

ПОСМОТРЕНО:
На педагогическом совете
Протокол
№ 1 от 29.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по ВР
Л.Ф. Галиуллина Л.Ф. Галиуллина

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ Богоявленская СОШ

Г.А.Тимофеева
Приказ № 160 от 31.08.2024г.

Программа
курса внеурочной деятельности
«Мир спорта»
для обучающихся 1 классов
Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Богородская средняя
общеобразовательная школа»
Пестречинского муниципального района
Республики Татарстан

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» на основе «Ритмической гимнастики» разработана с учетом Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** данной программы является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач:**

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.
- развитие общих музыкальных способностей обучающихся, а также образного и ассоциативного мышления, фантазии и творческого воображения, эмоционально-ценостного отношения к явлениям жизни и искусства на основе восприятия и анализа музыкальных образов;

- расширение музыкального и общего культурного кругозора; воспитание музыкального вкуса, устойчивого интереса к музыке своего народа и других народов мира, классическому и современному музыкальному наследию;
- овладение основами музыкальной грамотности: способностью эмоционально воспринимать музыку как живое образное искусство во взаимосвязи с жизнью, со специальной терминологией и ключевыми понятиями музыкального искусства, элементарной музыкальной грамотой в рамках изучаемого курса.
- формирование мотивационной направленности на продуктивную музыкально-творческую деятельность (драматизация музыкальных произведений, импровизация, музыкально-пластическое движение);

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая **программа направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

II. Общая характеристика учебного курса.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности)
- «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности)
- «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры», «Физическая культура человека» и «Элементарная музыкальная грамотность». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры под музыку. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой и музыкально-ритмической деятельностью. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

- Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из

современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

- Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (ритмической гимнастики, легкой атлетики).

- Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

-Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

III. Место курса в учебном плане.

Согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010г. №889) программа предназначена для обучающихся 1 – 4 классов.

Исходя из принципа вариативности программы по «Физической культуре» и с учетом условий и материально технического оснащения данного учебного заведения

планирование третьего часа по Физической культуре ведется отдельно как предмет «Физическая культура» на основе «Ритмической гимнастики».

Весь курс рассчитан на 135 часов, соответственно: в 1 классе – 33 часа; во 2 классе – 34 часа; в 3 классе – 34 часа; в 4 классе – 34 часа;

При планировании учебного материала предусмотрена теоретическая подготовка обучающихся по разделу «Знания по физической культуре» по 1 часу в каждом году обучения, соответственно: в 1 классе – 1 час; во 2 классе – 1 час; в 3 классе – 1 час, в 4 классе – 1 часа. Освоение учебных тем данного раздела осуществляется в процессе практического прохождения материала.

IV. Результаты освоения предмета «Физическая культура»

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 в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- 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;

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие,держанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной деятельности.

Предметные результаты:

- Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;
- Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
 - оказание посильной помощи и моральной поддержкам сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
 - организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
 - бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
 - организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
 - характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
 - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
 - подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
 - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
 - выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

V. Планирование прохождения программного материала по годам обучения, и содержание курса.

Сетка часов на каждый год обучения (из расчета 1 часа в неделю)

Разделы и темы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Базовая часть				
I. Знания о физической культуре.	1 В процессе уроков	1 В процессе уроков	1 В процессе уроков	1 В процессе уроков
II. Способы физкультурной деятельности	1	1	1	1
III. Физическое совершенствование:	24	23	23	23
Общеразвивающие упражнения	12	13	13	13
Подвижные игры	12	10	10	10
Вариативная часть: Искусство танца	7	9	9	9
Физическое совершенствование через танцевальные движения	5	5	5	5
Танцевальный репертуар	2	4	4	4
ИТОГО в год	33	34	34	34

Содержание программы

1 класс

Знания о физической культуре (1 час)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Физическая культура и музыка у древних людей. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности (1 час)

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры в помещении: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование (24 часа)

Общеразвивающие упражнения

- Выполнять различные виды ходьбы (с носка, с пятки, на носках, на пятках, с за хлестом), бега (с за хлестом, с высоким подниманием коленей), галоп, подскоки с ритмическими заданиями под музыку и без неё
- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц шеи;
- верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений;
- для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах.
- Выполнение упражнения на развития координации - ходьба с изменением скорости и длины шага;
- Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости.
- Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости),
- Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.
- Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки

