

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Правительство Санкт-Петербурга Комитет по образованию
Отдел образования администрации Центрального района
ГБОУ НШДС №620

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом школы
Протокол от 29.08.2024 г. №1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор: _____ Е.Г. Гордеева
Приказ от 29.08.2024 г. №148

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«FITNESS-GYMNASTICS»
для обучающихся 1-4 классов

Санкт Петербург
2024

Пояснительная записка

Оздоровительно-развивающая, танцевально-игровая программа по «FITNESS-GYMNASTICS» разработана на кафедре гимнастики РГПУ им. А.И.Герцена и предназначена для дополнительного урока учащихся 1-4 классов. Она рассчитана на четыре года обучения и направлена на всестороннее, гармоническое развитие учащихся.

Сущность предлагаемой программы «FITNESS-GYMNASTICS», способствующей формированию и укреплению здоровья детей младшего школьного возраста через интерес к занятиям физическими упражнениями, заключается: в обосновании безусловного приоритета её оздоровительной направленности; в обеспечении учебно-воспитательного процесса инновационными оздоровительными технологиями (фитнесс-технологиями); в создании условий для самоопределения, социализации личности посредством систематических занятий физической культурой; формировании ценностно-мотивационных установок личности, ориентированной на здоровый образ жизни.

Теоретико-методологической основой программы послужили общие положения теории и методики физической культуры, оздоровительной тренировки, концепция детского фитнеса, идеи модернизации физкультурного образования и научные разработки программно-методического обеспечения физической культуры школьников.

Концептуальными положениями «FITNESS-GYMNASTICS» являются:

1. **«Оздоровление».** Программа основывается на приоритетном внимании к формированию ценностно-мотивационных установок личности учащихся, ориентации на здоровый образ жизни, укреплению здоровья посредством внедрения фитнес-технологий в учебную и физкультурно-оздоровительную работу в школе.
2. **«Интеграция».** Содержание программы базируется на идеях межпредметных связей, интеграции основ знаний из различных областей науки, связанных с физической культурой, с целью формирования целостных представлений о здоровом образе жизни, укрепления здоровья и самосовершенствования.
3. **«Инновация».** Программа строится на культивировании новых, современных направлений детского фитнеса, инновационных методах обучения и разнообразных нетрадиционных формах проведения урока.
4. **«Интерес».** В основе идеологических установок урока положен личностно-ориентированный подход. Занятия физическими упражнениями должны осуществляться с учётом интересов учащихся, их индивидуальных склонностей к тем или иным видам физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.
5. **«Вариативность».** Программа базируется на вариативности учебных планов, свободе выбора направлений фитнеса и видов физкультурно-оздоровительной деятельности в зависимости от условий проведения, материально-технической базы, оснащения оборудованием и инвентарем, профессиональной компетентности педагога.
6. **«Мониторинг».** Процесс физического воспитания школьников должен осуществляться на основе постоянного педагогического контроля за деятельностью занимающихся, тестирования и изучения их физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности и др.
7. **«Результативность».** Внедрение различных направлений фитнеса и его технологий в уроки физической культуры детей является определенным стимулом процесса самосовершенствования, самоопределения личности, изменение стиля жизни, способствует достижению физического и духовного развития, улучшению самочувствия, психического и физического здоровья. Проведение занятий по фитнес-гимнастике обеспечивают реализацию поставленных целей и задач, эффективное развитие двигательных способностей и использование приобретенных знаний, умений, навыков в процессе повседневной жизнедеятельности.

Логику построения данной фитнес-программы, её особый приоритет и перспективу обеспечивает соответствие принципам дидактики, детского фитнеса и специальным требованиям:

- непрерывности процесса обучения, которая обеспечивается механизмом преемственности между целями, задачами и содержанием отдельных разделов программы;
- целостности процесса обучения, предполагающей интеграцию основного и дополнительного образования, адаптацию в определенной социальной среде;

- личностно-ориентированному характеру обучения, реализуемому посредством индивидуализации и дифференциации содержания, форм, методов и педагогических средств достижения целей обучения, соответствующие принципам построения учебных программ;
- наличию существенного оздоровительно-развивающего эффекта, обусловленного участием в работе различных мышечных групп, возможностью длительного выполнения упражнений ритмичного характера (преимущественно, с аэробным механизмом энергообеспечения), возможностью воздействия на психоэмоциональную сферу занимающихся (прежде всего, воздействием на нервную систему средствами музыкального сопровождения, повышение положительных эмоций, за счет проведения танцевальных, игровых упражнений, творческих заданий и сюжетных уроков).

Целью оздоровительно-развивающей, танцевальной игровой программы «FITNESS-GYMNASTICS» является содействие всестороннему развитию личности учащихся, профилактика различных нарушений состояния физического и психического здоровья, повышение уровня физической подготовленности и интереса к занятиям физическими упражнениями, развитие двигательных, танцевальных, творческих и музыкально-ритмических способностей, приобщение к здоровому образу жизни.

Программа характеризуется большим разнообразием задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных, профилактических) направленного воздействия на организм занимающегося. К **общим задачам** программы относятся:

- содействовать нравственному, умственному, эстетическому и трудовому воспитанию, воспитанию волевых качеств, развитию индивидуальных свойств личности;
- обеспечивать условия для формирования у школьников объективных представлений о своих физических возможностях, познания особенностей собственного организма, способов улучшения самочувствия, формирования, укрепления и сохранения здоровья;
- содействовать формированию потребностей в систематических занятиях физическими упражнениями и убежденности в их пользе для здоровья;
- расширять функциональные возможности организма путём воздействия физическими упражнениями на развитие основных органов и систем организма;
- содействовать формированию и развитию двигательных способностей, позволяющих реализовать индивидуальные возможности в дальнейшем спортивном совершенствовании и применять полученные знания на практике (в жизни);
- способствовать эффективной самореализации в физкультурно-спортивной деятельности, удовлетворению индивидуальных интересов и потребностей в двигательной активности, содействовать правильному самоопределению и, в том числе, связанному со спортивной деятельностью (выбор вида спорта);
- содействовать общекультурному развитию учащихся, активной жизненной позиции, формированию навыков межличностного общения и общественного поведения;
- активно содействовать формированию навыков здорового образа жизни, профилактике вредных привычек, физическому развитию и укреплению здоровья;
- формировать знания и умения необходимые для самостоятельного исполнения комплексов упражнений, в целях укрепления здоровья, организации активного отдыха, оздоровительной и спортивной тренировки

В общем составе сформулированных задач можно увидеть все группы, обеспечивающие решение проблемы сбалансированного воздействия как на оздоровительный, так и на интеллектуальный компоненты физической культуры личности. Их успешное решение будет способствовать формированию базовой основы для укрепления и сохранения здоровья, самообразования, физического самосовершенствования и самореализации, представляющих важнейшие факторы, способствующие проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями на протяжении дальнейшей жизнедеятельности.

Содержание программы взаимосвязано с комплексной программой по физической культуре для учащихся 1-11 классов (В.И.Лях), базируется на принципах детского фитнеса и включает разнообразный арсенал авторских идей, средств и методов оздоровительных видов аэробики, танца, корригирующей гимнастики, стретчинга и др.

Структуру программы составляют: пояснительная записка; сетка часов; характеристика содержания разделов программы; требования к уровню подготовки занимающихся; контрольные нормативы (тестирование); материально-техническое оснащение процесса обучения; список литературы (Рис. 1).

Содержание учебно-практического материала программы по фитнес-гимнастике представлено пятью разделами: «BAZIS-GYMNASTICS» - базовой гимнастикой; «AERO-GYMNASTICS» - аэробной гимнастикой; «ATHLETIC-GYMNASTICS» - атлетической гимнастикой; «PLAY-GYMNASTICS» - игровой гимнастикой; «CORRECTION-GYMNASTICS» - коррекционной гимнастикой.

Каждый раздел программы состоит из упражнений, творческих и игровых заданий, комплексов, рассчитанных на четыре года обучения. Комплексы упражнений решают узко поставленные задачи и имеют различную (танцевальную, игровую, силовую, коррекционную и др.) направленность и завершенность.

