

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»
Петроградского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 01 от 28.08.2024

УТВЕРЖДЕНА

директором ГБОУ СОШ № 99
«СТАРТ»
Петроградского района Санкт-
Петербурга

Приказ № 23/24-ОД от 30.08.2024



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Детский фитнес»
на 2024-2025 г.
для 1-2 классов
ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»
Петроградского района Санкт-Петербурга**

**Разработал:
Ворожейкин Денис Александрович
учитель физической культуры**

Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования к структуре основной образовательной программы. Ключевые аспекты программы учитывают цели и задачи образовательной программы и программы развития школы. 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.

На изучение курса «Детский фитнес» в 2022- 2023г. в начальной школе во 2,3,4 классах выделяется по часу в неделю (всего 34 учебные недели). В 1 классах на основании введенных дополнительных зимних каникул, на занятия выделяется по 1 часу в неделю (всего 33 учебные недели).

Данная образовательная программа может быть реализована как очном, так и в смешанной форме обучения (с применением дистанционных образовательных технологий и электронных ресурсов).

Актуальность выбора курса «Детский Фитнес» обусловлен ростом числа ортопедических и остеопатических заболеваний среди школьников за последние годы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудности организации здоровьесберегающего обучения школьников, особенно младших классов. На современном этапе актуальной становится задача обеспечения школьного образования без потерь здоровья учащихся. Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние” полного физического, эмоциональноинтеллектуального и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов”.

Физические движения — это естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма мышечному движению. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их,

способствует повышению общего тонуса. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных

занятиях ведёт к общему оздоровлению организма. Понимание воспитательной ценности физической культуры важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений 3 самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности. В образовании существуют разные программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению: «Ритмика», «Ритмика и танец», «Оздоровительная аэробика», программы по различным видам спорта. Дети младшего школьного возраста более эмоциональные, поэтому для них подходит больше программа «Детский фитнес». Программа детского фитнеса включает в себя танцевальные упражнения, аэробику, гимнастику, игры и т.п.

Цели и задачи реализации учебного предмета

Цель программы: разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни. Достижение цели возможно через решение следующих задач:

Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

- Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку; о Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма; а Обучать приёмам релаксации и самодиагностики;
- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;

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

Психолого-педагогические принципы

Программа опирается на развивающую парадигму, представленную в виде системы психолого-педагогических принципов:

а) Личностно-ориентированные принципы (принцип адаптивности, принцип развития, принцип психологической комфортности).

б) Культурно-ориентированные принципы (принцип целостности содержания образования, принцип систематичности, принцип ориентировочной функции знаний, принцип овладения культурой).

в) Деятельностно-ориентированные принципы (принцип обучения деятельности, принцип управляемого перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности ученика)

Программа «Детский фитнес» для младших школьников рассчитана на 4 года обучения (270 часов). Программа предполагает проведение занятий со школьниками 2 часа в неделю. Продолжительность занятий 40-45 минут. Занятия по программе «Детский фитнес» включают в себя теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх; истории фитнеса, танцев. Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Содержание программы включает в себя четыре раздела:

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

Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на 1 группу): гимнастические коврики - 15 шт. - гимнастические мячи -15 шт. - гимнастические обручи -15 шт. - гимнастические маты - 8 шт. - скакалки - 15 шт. - мячи большие резиновые (фитбол) 15 шт. Данная программа может быть использована учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования, инструкторами по фитнесу и детской аэробике..

Планируемые результаты освоения программы

Программа по внеурочной деятельности «Детский фитнес» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий. В сфере познавательных универсальных учебных действий будут формироваться умения: ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие; о раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично; е ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики; о выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;

- охарактеризовать 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; о 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; о ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности; о 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 формироваться умения:
- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем; о соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; о адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий; е оценивать правильность выполнения действия; о адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей; о проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций; • организовывать и проводить игры на переменах,

утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением; е 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; е договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, мини-группам, парам; о контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики; • задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

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

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, укрепляют здоровье, а также способствуют развитию тактико-технических навыков, которые эффeктизируют процесс самосовершенствования учащегося при изучении общеобразовательных предметов.

Примерные контрольные вопросы:

1 класс.

1. Что такое фитнес?
2. Какая бывает гимнастика?
3. Как занятия фитнесом влияют на организм?
4. Чем занимаются на аэробике?
5. Какой инвентарь используется при занятиях различными видами гимнастики?

6. Какие беговые игры ты знаешь?

2 класс

1. Что влияет на здоровье?.

2. Какие виды аэробики ты знаешь?

3. Какие физические качества мы развиваем на занятиях?.

