



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа р.п. Ровное
Ровенского муниципального района Саратовской области»

Согласовано

Зам. директора по ВР

Маш 1 Маслова О.Н.
«31» 08. 2023г.



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ р.п. Ровное

/Л.Н. Скачкова/

Приказ № 185 Д-«31» августа 2023г.

(приложение 2)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Весёлая ритмика»

(наименование курса внеурочной деятельности)

Направление: спортивно-оздоровительное

Класс: 1 класс

Составитель программы: Никифорова Т.И.,

высшая квалификационная категория

(ФИО, кв. категория)

Принято

на заседании педагогического совета

Протокол № _____ от « ____ » _____ 20__ г.

2023- 2024 учебный год

Пояснительная записка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Это:

– гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности;

– общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;

– обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации, творческого развития;

– содействие взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от национальной, религиозной и социальной принадлежности.

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

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

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

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитывающие:

- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

- Воспитание организованной, гармонически развитой личности.
- Установить положительную психологическую атмосферу в классе.

Возраст детей, участвующих в реализации программы, 7 – 8 лет.

Продолжительность занятий:

7 лет – 30 минут

Сроки реализации программы – 1 год обучения, занятия проводятся - 1 раз в неделю, 1 класс – 33 часа,

Описание ценностных ориентиров

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

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

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, выворотню, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;
- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

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

Основные формы и методы деятельности

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

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

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

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

Формы

беседы,

игры,

соревнования,

конкурсы,

дискуссии,

викторины.

Методы

- эмоциональные (поощрение, учебно-познавательная игра, создание ярких наглядных образных представлений);

- познавательные (опора на жизненный опыт, создание проблемных ситуаций);

- волевые (предъявление учебных требований, прогнозирование деятельности);

- социальные (создание ситуации взаимопомощи, взаимопроверка).

Диагностика

Анкетирование

Тестирование

Виды деятельности

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

Место проведения занятий

Учебный кабинет, игровая комната, спортивный зал.

Формы подведения итогов работы

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

Планируемые результаты освоения программы

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности

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

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

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

Учебно-тематический план программы

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

Учебно-тематический план 1-го год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			аудиторн	внеаудитор
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	6	3	3
2.1.	Базовые шаги		1	2
2.2.	Комплекс танцевальной аэробики		1	2
3.	Танцевальная азбука	9	3	6
3.1.	Упражнения с мячом в парах.		1	1
3.2.	Русский танец		1	2
3.3.	Танцы разных народов.		1	3
4.	Упражнения с гимнастической палкой в парах	8	4	4
4.1.	Упражнения с гимнастической палкой		1	1
4.2.	Упражнения со скакалкой		1	1
4.3.	Упражнения с мячом		1	1
4.4.	Упражнения с обручем		1	1
5	Игры	9	3	6
5.1	Беговые ролевые игры.		1	2
5.2.	Танцевальные игры.		1	2

5.3.	Игры на внимание.		1	2
	Всего:	33	14	19

Содержание

Тема 1. Вводное занятие (1 час)

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

Тема 2. Оздоровительная аэробика (6 часов)

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

Практические занятия:

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

Тема 3 . Танцевальная азбука (9 часов)

Что такое танец?. Русский народный танец. Танцы разных народов.

Практические занятия:

Знакомство с балетом (видео урок).. «Полька», элементы русского танца «Хоровод», танцы разных народов: «Лезгинка», «Макарена».

Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (8 часов)

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

Практические занятия:

Узкий, широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно. 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, перекуты на спине, упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках). Прыжки на фитболе.

Тема 5. Игры (9 часов)

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

Практические занятия:

Имитационные игры: «Зоопарк», «Стадион», «Морозко», «Угадай-ка». Беговые игры: «Салки», «Картошка», «Белые медведи», «Горелки», «Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуси», «Выручай-ка» в различных вариациях. Игры на внимание: «Тише едешь - дальше будешь», «Ковбой-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.

Материально – техническое обеспечение образовательного процесса

- Для проведения занятий по реализации программы «Ритмика» необходимы помещения: учебный кабинет, игровая комната и спортивный зал.
- Даная программа предполагает использование для изучения теоретических вопросов компьютера, проектора, магнитофона.
- Даная программа предполагает использование спортивного инвентаря:

- гимнастические коврики

- гимнастические мячи

- гимнастические обручи

- гимнастические маты

- скакалки

Календарно – тематическое планирование 1 класс

№	Разделы программы	Основное содержание занятия	Формы проведения занятий	планируемые результаты	количество часов	дата	
						План	факт
1	Вводное занятие	Общие правила техники безопасности на занятиях в	Групповая, беседа, тестирование. Просмотр видеofilmа, экскурсия	задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в	1		

		спортивном зале.		составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.			
2	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика.	Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики.	Групповая, беседа, викторина, анкетирование. Просмотр видео - фильма. Конкурс рисунков.	проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;	1		
3	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика. Базовые шаги.	Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг, из круга, по кругу. Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад,	Групповая, соревнования, волевые (предъявление учебных требований). Выполнение упражнений	задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.	2		