Произвольное изменение упражнений в комплексах, их количество и последовательность приведут к нарушению дозировки физической нагрузки и, соответственно, повлияют на решение поставленных педагогических задач всей программы.

Освоение основных разделов программы способствует естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем, адаптации учащихся к условиям школьной среды. Все это создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, который способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

При проведении уроков по данной программе в течение учебного года используются инновационные формы его проведения, все они связаны между собой соревновательным методом. Музыкальное сопровождение, танцевальная и игровая направленность комплексов упражнений придают учебно-воспитательному процессу привлекательную форму и способствуют развитию музыкально-ритмических и творческих способностей.



Рис. 1. Структура содержания программы

Применение оздоровительно-развивающей, танцевально-игровой программы «FITNESS-GYMNASTICS» в учебно-воспитательном процессе школьников является своевременным шагом для вооружения учителей нестандартной, оригинальной методикой, подбором инновационных форм, средств и методов для проведения третьего урока у детей младшего школьного возраста.

Программа имеет гибкий характер, что позволяет в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить её выполнение. Изучение учебного материала

осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий, которые проводятся один раз в неделю, из расчета 33-34 часа в год (таблица 1).

Таблица 1

	Содержание программы	Год обучения			
		первый	второй	третий	четвертый
I	Основы знаний	В течение обучения			
II	Учебно-практический материал				
	1. Упр. базовой гимнастики	6	6	6	6
	2. Упр. аэробной гимнастики	10	11	11	11
	3. Упр. атлетической гимнастики	4	5	5	5
	4. Упр. игровой гимнастики	4	3	3	3
	5. Упр. коррекционной гимнастики	9	9	4	9
III	Требования к учащимся (тестирование)	В начале и в конце учебного года			
	Всего часов	33	34	34	34

Примерное распределение учебных часов на освоение программного материала по «FITNESS-GYMNASTICS»

Учителю необходимо правильно спланировать и определить преемственность тем, объем и нагрузку учебного материала на каждое занятие, учитывая этапы обучения двигательным действиям, уровень физической подготовленности и физического развития занимающихся.

Однако в отличие от других программ, в этой есть дополнительный материал, который представлен в виде комплексов упражнений по каждому разделу программы. При годовом планировании учитель сам определяет, в зависимости от разных факторов (контингента учащихся, условий и материальной базы) какие комплексы он будет изучать.

Описание комплексов и методика их проведения представлена в учебном пособии [11] и изучается на курсах повышения квалификации по детскому фитнесу в РГПУ им. А.И.Герцена. Также учитель может использовать свой материал в соответствии с задачами данных разделов программы.

Программа по фитнес - гимнастике предполагает использование игрового и соревновательного метода проведения в течение всего учебного года.

На первом уроке проходит тестирование учащихся (тесты представлены в требованиях по освоению учебного материала) и на основании полученных результатов детей распределяют на три идентичные группы (экипажи, команды или др.). В каждой группе выбирается групповод (капитан, командир), определяется название группы, отличительные знаки и выдается маршрутный лист для путешествия, которое длится 36 уроков. Сюжет путешествия выбирает и планирует учитель. Ключевыми моментами являются сюжетные уроки (примерно 2 урока в месяц), где подводятся итоги очередного этапа пути. В конце года проводится повторное тестирование и определяется команда победитель (приложение). Все это будет придавать учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, создаст положительные эмоции, повысит эмоциональный фон занятий, облегчит процесс запоминания и освоения упражнений, будет способствовать решению оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, развитию мышления, воображения, творческих, двигательных, музыкально-ритмических способностей детей младшего школьного возраста.

Программа «FITNESS-GYMNASTICS» создает условия для творчества педагога, свободного выбора форм и методов детского фитнеса, дифференциации оздоровительного процесса, а также является ориентиром для составления авторских программ.

Структуру содержания программы «FITNESS-GYMNASTICS» составляют: основы знаний, учебно-практический материал, требования к уровню подготовленности занимающихся и требования к материально-техническому оснащению процесса обучения.

Основы знаний – теоретический раздел программы, представленный различными темами, без знания которых овладение практическим материалом является не полным.

Весь учебный материал распределен на три года обучения и дается последовательно и равномерно на каждом занятии.

Содержание тем включает характеристику программы «FITNESS-GYMNASTICS» и описание влияния на организм занимающихся, правила поведения в зале и требования к выполнению

упражнений, профилактику и предупреждение травматизма, основы личной гигиены и здорового образа жизни.

Учебно-практический материал направлен на формирование умений, навыков, развитие двигательных способностей и включает комплексы упражнений фитнес - гимнастики, которые представлены в пяти разделах, и самостоятельные творческие и игровые задания, которые служат дополнением к изучению программного материала.

Первый раздел «BAZIS-GYMNASTICS»-базовая гимнастика включает упражнения: строевые, на растягивания (стретчинг), типа задания, специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), основы хореографии, танцевальные шаги. В этот раздел также входят ритмические танцы и комплексы общеразвивающей направленности, которые служат базой для овладения ребенком основных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых для дальнейшей работы по программе «FITNESS-GYMNASTICS».

Второй раздел «AERO-GYMNASTICS»-аэробная гимнастика включает базовые шаги аэробики и их связки, а также представлен комплексами упражнений танцевально-ритмической гимнастики и аэробики (с предметами и без них, на специальном оборудовании: степях, фитболах). Упражнения данного раздела являются, прежде всего, основой развития аэробной выносливости, музыкальности, ритmicности, что позволяет детям свободно, красиво и координированно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. Обретая свободу движений, учащийся может самореализоваться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Третий раздел «ATHLETIC-GYMNASTICS»- атлетическая гимнастика имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения (без предметов, с утяжелителями и амортизаторами и др.), направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие силы и скоростно-силовой выносливости.

Использование данных упражнений кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

Четвертый раздел «PLAY-GYMNASTICS» - игровая гимнастика предусматривает целенаправленную работу учителя по применению специальных упражнений и творческих заданий, включению музыкально-подвижных игр и эстафет в физкультурно-оздоровительную деятельность, проведение сюжетных уроков.

Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Благодаря использованию упражнений этого раздела создаются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощенности и свободного самовыражения. Он состоит из игровых и творческих заданий, музыкально-подвижных игр, эстафет и сюжетных уроков.

Пятый раздел «CORRECTION-GYMNASTICS»- коррекционная гимнастика состоит из упражнений профилактико-корректирующей направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у школьника сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствует профилактике различных заболеваний и быстрому восстановлению после физической нагрузки.

В этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, самомассажа и расслабления, антистрессовой и релаксационной гимнастики.

Раздел **«Требования к уровню подготовленности занимающихся»** включает в себя требования по освоению знаний («должны знать...»), умений и навыков («должны уметь...») и развитие двигательных способностей («должны продемонстрировать...»). Для определения уровня физической подготовленности следует иметь объективные исходные показатели и видеть произошедшие сдвиги в развитии двигательных способностей, поэтому рекомендуется в начале и в конце изучения программного материала по фитнес - гимнастике проводить тестирования уровня физической подготовленности, используя контрольные упражнения программы и специальные тесты.

Раздел «*Материально-техническое обеспечение процесса обучения*» определяет необходимый спортивный инвентарь, оборудование для контроля и оценки действий, вспомогательное оборудование, подбор музыкального сопровождения и учебно-методический материал для проведения занятий фитнес - гимнастикой.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В результате освоения программы занятий внеурочной деятельности, в контексте требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, у младших школьников будут сформированы:

Личностные результаты

Гражданско-патриотическое воспитание:

- становление ценностного отношения к своей Родине - России;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- уважение к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Духовно-нравственное воспитание:

- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетическое воспитание:

- уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;
- стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудовое воспитание:

- осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологическое воспитание:

- бережное отношение к природе;
- неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

- первоначальные представления о научной картине мира;
- познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

Самоорганизация

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
- выстраивать последовательность выбранных действий

Самоконтроль

- устанавливать причины успеха\неудач учебной деятельности;
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

Познавательные УУД:

Базовые логические

- сравнивать объекты;

- устанавливать основания для сравнения;
- устанавливать аналогии;
- объединять части объекта (объекты) по определённому признаку;
- определять существенный признак для классификации;
- классифицировать предложенные объекты;
- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного алгоритма;
- устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту;
- делать выводы.

