиболее распространена фигура в вальсе — полный оборот в два такта с тремя шагами в каждом.

**Выносливость** – способность человека сопротивляться действию повторных нагрузок;

**Гибкость** - способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой;

**Гимнастика** – вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и опорных прыжках

**Дыхание** - совокупность процессов, обеспечивающих поступление в организм кислорода .

**Здоровье** – состояние живого организма, при котором организм способен полностью выполнять свои функции.

**Здоровый образ жизни** - образ жизни человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

**Игры** **детские** - вид активной деятельности детей, заключающийся обычно в воспроизведении ими окружающей жизни.

**Организм** – тело, обладающее совокупностью свойств, отличающих его от неживой материи.

**Пи́ща** — всё, что пригодно для еды и питья живыми организмами. Основное назначение пищи — быть источником энергии и «строительного материала» для организма.

**Партерная гимнастика -** слово партер произошло от французского parterre (по земле): слово par — по, а слово terre — земля. Под «партерной» гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров

**Полька** — быстрый, живой среднеевропейский **танец**, а также жанр **танцевальной** музыки. **Полька** появилась в середине XIX века в Богемии (современная Чехия), и с тех пор стала известным народным **танцем**.

**Пульс** - (от лат. pulsus - удар, толчок) — колебания стенок кровеносных сосудов.

**Режим** **дня** — это заранее точно установленный, размеренный образ жизни

**Релакса́ция** (от лат. relaxatio — ослабление, расслабление) — глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения

**Самоконтроль -**  контроль над самим собой, над своей работой

**Танец** — вид искусства, в котором художественный образ создается посредством ритмичных пластических движений и смены выразительных положений человеческого тела.

**Сила** - способность человека преодолевать за счёт мышечных усилий (сокращений) внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам.

**Спортивная** **гимнастика** — вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья: для женщин — на брусьях разной высоты, бревне, в опорных прыжках…

**Фанк-аэробика** (Funk) – для этого вида занятий характерна особая техника движений (пружинящая ходьба) и более свободная пластика рук, акцентируется танцевальность и эмоциональность движений

**Физи́ческая** **культу́ра** — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

**Физическое** **развитие** - это процесс количественного и качественного изменения всех показателей организма человека в процессе его жизнедеятельности.

**Фитнес** (англ. **fitness**, от глагола «to fit» — соответствовать, быть в хорошей форме) — в более широком смысле — это общая физическая подготовленность организма человека

**Хоровод** (хоро, коло, корогод, карагод, харагод) — древний народный круговой обрядовый танец и содержит в себе элементы драматического действа.

**Художественная** **гимнастика** — вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

**Список литературы**

**Литература для учителя**

**Основная**

1. Матвеев А.П., Физическая культура 1-4 классы [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2009. – 32 с.
2. Турлова Л.В., Программа по дисциплине «Ритмика» [Текст] / Л.В. Турлова – Троицкое, 2008. – 12 с.
3. Ковалёва Г.С., Логинова О.Б., Планируемые результаты начального общего образования [Текст] / Г.С.Ковалёва, О.Б. Логинова.-2-е изд., - М. Просвещение, 2010. – 120 с.
4. Асмолова А.Г., Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе [Текст] / А.Г. Асмолова – М: Просвещение, 2010. – 221 с.

**Вспомогательная**

1. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова – М: Эксмо, 2003. – 160 с.
2. Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. – 208 с.
3. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики [Текст] / Л.И. Пензулаева – М: Мозаика-Синтез, 2010. – 128 с.
4. Петров П.К., Методика преподавания гимнастики в школе [Текст] / П.К. Петров - М: Владос, 2000. – 448 с.
5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Методика преподавания физической культуры 1-4 классы. Методическое пособие и программа [Текст] / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик - М: Владос, 2002. – 208 с.