4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой?

6. Какие виды гимнастики ты знаешь?

7. Чему способствуют коллективные игры?

Универсальные учебные действия

Личностные:

Оценивать простые ситуации и однозначные поступки, как «хорошие», так и «плохие»; Постепенно понимать, что жизнь не похожа на сказки и невозможно, разделить людей на «хороших» и «плохих».

Объяснять самому себе:

- какие собственные привычки мне нравятся и не нравятся (личные качества),
- что я делаю с удовольствием, а что нет (мотивы),
- что у меня получается хорошо, а что нет (результаты),

Осознавать себя ценной частью большого мира (природы и общества). В том числе:

Объяснять, что связывает меня:

- с моими близкими, друзьями, одноклассниками;
- с земляками, народом;
- с твоей Родиной; - со всеми людьми;
- с природой:

Испытывать чувство достоинства за «своих» близких и друзей

Выбирать поступок в однозначно оцениваемых ситуациях на основе:

- известных и простых общепринятых правил «доброго», «безопасного», «красивого»,

«правильного» поведения;

- сопереживания в радостях и в бедах за «своих»: близких, друзей, одноклассников;

- сопереживания чувствам других не похожих на тебя людей, отзывчивости к бедам всех живых существ.

Признавать свои плохие поступки

Регулятивные:

Учиться определять цель деятельности на занятии с помощью педагога.

Проговаривать последовательность действий на занятии.

Учиться высказывать свое предположение (версию).

Учиться работать по предложенному плану.

Учиться отличать верно, выполненное задание от неверного.

Познавательные:

Отличать новое от уже известного при помощи учителя.

Делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Сравнивать и группировать предметы..

Называть последовательность простых знакомых действий, находить пропущенное действие в знакомой последовательности.

Подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему.

Коммуникативные:

Оформлять свою мысль в устной речи.

Вступать в беседу на занятиях и в жизни.

Слушать и понимать речь других людей.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Учебный план программы «Детский фитнес»

№ п/п	Раздел	1 год		2 год	
		теория	практика	теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	2	1
2	Оздоровительная аэробика	1	6	1	6
3	ОФП с предметами и акробатика.	1	8	1	8
4	Ритмическая гимнастика с предметами	1	8	1	8
5	Подвижные игры	1	5	1	5
Всего		5	28	5	28
Итого		33		34	

Учебно-тематический план 1-го года обучения

п/ п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие			
1. 1	Ориентация в пространстве	2	1	1
2.	Оздоровительная аэробика			
2. 1	Основы координации, базовые шаги	7	1	6
3.	Ритмическая гимнастика с предметами и акробатика			

3.1	Упражнения гимнастической палкой	с	9	1	2
3.2	Упражнения со скакалкой				2
3.3	Упражнения с мячом				2
3.4	Упражнения с обручем				1
3.5	Упражнения с фитболом				1
4.	ОФП с предметами акробатика				
4.1	Упражнения с использованием балансировочного диска	с	9		2
4.2	Элементы акробатики				2
4.3	Упражнения в парах с гимнастической палкой	с			2
4.4	Упражнения в парах с теннисным мячом				2
5.	Подвижные игры				
5.1	Игры на внимание с использованием предметов		6	1	1
5.2	Подвижные игры элементами лёгкой атлетики, гимнастики и акробатики				2
5,3	Детские народные игры				2

Содержание программы «Детский фитнес» Первый год обучения

Тема 1.

Вводное занятие (2 часа).

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале.

Что такое фитнес?

Практическое занятие: - игра «Делаем правильно»;

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

Тема 2.

Оздоровительная аэробика (7 часов)

Что такое аэробика?

Основные шаги базовой аэробики.

Ориентация в пространстве.

Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем?

Релаксация — восстановление. Сказочная аэробика..

Практические занятия: Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, внизвверх, в круг, из круга, по кругу. Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе, мамбо. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. Партерная гимнастика включает в себя упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков,

· гимнастических матов или татами. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку: «ёлочка», «паровоз», «солнышко», «лебедь», «лодочка», «змея», «кошечка», «пиноккио». Упражнения на гимнастических матах в движении: «котята», «обезьянки», «партизаны», «каракатица». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Волк и семеро козлят»: козлята, волк, мама коза.

Тема 3.

Ритмическая гимнастика с предметами (8 часов)

Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и футболом. 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, перекаты на спину, упражнения в лазании и перелезание (на матах, скамейках). Прыжки на футболе.

Тема 4.

ОФП с предметами и акробатика (8 часов).

Техника безопасности при работе в паре и выполнении общефизических (далее ОФП) упражнений с предметами, упражнений с мячом, с гимнастической палкой.