Базовые исследовательские

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (на основе предложенных вопросов);
- с помощью учителя формулировать цель, планировать изменение объекта, ситуации;
- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
- проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть-целое, причина-следствие);
- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях.

Работа с информацией

- выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного способа проверки;
- соблюдать с помощью взрослых правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;
- анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;
- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Коммуникативные УУД:

Общение

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументированно высказывать своё мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- готовить небольшие публичные выступления; подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления.

Совместная деятельность

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учётом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения, распределения промежуточных шагов и сроков;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат; выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

1. осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
2. социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Предметными результатами изучения курса является сформированность следующих умений:

Первый класс (7-8 лет)

Должны знать:

- назначение спортивного зала и правила поведения в нем;
- причины травматизма и правила безопасности на уроках фитнес-гимнастики;
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- выполнять правила техники безопасности на уроке;
- выполнять комплексы упражнений программы первого года обучения;
- иметь определенный двигательный «запас» общеразвивающих и танцевальных упражнений;
- ритмично двигаться в различном музыкальном темпе и владеть основами хореографических упражнений;
- выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Тестирование (нормативы): демонстрировать уровень физической подготовленности соответственно возрастным нормативам физического развития.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Прыжок в длину (см.)	160-130	129-115	114-90	150-125	124-113	112-80
Наклон вперед сидя на полу (см.)	+10 - +8	+7 - +5	+4 - +1	+13 - +10	+9 - +6	+5 - +2
Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	15-13	12-9	8-4	13-10	9-6	5-2
Бег 30 м (сек.)	5,8 – 6,2	6,3 – 6,9	7,0 – 7,5	6,0 – 6,6	6,7 – 7,2	7,3 – 8,0
Челночный бег (сек.)	10,0 – 10,3	10,4 – 10,7	10,8 – 11,2	10,2 – 10,7	10,8 – 11,3	11,4 – 11,7
Бег 1000 м (м., без учета времени)	1000	900	750	1000	800	550

Примерная программа по аэробной гимнастике:

«Веснушки», «Красная шапочка», «Буратино», «Солнечные зайчики», «До чего дошел прогресс», «Песня кота и лисы», «Поди туда, не знаю куда», «Полька-бег», «Три пингвина», «Менуэт».

Второй класс (8-9 лет)

Должны знать:

- влияние занятий фитнес - гимнастикой на организм;
- понятие осанки, профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений программы второго года обучения;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактике плоскостопия;
- выполнять комплекс утренней зарядки;
- выполнять ритмические танцы и творческие задания на импровизацию движений.

Тестирование (нормативы):

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Прыжок в длину (см.)	165-148	147-141	140-110	155-141	140-115	114-90
Наклон вперед (см.)	+11 - +8	+7 - +5	+4 - +2	+14 - +9	+8 - +5	+4 - +2
Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	16-13	12-9	8-5	14-10	9-6	5-3
Бег 30 м (сек.)	5,4 – 6,0	6,1 – 6,5	6,6 – 7,1	5,6 – 6,2	6,3 – 6,8	6,9 – 7,3
Челночный бег (сек.)	9,4 – 9,7	9,8 – 10,0	10,1 – 10,3	9,7 – 10,3	10,4 – 10,8	10,9 – 11,2
Бег 6 мин. (м.)	1200-1100	1100-900	900-750	1100-900	900-750	750-600

Примерная программа по аэробной гимнастике:

«Детство», «Медведь», «Гусарская эпоха», «Тепла», «Инопланетянка», «Моль», «Бабочка», «Мелодия», «Трубочист», «Летние каникулы», «Стретчинг».

Третий класс (9-10 лет)

Должны знать:

- основы здорового образа жизни;
- направленность различных упражнений фитнес - гимнастики для развития двигательных способностей (силы, гибкости, выносливости, ловкости).

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений программы третьего года обучения;
- выполнять комплексы упражнений на развитие силы мышц рук, ног, туловища (спины, брюшного пресса);
- выполнять правильно упражнения стретчинга и владеть техникой базовых шагов аэробики.
- **Тестирование (нормативы):**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Прыжок в длину (см.)	170-166	165-151	150-120	165-150	149-119	118-100
Наклон вперед (см.)	+12 - +9	+8 - +4	+3 - +1	+15 - +10	+9 - +5	+4 - +2
Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	17-15	14-11	10-6	15-12	11-7	6-4
Бег 30 м (сек.)	5,5 – 5,7	5,6 – 6,4	6,3 – 6,8	5,3 – 5,9	5,8 – 6,5	6,4 – 7,0
Челночный бег (сек.)	8,8 – 9,4	9,3 – 9,9	9,8 – 10,2	9,3 – 9,9	9,8 – 10,4	10,3 – 10,8

Бег 6 мин. (м.)	1300- 1100	1100-950	950-800	1200- 1000	1000-850	850-700
--------------------	---------------	----------	---------	---------------	----------	---------

Примерная программа по аэробной гимнастике:

«На детской площадке», «Модница», «Ромашка-кадриль», «Барби», «Чико-Рико», «Мамбо-Лумба», «Детский рэп», «Вместе с нами», «Мечта», «Монано-Бонано», «Ноктюрн».

Четвертый класс (10-11 лет)

Должны знать:

- основы здорового образа жизни;
- направленность различных упражнений фитнес - гимнастики для развития двигательных способностей (силы, гибкости, выносливости, ловкости).

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений программы третьего года обучения;
- выполнять комплексы упражнений на развитие силы мышц рук, ног, туловища (спины, брюшного пресса);
- выполнять правильно упражнения стретчинга и владеть техникой базовых шагов аэробики.

Тестирование (нормативы):

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Прыжок в длину (см.)	170-166	165-151	150-120	165-150	149-119	118-100
Наклон вперед (см.)	+12 - +9	+8 - +4	+3 - +1	+15 - +10	+9 - +5	+4 - +2
Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	17-15	14-11	10-6	15-12	11-7	6-4
Бег 30 м (сек.)	5,5 – 5,7	5,6 – 6,4	6,3 – 6,8	5,3 – 5,9	5,8 – 6,5	6,4 – 7,0
Челночный бег (сек.)	8,8 – 9,4	9,3 – 9,9	9,8 – 10,2	9,3 – 9,9	9,8 – 10,4	10,3 – 10,8
Бег 6 мин. (м.)	1300- 1100	1100-950	950-800	1200- 1000	1000-850	850-700

Примерная программа по аэробной гимнастике:

«На детской площадке», «Модница», «Ромашка-кадриль», «Барби», «Чико-Рико», «Мамбо-Лумба», «Детский рэп», «Вместе с нами», «Мечта», «Монано-Бонано», «Ноктюрн».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

ПЕРВЫЙ КЛАСС (7-8 лет)

Основы знаний:

1. Характеристика и содержание фитнес - гимнастики.
2. Правила безопасности на занятиях и профилактика травматизма.
3. Основы личной гигиены и режима дня учащихся.

Учебно-практический материал

(умения, навыки и развитие двигательных способностей)

I. «BAZIS-GYMNASTICS»-базовая гимнастика
(общеразвивающая направленность)

1.1. Строевые упражнения. Строевые приемы: «Становись!», «Разойдись!», повороты «Направо!», «Налево!» при ходьбе на месте, переступанием. Походный шаг на месте и в движении. Построение в шеренгу, колонну, круг. Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны по ориентирам или выбранным водящим.

Передвижения по кругу, в обход (шагом и бегом) с различными видами фигурной маршировки, за педагогом. Размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны.