Подвижные и музыкально-ритмические игры

«Аисты, лягушки», «А, ну-ка, сделай как я», «Пойдем в поход», «Флажок», «Вальс, полька, марш», «Марионетки», «Будь внимателен», «Звериный разговор», «Веселый каблучок», «Веселый канон», «Топ и хлоп»

Вариативная часть: танцевальное искусство (7 часов)

Физическое совершенствование через танцевальные движения

- Выполнять поклон, подскоки, галоп;
- Выполнять элементы русского танца: «ковырялочка», «присядка», «гармошка», шаг – удар, тройной притоп, удары стопой по 6-й позиции, притопы, хлопки в ладоши по одному и в парах;
- Правильно выполнять постановку рук в танцах: руки на поясе “большой палец обращен назад”; руки на поясе в кулачках;

Танцевальный репертуар

- Примерный репертуар: «Марш снеговиков», «Русский притоп», «Лесная полянка»

2 класс

Знания о физической культуре (1 час)

Физические и танцевальные упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание). Танцы Древней Руси. Особенности Русского танца.

Способы физкультурной деятельности (1 час)

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела. Составление элементарной танцевальной композиции на основе знакомых элементов.

Физическое совершенствование (23 часа)

Общеразвивающие упражнения

- Упражнения на ориентировку в пространстве, маршировка со сменой направлений, перестроения. Выполнять различные виды ходьбы, бега, галоп, подскоки со сменой темпа и направления под музыку и без неё. Круг, сужение и расширение круга; Свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг.
- Выполнять различные виды ходьбы (с носка, с пятки, на носках, на пятках, с за хлестом), бега (с за хлестом, с высоким подниманием коленей), галоп, подскоки с ритмическими заданиями под музыку и без неё.
- выполнять комплекс общеразвивающих упражнений для всех групп мышц под музыку и без неё.
- включать в комплекс общеразвивающих упражнений упражнения на развитие силы , гибкости , координации и равновесия.
- комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки.

Подвижные и музыкально-ритмические игры

«Три подружки», «Вальс, полька, марш», «Марионетки», «Будь внимателен», «Музыкальный канон», «Мяч и насос», «Повторяй за мной», «Холодно жарко», «Четыре стихии»

Вариативная часть : танцевальное искусство (7 часов)

Физическое совершенствование через танцевальные движения

- Позиции ног и рук в классическом танце. Упражнения на освоение позиции ног и рук.
 - Повторение направления движения в танцевальном зале. Понятие – линия танца, центр зала, диагональ, степень поворота. Точки зала, ориентация по точкам зала.
 - Элементы русского танца : елочка, подготовки к веревочки, ковырялочка с тройным притопом.
 - Элементы русского танца в усложненной форме: ковырялочка с тройным притопом.
 - Подготовка к присядкам (плавное и резкое опускание вниз по I позиции)

Приядки

1. Присядка с выбрасыванием ноги на ребро каблука вперед и в сторону по I позиции
 2. Присядка с выбрасыванием ноги на воздух вперед и в сторону

- Хлопки и хлопушки (фиксирующие удары и скользящие удары). В ладони, по бедру, по голенищу сапога
 - Постановка рук: девочки придерживают руками юбочку «руки в локтях закруглены»; Одна рука на поясе, другая с платочком поднята в сторону - вверх и слегка согнута в локте «только девочки»;

Танцевальный репертуар

- Самостоятельно составлять простейшую танцевальную композицию и импровизировать под заданную музыку
 - Примерный репертуар: «Похлопаем», «Новогодние колокольчики», «Посею лебеду на берегу», «Бесконечный галоп»

3 класс

Знания о физической культуре (1 час)

Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).
Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).

Способы физкультурной деятельности (1 час)

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.

Физическое совершенствование (23 часа)

Общеразвивающие упражнения

- Строевые упражнения: повороты кругом на месте, перестроение уступами, перестроение из колонны по одному в колонну 3-4 в движении с поворотом.
- Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения с различными заданиями и сменой ритма. Общеразвивающие упражнения.
- увеличение физической нагрузки при выполнении прыжков.
- Развитие умений ориентироваться в пространстве (различные построения, перестроения в пары, в круг, в ручеек, в несколько кругов и т.д)
- Повторение ранее изученных вариантов перестроений с различным музыкальным сопровождением.
- выполнять усложненный комплекс общеразвивающих упражнений для всех групп мышц под музыку и без неё
- включать в комплекс общеразвивающих упражнений упражнения на развитие силы , гибкости и равновесия
- Комплекс упражнений на координацию.