Акробатика. Техника безопасности при занятиях акробатикой.

Практические занятия: Узкий, широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой в парах, направленный на развитие внимания, быстроты, ловкости и координации. Упражнения с теннисным мячом в парах. Передача и ловля теннисного мяча, развитие хвата, внимания, координации, скорости восприятия и быстроты реакций. Элементы акробатики: Упражнения в перекатах, кувырки вперед с использованием футбола.

Тема 5.

Игры (6 часов) Подвижные игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры: игры на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной», «Шина», «Море волнуется», «День - ночь».

Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Практические занятия: игры на внимание с использованием предметов, подвижные игры с элементами лёгкой атлетики, гимнастики и акробатики, Детские народные игры: «Салки», «Картошка», «Белые медведи», «Горелки», «Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуси», «Выручай-ка» в различных вариациях.

Учебно-тематический план 2-го года обучения

	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие			
1.1	Ориентация в пространстве	2	2	
2.	Оздоровительная аэробика			
2.1	Основы координации, базовые шаги	7	1	6
3.	Ритмическая гимнастика с предметами и акробатика			
3.1	Упражнения с гимнастической палкой	9		2
3.2	Упражнения со скакалкой			2
3.3	Упражнения с мячом			2
3.4	Упражнения с обручем			1
3.5	Упражнения с футболом			1
4.	ОФП с предметами как акробатика			
4.1	Упражнения с	9		2

	использованием балансировочного диска			
4.2	Элементы акробатики			2
4.3	Упражнения в парах с гимнастической палкой			2
4.4	Упражнения в парах с			2
	теннисным мячом			
5.	Подвижные игры			
5.1	Игры на внимание с использованием предметов	6		
5.2	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики, гимнастики и акробатики			2
5.3	Детские народные игры			2

Второй год обучения

Тема 1. Вводное занятие (3 часа).

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

Практические занятия: - определение режима и работы занятий;

Тема 2. Оздоровительная аэробика (7 часов) Виды аэробики? Шаги базовой аэробики.

Ориентация в пространстве. Дыхание и способы его восстановления. Как измерить пульс? Практические занятия: Вводится изменение геометрии шагов базовой аэробики: по квадрату, диагонали, с продвижением вперед-назад.

Тема 3. Ритмическая гимнастика с предметами и акробатика (9 часов)
Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности при занятиях акробатикой. Гимнастика как вид спорта. Практические занятия: Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении), скомбинированные элементы прыжков через скакалку. Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч и в обруч (девочки). Элементы акробатики: мост, кувырок, комплекс упражнений на гимнастической стенке (мальчики). Комплекс упражнений с мячами в парах. Беговые эстафеты с элементами акробатики и с применением фитбола.

Тема 4. ОФП с предметами и акробатика (9 часов).

Техника безопасности при работе в паре и выполнении общефизических (далее ОФП) упражнений с предметами, упражнений с мячом, с гимнастической палкой.

Акробатика. Техника безопасности при занятиях акробатикой.

Практические занятия: Узкий, широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой в парах, направленный на развитие внимания, быстроты, ловкости и координации. Упражнения с теннисным мячом в парах. Передача и ловля теннисного мяча, развитие хвата, внимания, координации, скорости восприятия и быстроты реакций.

Элементы акробатики: Упражнения в перекатах, кувырки вперед с использованием фитбола.

Тема 5. Игры (6 часов)

Развитию чего способствует коллективная игра, игра в парах на внимание? Дружба и игра. Русские народные игры. Практические занятия: Имитационные игры: «Чехарда», «Легкоатлеты», «Гимнасты».

Практические занятия: игры на внимание с использованием предметов, подвижные игры с элементами лёгкой атлетики, гимнастики, борьбы и акробатики.

Беговые игры: «Салки парами», «Знамя». Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Слепой олень», «Мигалки», «Пианино», «Менялки». Танцевальные игры: «Хоровод», «Верёвочка», «Паровозик».

Методическое и материально-техническое обеспечение программы.

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы основной общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, мета предметных и предметных результатов по физической культуре.

Деятельность педагога осуществляется на основе личностной ориентации педагогического процесса, активизации и интенсификации деятельности учащихся, эффективности управления и организации учебного процесса, дидактического усовершенствования материала, с учетом выбранной

педагогической технологии. Под педагогической технологией следует понимать такое построение деятельности педагога, в котором все входящие в него действия представлены в определенной целостности и последовательности, а выполнение представляет достижение необходимого результата и имеет вероятностный характер.