- 1.2. **Общеразвивающие упражнения.** ОРУ без предметов: основные движения прямых и согнутых рук, ног, туловища, комбинированные упражнения прыжки (на месте: на двух, на одной; ноги врозь-вместе, с продвижением вперед-назад, вправо-влево), бег.
- 1.3. **Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.** Суставная гимнастика. Статические и динамические упражнения на растягивание.
- 1.4. **Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.** Хлопки, притопы на каждый счет и через счет. Выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка.
- 1.5. **Основы хореографии.** Танцевальные позиции ног: первая, вторая, третья. Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья; перевод рук из одной позиции в другую. Стоя спиной к опоре: полуприседы; подъемы на носки; выставление ноги вперед на носок, в сторону на носок; поднимание согнутой и прямой ноги вперед, в сторону.
- 1.6. **Танцевальные шаги.** «Шаг с притопом», «перекатный шаг», «приставной шаг», «елочка», «гармошка», «ковырялочка».
- 1.7. **Ритмические танцы.** Танцы в парах и индивидуальные: «Диско», «Танец сидя», «Кузнечик», «Танец в образе», «Русский перепляс».
- 1.8. **Комплексы упражнений.** «Менуэт», «Виноватая тучка», «Гномы», «Кап-кап-кап», «Веснушки», «Кувшинки».

II. «AERO-GYMNASTICS»-аэробная гимнастика
(танцевально-ритмическая направленность)

- 2.1. **Базовые шаги аэробики и их связи.** March (марш); step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево; knee up (подъем колена); jumping jack (прыжок ноги врозь-вместе); lunge (выпад); jog (бег).
- 2.2. **Комплексы упражнений танцевально-ритмической гимнастики.** «Красная шапочка», «Буратино», «Солнечные зайчики».
- 2.3. **Комплексы упражнений танцевальной аэробики.** «Поди туда - не знаю куда», «Полька – бег», «Три пингвина», «Круговая аэробика» («Мы едем, едем, едем!»).

III. «ATHLETIC-GYMNASTICS»- атлетическая гимнастика
(общеукрепляющая направленность)

- 3.1. **Упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп без предмета.** Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног (передняя поверхность бедра), рук и грудных мышц.
- 3.2. **Упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп с предметами и утяжелителями.** Упражнения с гантелями.
- 3.3. **Комплексы упражнений.** «До чего дошел прогресс», «Кот на крыше», «Песня кота и лисы».

IV. «PLAY-GYMNASTICS» - игровая гимнастика
(креативно-игровая направленность)

- 4.1. **Творческие и игровые задания.** Упражнения «Типа задания» в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу. Творческие задания: «Танец загадка», «Танец в кругу», «Ай да я!».
- 4.2. **Музыкально-подвижные игры.** «Море волнуется», «Мы в поезде», «Автомобили», «Лунный кораблик».
- 4.3. **Эстафеты.** С бегом, прыжками, тематические.
- 4.4. **Сюжетные уроки.** Тема годового путешествия: «**Познай себя, проверь себя, поверь в себя!**». Темы уроков: «Фитнес-центр», «Здоровье в порядке-спасибо зарядке!», «Поди туда-не знаю куда!», «Путешествие в Лукоморье», «Давай танцуй», «Олимпийцы среди нас!».

V. «CORRECTION-GYMNASTICS»- коррекционная гимнастика
(профилактическая направленность)

- 5.1. **Упражнения на формирование правильной осанки.** Упражнения для создания представления и формирования правильной осанки. Комплексы ОРУ стоя и у опоры. Комплексы упражнений на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях (лежа на полу, сидя).
- 5.2. **Упражнения для профилактики плоскостопия.** Ходьба на носках и пятках. Сидя на скамейке: разведение, сведение носков, пяток, «гармошка», «елочка» и др..
- 5.3. **Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики.** Упражнения пальчиковой гимнастики: упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры).

5.4. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. Посегментное расслабление. Встряхивающие движения. Поглаживание, растирание, похлопывание рук, ног, туловища (самомассаж). Дыхательные упражнения. Упражнения для снятия усталости с глаз.

5.5. Комплексы упражнений. «Разбойники», «Лукоморье», «Игра».

ВТОРОЙ КЛАСС (8-9 лет)

Основы знаний:

1. Влияние занятий фитнес - гимнастикой на организм занимающихся (о связи занятий фитнес - гимнастикой с укреплением здоровья).

2. Понятие правильной осанки и профилактика ее нарушений и плоскостопия.

3. Физическая нагрузка и самоконтроль.

Учебно-практический материал

(умения, навыки и развитие двигательных способностей)

I. «BAZIS-GYMNASTICS»-базовая гимнастика

(общеразвивающая направленность)

1.1. Строевые упражнения. Строевые приемы: поворот «Кругом», при шаге на месте – переступанием и по команде. Перестроение из одной колонны в две (три) одновременным поворотом в движении. Перестроение из одной шеренги в три уступами (по ориентирам). Размыкание и смыкание приставными шагами. Фигурная маршировка: «Противоход», «Диагональ», «Змейка».

1.2. Общеразвивающие упражнения. ОРУ без предметов: по типу «Зарядка». ОРУ с мячом; упражнения «школы мяча П.Ф. Лесгафта»; перекаты, броски, ловля мяча в парах.

1.3. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов. Упражнение стретчинга.

1.4. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки, притопы на сильные и слабые доли. Выполнение ритмических заданий в комплексе «Танец с хлопками и притопами».

1.5. Основы хореографии. Позиции рук и их смены. Выставление ноги вперед, в сторону на носок, поднятие ноги. Полуприседы и подъемы на носки, стоя у опоры.

1.6. Танцевальные шаги. «Шаг галопа», «Переменный шаг», «Русский шаг», Повторение изученных танцевальных шагов.

1.7. Ритмические танцы. Танец «Автостоп» индивидуальный, в парах, в кругах, с перестроением и по ходу движения. «Макарена», «Стирка», «Слоненок», «Крутится скакалка».

1.8. Комплексы упражнений. «Бабочка», «Сказочный лес», «Стретчинг», «Одуванчик», «Жучок».

II. «AERO-GYMNASTICS»-аэробная гимнастика

(танцевально-ритмическая направленность)

2.1. Базовые шаги аэробики и их связи. V-step, kick, basic step; выполнение ранее изученных шагов в различных соединениях и связках.

2.2. Комплексы упражнений танцевально-ритмической гимнастики. «Медведь».

2.3. Комплексы упражнений танцевальной аэробики (или футбол-аэробики). «Детство», «Гусарская эпоха», «Тепла», «Моль», «Танцующий остров», «Плакали лягушки», «Дождик».

III. «ATHLETIC-GYMNASTICS»- атлетическая гимнастика

(общеукрепляющая направленность)

3.1. Упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп без предмета. Упражнения для мышц спины (верхний и нижний отдел), брюшного пресса (верхний и нижний отдел), ног (передней поверхности бедра), рук и грудных мышц.

3.2. Упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп с предметами и утяжелителями. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.

3.3. Комплексы упражнений. «Инопланетянка», «Мелодия», «Трубочист», «Летние каникулы», «Сивка-Бурка», «Голубой вагон», «Веселый счет».

IV. «PLAY-GYMNASTICS» - игровая гимнастика

(креативно-игровая направленность)

4.1. Творческие и игровые задания. Упражнения «Типа задания» в ходьбе и беге по звуковому и зрительному сигналу. Творческие задания: «Стоп-кадр», «Повтори за мной».

4.2. Музыкально-подвижные игры. «Поезд», «Воробьи-Вороны», «Музыкальные змейки», «Светофор».

4.3. Эстафеты. С препятствиями, круговые, веселые с заданиями, под музыку.

4.4. Сюжетные уроки. Тема годового путешествия: «Путешествие на машине времени». Темы уроков: «В гости к шаману», «Рыцарские турниры», «Гусарская эпоха», «Таинственный остров», «Пионерград», «БГТО», «Назад в будущее», «В гостях хорошо, а дома лучше».

V. «CORRECTION-GYMNASTICS»- коррекционная гимнастика
(профилактическая направленность)

5.1. Упражнения на формирование правильной осанки. Комплекс упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Упражнения у гимнастической стенки. Комплекс упражнений на укрепление различных мышечных групп (с гимнастической палкой, на фитболе)

5.2. Упражнения для профилактики плоскостопия. Стоя: разведение и сведение носок и пяток, «Елочка», «гармошка». Сидя на скамейке захваты и переключивания предметов ногами, поочередные поднимания носок и пяток, выставление одной ноги вперед на пятку, другую назад на носок. Упражнения на массажном коврике.

5.3. Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики. Упражнения пальчиковой гимнастики: упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры). Упражнения с массажным мячом.

5.4. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. Посегментное расслабление и встряхивающие движения сидя на мяче. Ударный самомассаж.