Подвижные и музыкально-ритмические игры

- Проводить самостоятельно игры 1 и 2 класса по выбору
- «Канон», «Тень», «Возьми и передай», «Настроение», «Танцуй в музыку», «Мяч по кругу»

Вариативная часть: танцевальное искусство (7 часов)

Физическое совершенствование через танцевальные движения

- Поклон в народном характере
- Русские движения: переменный ход, ковырялочка с тройным притопом, обход до-за-до , Техника исполнения «гармошки». Усложненные танцевальные комбинаций на основе русских движений.
- Выполнение комбинаций галопа: внутренний круг «по ходу танца», внешний круг «против хода танца». Галоп с притопом, с тройным притопом.
- Разучивание элементов белорусских танцев.

Танцевальный репертуар

- Самостоятельно составлять танцевальную композицию на основе движений русского танца и импровизировать под заданную музыку
- Примерный репертуар: «Бульба», «Папуасы», «Пиратская пляска», «Летка-енька»

4 класс

Знания о физической культуре (1 час)

Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Способы физкультурной деятельности (1 час)

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление танцевальных комбинаций из разученных упражнений.

Физическое совершенствование (23 часа)

Общеразвивающие упражнения

- Повторение различных видов ходьбы, бега. Беговые и прыжковые упражнения с различными заданиями и сменой ритма и направления.
- увеличение физической нагрузки при выполнении прыжков. Прыжки с поворотами , прыжки с различным темпом.
- Повторение материала пройденного в 1 -3 классе. Ориентировка в пространстве (различные построения, перестроения в пары, в круг, в ручеек, в несколько кругов и т.д
- Повторение ранее изученных вариантов перестроений с различным музыкальным сопровождением.
- выполнять усложненный комплекс общеразвивающих упражнений для всех групп мышц под музыку и без неё , с предметами и без них.
- комплекс общеразвивающих упражнений упражнения на развитие силы , гибкости и равновесия
- Комплекс упражнений на координацию.

Подвижные и музыкально-ритмические игры

- «Веселые задачи»; «Канон», «Тень», «Настроение», «Танцуй в музыку», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела);

Вариативная часть : танцевальное искусство (7 часов)

Физическое совершенствование через танцевальные движения

- Повторение танцевального материала за 1 -3 класс

- Танцевальные движения «Вальса». Положение корпуса, рук в паре, балансе, окошечко, окошечко со сменой мест, балансе с поворотом
 - Композиция из изученных движений вальса
- Танцевальный репертуар**
- Примерный репертуар: «Прогулка», «Сиртаки», «Вальс».

VI. Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на все группы мышц, с предметами и без них, под музыкальное сопровождение.
- выполнять правильно и технично упражнения для коррекции осанки
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

VII. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Для отражения количественных показателей использована следующая система обозначений:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее 1 на класс);

К – комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

Физическая культура

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>	
Дидактические карточки	К
Образовательные программы	Д
Учебно-методические пособия и рекомендации	П
<i>Печатные пособия</i>	
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д
<i>Технические средства обучения</i>	
Музыкальный центр	Д
Мегафон	Д
Экранно-звуковые пособия	Д
Аудиозаписи	Д
<i>Учебно-практическое оборудование</i>	
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2 м, 4 м)	П
Коврики: гимнастические, массажные	К
Обруч пластиковый детский, мяч, кегли	Д
Аптечка	Д

Список литературы:

1. Лях В. И. «Физическая культура, 1 – 4». – М.: «Просвещение», 2011г.
2. И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова Физическая культура: Гимнастика: 1- 4 классы - М.: «Просвещение», 2011г.
3. Конорова Е.В. Занятия по ритмике в I и IV классах музыкальной школы. Выпуск 2. М.: 1973 г.
4. Лифиц И. Франио Г. Методическое пособие по ритмике, издательство М.: 1987 г.
5. Руднева С.Д. Фиш З. Ритмика. Музыкальное движение М.: «Просвещение» 1972 г.
6. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. М.: 1989 г.
7. В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Б.И. Мишин «Коррекция состояния здоровья школьников средствами физической культуры» - М.: УЦ «Перспектива», 2012г.
8. М.И.Чистякова «Психо -гимнастика» МОСКВА
6. Программа "Ритмика и танец" Н.Н. Казанина,