		захлест, скрестный шаг, шоссе, мамбо. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа.				
4	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика. Комплекс танцевальной аэробики	Партерная гимнастика. Партерная гимнастика включает в себя упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков, гимнастических матов или татами.	Групповая, беседа, викторина, тестирование. Просмотр видео - фильма	адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;	1	
5	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика. Комплекс танцевальной аэробики	Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку: «ёлочка», «паровоз», «солнышко», «лебедь», «лодочка», «змея», «кошечка», «пиноккио». Упражнения на гимнастических матах в движении: «котята»,	Групповая, соревнования, соревнование волевые (прогнозирование деятельности). Выполнение упражнений	договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;	2	

		«обезьянки», «партизаны», «каракатица». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Волк и семеро козлят»: козлята, волк, мама коза.					
6	Танцевальная азбука. Полька.	Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. Знакомство с балетом (видео урок).	Групповая, беседа, дискуссия, поощрение Просмотр видеофильма, конкурс рисунков.	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности	1		
7	Танцевальная азбука. Полька	Изучение подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третьей позиций рук, постановка корпуса, элементы классического танца: ботман, плие.	Групповая, беседа, анкетирование Разучивание элементов танца	договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;	1		
8	Танцевальная азбука. Русский танец.	Знакомство с русскими народными танцами (видео урок).	Групповая, беседа, дискуссия, взаимопроверка Просмотр видеофильма, конкурс рисунков.	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности	1		
9	Танцевальная	«Полька», элементы	Групповая, эмоциональные,	адекватно воспринимать	2		

	азбука. Русский танец.	русского танца «Хоровод	конкурс. Разучивание танца	предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;			
10	Танцевальная азбука. Танцы разных народов.	Знакомство с танцами разных народов (видео урок).	Групповая, беседа, дискуссия, опора на жизненный опыт Просмотр видеофильма, конкурс рисунков	задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.			
11	Танцевальная азбука. Танцы разных народов.	Разучивание танцев разных народов: «Лезгинка», «Макарена».	Групповая, эмоциональные, конкурс. Разучивание танца	адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;	3		
12	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика Упражнения с гимнастической палкой.	Гимнастика оздоровительная и спортивная (видео-урок). Техника безопасности при выполнении упражнений, гимнастической палкой.	Групповая, беседа, дискуссия, опора на жизненный опыт Просмотр видеофильма, конкурс рисунков	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;	1		

13	Ритмическая гимнастика с предметами, Упражнения с гимнастической палкой.	Узкий, широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой.	Групповая, соревнование, волевые. Выполнение упражнений	задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.	1		
14	Ритмическая гимнастика с предметами, Упражнения со скакалкой.	Техника безопасности при выполнении упражнений, со скакалкой. Подбор упражнений.	Групповая, волевые, конкурс. Выполнение упражнений	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности	1		
15	Ритмическая гимнастика с предметами, Упражнения со скакалкой.	Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.	Групповая, соревнование, волевые(предъявление учебных требований). Выполнение упражнений	договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;	1		
16	Ритмическая гимнастика с предметами, Упражнения с мячом.	Техника безопасности при выполнении упражнений, с мячом. Подбор	Групповая, волевые (прогнозирование деятельности, конкурс Выполнение упражнений	адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;	1		

		упражнений.					
17	Ритмическая гимнастика с предметами, Упражнения с мячом.	Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча.	Групповая, соревнование, волевые. Выполнение упражнений	задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.	1		
18	Ритмическая гимнастика с предметами, Упражнения с обручем.	Техника безопасности при выполнении упражнений, с обручем. Подбор упражнений.	Просмотр видефильма, конкурс плакатов, соревнования, игры.	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности	1		
19	Ритмическая гимнастика с предметами, Упражнения с обручем.	Вращение обруча на поясе, на руке. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекуты на спину, упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках).	Групповая, волевые, конкурс, соревнование Выполнение упражнений	задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.	1		

20	Игры. Беговые ролевые игры.	Игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры.	Групповая, беседа, викторина, познавательные, игры	задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.	1		
21	Игры. Беговые ролевые игры.	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.	Игра, социальные, групповая, конкурс. игры	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности	2		
22	Игры. Танцевальные игры.	Знакомство с танцевальными играми. Правила игр.	Групповая, познавательные, эмоциональные(поощрение)	договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;	1		
23	Игры. Танцевальные	Танцевальные игры: «Лавата», «Буги-	Игра, конкурс,	проявлять инициативу в творческом	2		

	игры.	вуги», «Эльбрус красавец», «Лесная дискотека», «Медвежата и зайчата». «Ручеёк» в различных вариациях.	социальные, групповая	сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;			
24	Игры. Игры на внимание.	Знакомство с играми на внимание. Правила игр.	игры, групповая, познавательные (создание проблемных ситуаций)	проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;	1		
25	Игры. Игры на внимание.	Игры на внимание: «Тише едешь - дальше будешь», «Ковбои-индейцы», «Ёлки-палки», «Мигалки», «Зеркало», «Сантики-фантики».	Игра, социальные, групповая	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности	2		
	Итого:	33					

Список литературы

Литература для учителя

Основная

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

Вспомогательная

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

Литература для обучающихся

Основная

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