5.5. Комплексы упражнений. «Произвольное дыхание», «Желтые ботинки», «На завалинке».

зайчики», «До чего дошел прогресс», «Песня кота и лисы», «Поди туда, не знаю куда», «Полька-бег», «Три пингвина», «Менуэт».

ТРЕТИЙ КЛАСС (9-10 лет)

Основы знаний

1. Понятие здорового образа жизни и его составляющие.
2. Характеристика двигательных способностей (гибкость, выносливость, ловкость, сила, быстрота).
3. Основы проведения утренней зарядки.

Учебно-практический материал

(умения, навыки и развитие двигательных способностей)

I. «BAZIS-GYMNASTICS»-базовая гимнастика

(общеразвивающая направленность)

1.1. Строевые упражнения. Строевые приемы: повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом». Перестроение из одной колонны в три одновременным поворотом в движении. Перестроение из одной шеренги (колонны), в три уступами по расчету. Фигурная маршировка: «Змейка».

1.2. Общеразвивающие упражнения. ОРУ без предметов: на развитие силы, гибкости, координации движений.

ОРУ с мячом в руках на развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений; ведение мяча на месте, в движении, в парах, в сочетании с ОРУ, бросками и ловлей.

1.3. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов. Упражнения джаз-гимнастики.

1.4. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки; хлопки по мячу; притопы и удары мяча с различными заданиями (только на 1-ый и 3-ий счет или на 2-ой и 4-ый счет). Хлопки и притопы на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Дирижирование: трехдольный размер. Выполнение заданий «Послушай и определи» в положении сидя на мяче.

1.5. Основы хореографии. Позиции рук и их смены. Выставление ноги вперед, в сторону на носок, поднимание ноги. Полуприседы и подъемы на носки, стоя спиной к опоре.

1.6. Танцевальные шаги. Тройной притоп. Скрестный поворот. Сочетание изученных шагов в комбинации.

1.7. Ритмические танцы. «Давай танцуй», «Классики», «1,2, 3».

1.8. Комплексы упражнений. «Модница», «Ромашка-кадриль», «Ноктюрн», «Миллион», «Мы веселые друзья».

II. «AERO-GYMNASTICS»-аэробная гимнастика

(танцевально-ритмическая направленность)

2.1. Базовые шаги аэробики и их связки. Mambo (шаг мамбо); cha-cha-cha (шаг ча-ча-ча); cross (скрестный шаг вперед). Выполнение раннее изученных шагов в комбинации.

2.2. Комплексы упражнений танцевально-ритмической гимнастики. «Ворон черное крыло», «СМС», «Ромашка».

2.3. Комплексы упражнений танцевальной аэробики (или футбол-аэробики). «На детской площадке», «Барби», «Мамбо-Лумба», «Мечта», «Детский рэп», «Маугли», «Чико-Рико».

III. «ATHLETIC-GYMNASTICS»- атлетическая гимнастика (общеукрепляющая направленность)

3.1. Упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп без предмета. Упражнения для мышц спины (верхний и нижний отдел), брюшного пресса (верхний и нижний отдел), ног, рук и грудных мышц.

3.2. Упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп с предметами и утяжелителями. Упражнения с резиновыми амортизаторами разной степени жесткости. Упражнения с модулями. Упражнения с мячом, используя его как амортизатор и тренажер.

3.3. Комплексы упражнений. С использованием фитболов, резиновых амортизаторов, «Вместе с нами», «Монано-Бонано».

IV. «PLAY-GYMNASTICS» - игровая гимнастика (креативно-игровая направленность)

4.1. Творческие и игровые задания. Упражнения «иипа задания» в ходьбе и беге по звуковому, зрительному сигналу. Творческие задания: «Соревнования шеренгами», «Делай как я!».

4.2. Музыкально-подвижные игры. «Куры и касатки».

4.3. Эстафеты. С предметами (гимнастическими палками, скакалками, мячами), полосы препятствий.

4.4. Сюжетные уроки. Тема годового путешествия: «**В мире прекрасного**». Темы уроков: «Ритм плюс пластика равняется гимнастика», «В гости к королю Ритму», «Волшебный мир движений», «В здоровом теле – здоровый дух!», «Строевой смотр», «О спорт! – ты вдохновенье!», «Фестиваль «Звезды танцпола»», Конкурс «Ай да мы!».

V. «CORRECTION-GYMNASTICS»- коррекционная гимнастика (профилактическая направленность)

5.1. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах спиной друг к другу, в сцеплении за руки. Комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях (сидя, лежа, в упорах). Упражнения на вытяжение.

5.2. Упражнения для профилактики плоскостопия. Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях. Упражнения на гимнастической стенке. Захваты мяча ногами, передача или перебрасывание в парах.

5.3. Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики. Упражнения с использованием предметов, с использованием бросков и ловли, элементов жонглирования (массажного и малого мяча). Упражнения с речитативами, сказками, играми.

5.4. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения с напряжением и расслаблением мышц. Самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча.

5.5. Комплексы упражнений. «Попугай», «С массажным мячом».

ЧЕТВЕРТЫЙ КЛАСС (10-11 лет)

Основы знаний

Понятие здорового образа жизни и его составляющие.

1. Развитие двигательных способностей для профилактики различных заболеваний опорно-двигательного аппарата;
2. Особенности дыхания при общеразвивающих упражнениях силовой направленности.

Учебно-практический материал

(умения, навыки и развитие двигательных способностей)

1. «BAZIS-GYMNASTICS»-базовая гимнастика (общеразвивающая направленность)

- 1.1. **Строевые упражнения.** Строевые приемы: повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом». Перестроение из одной колонны в три одновременным поворотом в движении. Фигурная маршировка «противоходом», « диагональ». Упражнения типа задания с применением звуков на шагах.
- 1.2. **Общеразвивающие упражнения.** ОРУ без предметов: на развитие силы, гибкости, координации движений. ОРУ по типу ритмической гимнастики с включением танцевальных элементов и коррегирующей гимнастики. ОРУ с мячом в руках на развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений; ведение мяча на месте, в движении, в парах, в сочетании с ОРУ, бросками и ловлей.
- 1.3. **Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.** Упражнения джаз-гимнастики.
- 1.4. **Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.** Хлопки; хлопки по мячу; притопы и удары мяча с различными заданиями (только на 1-ый и 3-ий счет или на 2-ой и 4-ый счет). Хлопки и притопы на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера. Дирижирование: трехдольный размер. Выполнение заданий «Послушай и определи» в положении сидя на мяче.
- 1.5. **Основы хореографии.** Позиции рук и их смены. Выставление ноги вперед, в сторону на носок, поднимание ноги. Полуприседы и подъемы на носки, стоя спиной к опоре.
- 1.6. **Танцевальные шаги.** Тройной притоп. Скрестный поворот. Сочетание изученных шагов в комбинации.
- 1.7. **Ритмические танцы.** «Давай танцуй», «Классики», «1,2, 3».
- 1.8. **Комплексы упражнений.** «Модница», «Ромашка-кадриль», «Ноктюрн», «Миллион», «Мы веселые друзья».

II. «AERO-GYMNASTICS»-аэробная гимнастика

(танцевально-ритмическая направленность)

- 2.1. **Базовые шаги аэробики и их связи.** Mambo (шаг мамбо); cha-cha-cha (шаг ча-ча-ча); cross (скрестный шаг вперед). Выполнение ранее изученных шагов в комбинации.
- 2.2. **Комплексы упражнений танцевально-ритмической гимнастики.** «Ворон черное крыло», «СМС», «Ромашка».
- 2.3. **Комплексы упражнений танцевальной аэробики (или футбол-аэробики).** площадке», «Чико-Рико», «Конькобежцы», «Танго у опоры», «Танец с хлопками».

III. «ATHLETIC-GYMNASTICS»- атлетическая гимнастика

(общеукрепляющая направленность)

- 3.1. **Упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп без предмета.** Упражнения для мышц спины (верхний и нижний отдел), брюшного пресса (верхний и нижний отдел), ног, рук и грудных мышц.
- 3.2. **Упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп с предметами и утяжелителями.** Упражнения с резиновыми амортизаторами разной степени жесткости. Упражнения с модулями. Упражнения с мячом, используя его как амортизатор и тренажер.
- 3.3. **Комплексы упражнений.** С использованием фитболов, резиновых амортизаторов, «Вместе с нами», «Монано-Бонано».

IV. «PLAY-GYMNASTICS» - игровая гимнастика

(креативно-игровая направленность)

- 4.1. **Творческие и игровые задания.** Упражнения «иипа задания» в ходьбе и беге по звуковому, зрительному сигналу. Творческие задания: «Соревнования шеренгами», «Делай как я!».
- 4.2. **Музыкально-подвижные игры.** «Куры и касатки».
- 4.3. **Эстафеты.** С предметами (гимнастическими палками, скакалками, мячами), полосы препятствий.
- 4.4. **Сюжетные уроки.** Тема годового путешествия: «**В мире прекрасного**». Темы уроков: «Ритм плюс пластика равняется гимнастика», «В гости к королю Ритму», «Волшебный мир движений», «В здоровом теле – здоровый дух!», «Строевой смотр», «О спорт! – ты вдохновенье!», «Фестиваль «Звезды танцпола»», Конкурс «Ай да мы!».

V. «CORRECTION-GYMNASTICS»- коррекционная гимнастика

(профилактическая направленность)

- 5.6. Упражнения на формирование правильной осанки.** Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки в парах спиной друг к другу, в сцеплении за руки. Комплексы упражнений на коррекцию и профилактику различных нарушений осанки в различных исходных положениях (сидя, лежа, в упорах). Упражнения на вытяжение.
- 5.7. Упражнения для профилактики плоскостопия.** Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях. Упражнения на гимнастической стенке. Захваты мяча ногами, передача или перебрасывание в парах.
- 5.8. Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики.** Упражнения с использованием предметов, с использованием бросков и ловли, элементов жонглирования (массажного и малого мяча). Упражнения с речитативами, сказками, играми.
- 5.9. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.** Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения с напряжением и расслаблением мышц. Самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча. Речитативы и стихи: «Шар лопнул», «Дровосек», «Маятник».
- 5.10. Комплексы упражнений.** «Солнца лучик», «Ямайка».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Форма организации	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Всего	
1.	Упражнения базовой гимнастики	Урок-игра, конкурс рисунков, экскурсия, практикум, тематические задания по подгруппам, беседа с творческим заданием, проектная работа, викторина, урок-путешествие	6	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://nsportal.ru/ http://www.shkola-abv.ru/katalog-prezentatsij/okruzhayushhij-mir/ https://www.yaklass.ru/ https://videouroki.net/ https://myschool.edu.ru/ https://www.youtube.com/ https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/01/03 https://znanio.ru/ https://prodictant.ru/ http://naymenok.ru/ https://uchitelya.com/
2.	Упражнения аэробной гимнастики		10	
3.	Упражнения атлетической гимнастики		4	
4.	Упражнения игровой гимнастики		4	
5.	Упражнения коррекционной гимнастики		9	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			33	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Форма организации	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Всего	
1.	Упражнения базовой гимнастики	Урок-игра, конкурс рисунков, экскурсия, практикум, тематические задания по подгруппам, беседа с творческим заданием, проектная работа, викторина, урок-путешествие	6	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://nsportal.ru/ http://www.shkola-abv.ru/katalog-prezentatsij/okruzhayushhij-mir/ https://www.yaklass.ru/ https://videouroki.net/ https://myschool.edu.ru/ https://www.youtube.com/ https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/01/03 https://znanio.ru/ https://prodictant.ru/ http://naymenok.ru/ https://uchitelya.com
2.	Упражнения аэробной гимнастики		11	
3.	Упражнения атлетической гимнастики		5	
4.	Упражнения игровой гимнастики		3	
5.	Упражнения коррекционной гимнастики		9	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	
--	--	----	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Форма организации	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Всего	
1.	Упражнения базовой гимнастики	Урок-игра, конкурс рисунков, экскурсия, практикум, тематические задания по подгруппам, беседа с творческим заданием, проектная работа, викторина, урок-путешествие	6	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://nsportal.ru/ http://www.shkola-abv.ru/katalog-prezentatsij/okruzhayushhij-mir/ https://www.yaklass.ru/ https://videouroki.net/ https://myschool.edu.ru/ https://www.youtube.com/ https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/01/03 https://znanio.ru/ https://prodictant.ru/ http://naymenok.ru/ https://uchitelya.com
2.	Упражнения аэробной гимнастики		11	
3.	Упражнения атлетической гимнастики		5	
4.	Упражнения игровой гимнастики		3	
5.	Упражнения коррекционной гимнастики		4	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			34	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Форма организации	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Всего	
1.	Упражнения базовой гимнастики	Урок-игра, конкурс рисунков, экскурсия, практикум, тематические задания по подгруппам, беседа с творческим заданием, проектная работа	6	https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://nsportal.ru/ http://www.shkola-abv.ru/katalog-prezentatsij/okruzhayushhij-mir/ https://www.yaklass.ru/ https://videouroki.net/ https://myschool.edu.ru/ https://www.youtube.com/ https://lesson.academy-content.myschool.edu.ru/01/03 https://znanio.ru/ https://prodictant.ru/ http://naymenok.ru/
2.	Упражнения аэробной гимнастики		11	
3.	Упражнения атлетической гимнастики		5	
4.	Упражнения игровой гимнастики		3	
5.	Упражнения коррекционной гимнастики		9	

		работа, викторина, урок-путешествие		https://uchitelya.com
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			34	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Форма организации	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Теория	Практика	
1.	Понятия и инструкции по Технике безопасности	Беседа с игровыми элементами	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/12/16/instruktazhi-po-tehnike-bezopasnosti-na-zanyatiyah
2.	Строевые упражнения	Урок-игра		1	https://fkis.ru/page/1/413.html
3.	Общеразвивающие упражнения	Урок-игра		1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/12/04/kompleksy-oru-dlya-nachalnoy-shkoly
4.	Упражнения на гибкость. Суставная гимнастика	Соревнование		1	http://www.magma-team.ru/kurovye-i-diplomnye-raboty-po-fizicheskoy-kulture/sredstva-i-metody-razvitiya-gibkosti
5.	Специальные музыкально-ритмические упражнения	Урок-игра		1	
6.	Хореография, танцевальные шаги и танцевальные упражнения	Конкурс		1	
7.	Ритмические танцы. Комплексы упражнений	Сюжетно-ролевые игры		1	
8.	Базовые шаги	Беседа с игровыми элементами	1		https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/12/11/bazovye-shagi-v-step-aerobike
9.	Базовые шаги	Урок-игра		1	https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/12/11/bazovye-shagi-v-step-aerobike
10.	Базовые шаги	Урок-игра		1	
11.	Базовые шаги	Соревнование		1	
12.	Базовые шаги	Урок-игра		1	
13.	Базовые шаги	Соревнование		1	
14.	Танцевальноритмическая гимнастика	Урок-игра		1	https://irdshi.ekb.muzkult.ru/media/2018/09/07/1231803846/UP_DOP_RER_-_Tancevalno-igrovaya_gimnastika_16-30str.pdf
15.	Танцевальноритмическая гимнастика	Соревнование		1	
16.	Аэробика (комплексы)	Урок-игра		1	
17.	Аэробика (комплексы)	Соревнование		1	
18.	Упражнения на различные группы	Беседа с	1		https://infourok.ru/fk-uprazhneniya-na-vse-gruppy-myshe-4248299.html

	мышц	игровыми элементами			
19.	Упражнения на различные группы мышц	Творческие задания в группах		1	
20.	Упражнения с предметами и утяжелителями	Урок-игра		1	
21.	Комплексы упражнений	Эстафеты, соревнования		1	
22.	Творческие и игровые задания	Сюжетно-ролевые игры		1	
23.	Музыкально-подвижные игры	Эстафеты, соревнования		1	
24.	Сюжетные игры	Сюжетно-ролевые игры		1	https://infourok.ru/primenenie-syuzhetnih-razminok-na-uroke-fizicheskoy-kulturi-v-klasseh-3293022.html
25.	Упражнения на осанку	Беседа с игровыми элементами	1		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/03/12/uprazhneniya-dlya-formirovaniya-pravilnoy-osanki
26.	Упражнения на осанку	Урок-игра		1	
27.	Упражнения на осанку	Урок-соревнование		1	
28.	Упражнения на профилактику плоскостопия	Беседа с игровыми элементами	1		https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/10/03/kompleksy-uprazhneniy-dlya-profilaktiki-ploskostopiya
29.	Упражнения на профилактику плоскостопия	Урок-соревнование		1	
30.	Дыхательная гимнастика	Беседа с игровыми элементами		1	https://infourok.ru/dihatelnaya-gimnastika-dlya-detey-v-nachalnoy-shkole-3368506.html
31.	Дыхательная гимнастика	Урок-игра		1	
32.	Пальчиковая гимнастика	Урок-игра		1	http://sp39.sh5-krkam.edusite.ru/p115aa1.html
33.	Упражнения на расслабление мышц и самомассаж	Урок-игра		1	http://olga.sad60.edusite.ru/p22aa1.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			5	28	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			33		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Форма организации	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Теория	Практика	
1.	Понятия и инструкции по Технике безопасности	Беседа с игровыми элементами	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/12/16/instruktazh-po-tehnike-bezopasnosti-na-zanyatiyah
2.	Строевые упражнения	Урок-игра		1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/02/25/gimnastika-stroevye-uprazhneniya-oru-tehnika
3.	Общеразвивающие упражнения	Урок-игра		1	https://infourok.ru/kompleks-obshherazvivayushih-uprazhnenij-dlya-uchashihsya-2-klassov-4170638.html
4.	Упражнения на гибкость. Суставная гимнастика	Соревнование		1	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2021/01/19/sustavnaya-gimnastika
5.	Специальные музыкально-ритмические упражнения	Урок-игра		1	https://ddtplaneta.ru/wp-content/uploads/2019/01/Uprazhneniya-dlya-razvitiya-chuvstva-ritma-u-rebenka.pdf
6.	Хореография, танцевальные шаги и танцевальные упражнения	Конкурс		1	
7.	Ритмические танцы. Комплексы упражнений	Сюжетно-ролевые игры		1	https://irdshi.ekb.muzkult.ru/media/2018/09/07/1231803846/UP_DOP_RER - Tancevalno-igrovaya_gimnastika_16-30str.pdf
8.	Базовые шаги	Беседа с творческим заданием	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/10/23/bazovye-shagi-aerobiki
9.	Базовые шаги	Урок-игра		1	https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/12/11/bazovye-shagi-v-step-aerobike
10.	Базовые шаги	Соревнование		1	
11.	Базовые шаги	Урок-игра		1	
12.	Базовые шаги	Соревнование		1	
13.	Базовые шаги	Урок-игра		1	
14.	Базовые шаги	Соревнование		1	
15.	Базовые шаги	Урок-игра		1	
16.	Танцевально-ритмическая гимнастика	Соревнование		1	https://irdshi.ekb.muzkult.ru/media/2018/09/07/1231803846/UP_
17.	Аэробика (комплексы)	Беседа с игровыми элементами	1		
18.	Аэробика (комплексы)	Творческие задания в группах		1	
19.	Упражнения на различные группы мышц	Эстафеты, соревнования		1	https://www.stu.lipetsk.ru/kaf/fv/news/kompleks-obshherazvivayushih-uprazhnenij.html
20.	Упражнения на различные группы мышц	Сюжетно-ролевые игры		1	
21.	Комплексы упражнений	Эстафеты, соревнования		1	https://koncept.ru/nachalnye-klassy/raznoe/3023-kompleksy-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-1-4-klassa.html

22.	Творческие и игровые задания	Сюжетно-ролевые игры		1	https://infourok.ru/veselie-igri-na-urokah-fizkulturi-v-nachalnoy-shkole-2227789.html
23.	Музыкально-подвижные игры	Беседа с игровыми элементами	1		https://videouroki.net/razrabotki/podvizhnyie-ighry-na-urokakh-fizicheskoi-kul-tury-v-nachal-noi-shkolie.html
24.	Сюжетные уроки	Урок-игра		1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/01/vneurochnaya-deyatelnost-po-fizicheskoy-kulture-podvizhnye
25.	Упражнения на осанку	Беседа с игровыми элементами	1		http://tatyana2017.edusite.ru/p72aa1.html
26.	Упражнения на осанку	Урок-соревнование		1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/03/12/uprazhneniya-dlya-formirovaniya-pravilnoy-osanki
27.	Упражнения на осанку	Беседа с игровыми элементами	1		
28.	Упражнения на профилактику плоскостопия	Урок-игра		1	https://kladzdr.ru/articles/kompleksy-uprazhneniy-i-lechebnaya-gimnastika/Uprazhneniya_pri_ploskostopii_dlya_detey/
29.	Упражнения на профилактику плоскостопия	Урок-игра		1	
30.	Дыхательная гимнастика	Урок-игра		1	https://multiurok.ru/files/kartoteka-dykhatelnoi-gimnastiki-1.html
31.	Дыхательная гимнастика	Соревнование		1	
32.	Пальчиковая гимнастика	Сюжетные игры		1	https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2018/04/16/palchikovaya-gimnastika-v-stihah
33.	Упражнения на расслабление мышц и самомассаж	Игра		1	https://infourok.ru/urok-samomassazh-dlya-detey-shkolnogo-vozrasta-3359645.html
34.	Упражнения на расслабление мышц и самомассаж	Игра		1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			6	28	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			34		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Форма организации	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Теория	Практика	
1.	Понятия и инструкции по Технике безопасности	Беседа с игровыми элементами	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/12/16/instruktszhi-po-tehnike-bezopasnosti-na-zanyatiyah
2.	Строевые упражнения	Урок-игра		1	https://infourok.ru/stroevye-uprazhneniya-3-klass-5802212.html
3.	Общеразвивающие упражнения	Урок-игра		1	https://infourok.ru/kompleks-oru-na-meste-3-klass-4407133.html
4.	Упражнения на гибкость. Суставная гимнастика	Соревнование		1	http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/kursovye-i-diplomnye-raboty-po-fizicheskoi-kulture/razvitie-gibkosti-u-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta-chast-2

5.	Специальные музыкально-ритмические упражнения	Урок-игра		1	https://infourok.ru/ritmicheskaya_gimnastika_na_uroke_fizkultury-358029.htm
6.	Хореография, танцевальные шаги и танцевальные упражнения	Конкурс		1	
7.	Ритмические танцы. Комплексы упражнений	Сюжетно-ролевые игры		1	
8.	Базовые шаги	Беседа с творческим заданием	1		https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/12/11/bazovye-shagi-v-step-aerobike
9.	Базовые шаги	Урок-игра		1	
10.	Базовые шаги	Соревнование		1	
11.	Базовые шаги	Урок-игра		1	
12.	Базовые шаги	Соревнование		1	
13.	Базовые шаги	Урок-игра		1	
14.	Базовые шаги	Соревнование		1	
15.	Базовые шаги	Урок-игра		1	
16.	Танцевально-ритмическая гимнастика	Соревнование		1	https://irdshi.ekb.muzkult.ru/media/2018/09/07/1231803846/UP_DOP_RER - Tancevalno-igrovaya_gimnastika_16-30str.pdf
17.	Аэробика (комплексы)	Беседа с игровыми элементами	1		https://infourok.ru/tema-uroka-aerobika-i-ritmicheskaya-gimnastika-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-917550.html
18.	Аэробика (комплексы)	Творческие задания в группах		1	
19.	Упражнения на различные группы мышц	Эстафеты, соревнования		1	https://rosuchebnik.ru/material/kompleks-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-doshkolnikov/
20.	Упражнения на различные группы мышц	Сюжетно-ролевые игры		1	
21.	Упражнения с предметами и утяжелителями	Эстафеты, соревнования		1	
22.	Комплексы упражнений	Сюжетно-ролевые игры		1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/12/19/kompleksy-gimnasticheskikh-uprazhneniy-dlya-nachalnoy-shkoly
23.	Творческие и игровые задания	Сюжетно-ролевые игры		1	
24.	Музыкально-подвижные игры. Эстафеты.	Урок-игра		1	
25.	Сюжетные уроки	Сюжетно-ролевые игры		1	https://infourok.ru/primenenie-syuzhetnih-razminok-na-uroke-fizicheskoy-kulturi-v-klassah-3293022.html
26.	Упражнения на осанку	Беседа с игровыми элементами	1		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/03/12/uprazhneniya-dlya-formirovaniya-pravilnoy-osanki
27.	Упражнения на осанку	Урок-игра		1	

28.	Упражнения на осанку	Урок-игра		1	
29.	Упражнения на профилактику плоскостопия	Урок-игра		1	https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/10/03/kompleksy-uprazhneniy-dlya-profilaktiki-ploskostopiya
30.	Упражнения на профилактику плоскостопия	Соревнование		1	
31.	Дыхательная гимнастика	Сюжетные игры		1	
32.	Дыхательная гимнастика	Игра		1	https://multiurok.ru/files/kartoteka-dykhatelnoi-gimnastiki-1.html
33.	Пальчиковая гимнастика	Урок-игра		1	https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2018/04/16/palchikovaya-gimnastika-v-stihah
34.	Упражнения на расслабление мышц и самомассаж	Урок-игра		1	https://infourok.ru/urok-samomassazh-dlya-detey-shkolnogo-vozrasta-3359645.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			4	30	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			34		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Форма организации	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Теория	Практика	
1.	Понятия и инструкции по Технике безопасности	Беседа с игровыми элементами	1		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/12/16/instruktsiia-po-tehnike-bezopasnosti-na-zanyatiyah
2.	Строевые упражнения	Урок-игра		1	https://fkis.ru/page/1/413.html
3.	Общеразвивающие упражнения	Урок-игра		1	https://koncept.ru/nachalnye-klassy/raznoe/3023-kompleksy-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-1-4-klassa.html
4.	Упражнения на гибкость. Суставная гимнастика	Соревнование		1	http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/kursovye-i-diplomnye-raboty-po-fizicheskoi-kulture/razvitie-gibkosti-u-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta-chast-2
5.	Специальные музыкально-ритмические упражнения	Урок-игра		1	https://infourok.ru/ritmicheskaya_gimnastika_na_uroke_fizkultury-358029.htm
6.	Хореография, танцевальные шаги и танцевальные упражнения	Конкурс		1	https://infourok.ru/tancevalnie-shagi-na-urokah-fizkulturi-dlya-mladshih-shkolnikov-456891.html
7.	Ритмические танцы. Комплексы упражнений	Сюжетно-ролевые игры		1	
8.	Базовые шаги	Беседа с творческим заданием	1		https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/12/11/bazovyie-shagi-v-step-aerobike
9.	Базовые шаги	Урок-игра		1	
10.	Базовые шаги	Соревнование		1	

11.	Базовые шаги	Урок-игра		1	
12.	Базовые шаги.	Соревнование		1	
13.	Базовые шаги	Урок-игра		1	
14.	Базовые шаги	Соревнование		1	
15.	Базовые шаги	Урок-игра		1	
16.	Танцевально-ритмическая гимнастика	Соревнование		1	https://irdshi.ekb.muzkult.ru/media/2018/09/07/1231803846/UP
17.	Аэробика (комплексы)	Беседа с игровыми элементами	1		https://infourok.ru/tema-uroka-aerobika-i-ritmicheskaya-gimnastika-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-917550.html
18.	Аэробика (комплексы)	Творческие задания в группах		1	
19.	Упражнения на различные группы мышц	Эстафеты, соревнования		1	https://rosuchebnik.ru/material/kompleks-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-doshkolnikov/
20.	Упражнения на различные группы мышц	Сюжетно-ролевые игры		1	
21.	Упражнения с предметами и утяжелителями	Эстафеты, соревнования		1	
22.	Комплексы упражнений.	Сюжетно-ролевые игры		1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/12/19/kompleksy-gimnasticheskikh-uprazhneniy-dlya-nachalnoy-shkoly
23.	Творческие и игровые задания. Соревнование.	Сюжетно-ролевые игры		1	
24.	Музыкально-подвижные игры. Эстафеты. Соревнование.	Урок-игра		1	http://www.gomelscouts.com/athletic-games.html
25.	Сюжетные уроки	Сюжетно-ролевые игры		1	https://infourok.ru/primeneniye-syuzhetnih-razminok-na-uroke-fizicheskoy-kulturi-v-klassah-3293022.html
26.	Упражнения на осанку	Беседа с игровыми элементами	1		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/03/12/uprazhneniya-dlya-formirovaniya-pravilnoy-osanki
27.	Упражнения на осанку	Урок-игра		1	
28.	Упражнения на осанку	Урок-игра		1	
29.	Упражнения на профилактику плоскостопия	Урок-игра		1	https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/10/03/kompleksy-uprazhneniy-dlya-profilaktiki-ploskostopiya
30.	Упражнения на профилактику плоскостопия	Соревнование		1	https://infourok.ru/kompleksi-uprazhneniy-dlya-profilaktiki-ploskostopiya-2250169.html
31.	Дыхательная гимнастика	Сюжетные игры		1	https://multiurok.ru/files/kartoteka-dykhatelnoi-gimnastiki-1.html

32.	Дыхательная гимнастика	Игра		1	
33.	Пальчиковая гимнастика	Урок-игра		1	https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2018/04/16/palchikovaya-gimnastika-v-stihah
34.	Упражнения на расслабление мышц и самомассаж	Урок-игра		1	https://infourok.ru/urok-samomassazh-dlya-detey-shkolnogo-vozrasta-3359645.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			4	30	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			34		

ЛИТЕРАТУРА:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособ. Для студентов вузов физ. Культ./под ред. Е.Б.Мякинченко и М.П.Шестакова. М.: СпортАкадемПресс
2. *Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д.* Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. СПб
3. *Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилёва Ж.Е.* Ритмическая гимнастика: метод. пособ. СПб. Познание
4. *Крючек Е.С.* Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учеб.-метод. пособ. М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс
5. *Крючек Е.С., Кудашова Л.Т., Сомкин А.А., Малышева О.М.* Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: учеб. пособ. СПб.:СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта
6. *Кудра Т.А.* Аэробика и здоровый образ жизни: учеб. пособ. Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И.Невельского
7. *Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.* Аэробика: Теория и методика. М.: Федерация аэробики России
8. *Одинцова И.Б.* Аэробика и фитнес. Современные методики. М.: Эксмо
9. *Сайкина Е.Г.* Применение танцевально-ритмической гимнастики на уроках физической культуры у старшеклассниц: диск. ... канд.пед.наук
10. *Сайкина Е.Г.* Фитбол-аэробика и классификация её упражнений //Теория и практика физической культуры
11. *Сайкина Е.Г.* Фитнес в школе: учеб.-метод. Пособ. СПб.: Утро
12. *Сайкина Е.Г.* Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социо-культурных условиях: монография. СПб.: Образование
13. *Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В.* Требования к подбору музыкального сопровождения занятий фитнесом // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта
14. *Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В.* Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах»: учеб.-метод. пособ. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена
15. *Сайкина Е.Г.* Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования: дис. ... д-ра пед.наук. СПб
16. *Смирнова Ю.В., Сайкина Е.Г., Кадыров Р.М.* Музыкальное сопровождение в физической культуре: учеб.-метод. пособ. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена
17. *Смирнова Ю.В., Сайкина Е.Г., Кадыров Р.М.* Музыкальное сопровождение в уроке физической культуры: учеб.-метод.пособ. СПб.: Изд-во им. А.И. Герцена
18. *Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г.* Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»: учеб.-метод. пособ. СПб.: Утро
19. *Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г.* Танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе» для детей: учеб. – метод. пособ. Для педагогов дошкол. и шк. учрежд. СПб.: Детство-Пресс

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Оборудование и спортивный инвентарь:

- Ковровое покрытие.
- Дополнительный инвентарь для общей физической подготовки: массажные и теннисные мячи, скакалки, гантели, гимнастические палки, амортизаторы резиновые различной жесткости, массажные коврики.

Скамейки или степ - **платформы**, фитболы.

- Аудио- и видеоаппаратура.
- Аудио- и видеозаписи.

Оборудование для контроля и оценки действий:

- Комплект для тестирования: секундомер, измерительная лента, кубики, гимнастические маты.