Во внеурочной деятельности по физической культуре используются следующие педагогические технологии:

- Здоровье сберегающие технологии (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья).
- Технологии коллективного обучения (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива).
- Технологии разно уровневого обучения (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различного уровню сложности содержания обучения).
- Технология проблемного обучения (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых).
- Технология встречных усилий учителя и ученика (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность проектирования учебного процесса, организационных форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения).
- Компьютерные технологии (использование ЭОР в образовательном процессе).

Материально-техническое обеспечение

1. Гимнастическая стенка
2. Гимнастическая скамейка
3. Скакалки
4. Гимнастические маты
5. Мячи футбольные
6. Гантели
7. Мячи теннисные
8. Обручи
9. Кубики
10. Балансировочный диск
11. Барьеры
12. Гимнастические коврики

Словарь терминов

Аэробика гимнастика под ритмичную музыку, которая помогает соблюдать ритм выполнения упражнений. Балет вид сценического искусства, в котором действия персонажей выражается через танцы и музыку.

ВЫНОСЛИВОСТЬ — способность человека сопротивляться действию повторных нагрузок;

Гибкость - способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой;

Гимнастика — вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и опорных прыжках.

Дыхание - совокупность процессов, обеспечивающих поступление в организм кислорода. Здоровье состояние живого организма, при котором организм способен полностью выполнять свои функции.

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

Игры Детские вид активной деятельности детей, заключающийся обычно в воспроизведении ими окружающей жизни.

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

Пульс (от лат. pulsus - удар, толчок) — колебания стенок кровеносных сосудов. Режим дня — это заранее точно установленный, размеренный образ жизни

Релаксация (от лат. relaxatio ослабление, расслабление) глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения.

Самоконтроль - контроль над самим собой, над своей работой

Спортивная гимнастика — вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках.

В современной программе гимнастического многоборья: для женщин на брусьях разной высоты, бревне, в опорных прыжках...

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

Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Физическое развитие - это процесс количественного и качественного изменения всех показателей организма человека в процессе его жизнедеятельности.

Фитнес (англ. fitness, от глагола fit" соответствовать, быть в хорошей форме) в более широком смысле это общая физическая подготовленность организма человека. Художественная гимнастика вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

Список литературы

1. Матвеев А.П., Физическая культура 1-4 классы [Текст] / А.П. Матвеев — М: Просвещение, 2009. — 32 с.
2. Турлова Л.В., Программа по дисциплине «Ритмика» [Текст] / Л.В. Турлова — Троицкое, 2008. - 12 с.
3. Ковалева Г.С., Логинова О.Б., Планируемые результаты начального общего образования [Текст] / Г.С.Ковалёва, ОБ. Логинова. -2-е изд., - М. Просвещение, 2010. — 120 С.
4. Асмолова А.Г., как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе [Текст] / А.Г. Асмолова — М: Просвещение, 2010. — 221 с.
5. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова — М: ЭКСМО, 2003. 160 с.
6. Бабенкова Е.А, как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. — 208 с.
7. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики [Текст] / Л.И. Пензулаева — М: МозаикаСинтез, 2010. — 128 с.
8. Петров П.К. , Методика преподавания гимнастики в школе [Текст] / П.К. Петров - М: Владос, 2000. — 448 с.
9. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.д., Методика преподавания физической культуры 1-4 классы. Методическое пособие и программа [Текст] / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик - м: Владос, 2002. — 208 с. Литература для обучающихся Основная
10. Матвеев А.П., Физическая культура 1 класс. Учебник [Текст] / А.П. Матвеев м: Просвещение, 2009. - 1 1 1 с.
11. Матвеев А.П., Физическая культура 2 класс. Учебник [Текст] / А.П. Матвеев м: Просвещение, 2010. 143 С.
12. Матвеев ,А.П. Физическая культура 3-4 класс. Учебник [Текст] / А.П. Матвеев м: Просвещение, 2008. — 160 с. Вспомогательная

13. Скребцова Л., Скребцова М., Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Т- 1., [Текст] / Л. Скребцова, М. Скребцова — М: Амрита-Русь, 2004. — 272 с.
14. Скребцова Л., Скребцова М., Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Т-2, [Текст] / Л. Скребцова, М. Скребцова — М: Амрита-Русь, 2006. — 224 с...
15. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка.
16. Кузнецов В.С. «Упражнения и игры с мячом», 2009
17. Воспитание физических качеств (метод пособие), 2004 год.
18. Организация работы спортивных секций в школе: программы и рекомендации/ авт.сост. А.Н. Каинов. — Волгоград: Учитель 2010
19. Васильков Г.А., от игр к спорту. — М., 1980.
20. Дусовицкий А.К., Воспитывая интерес. — М., 2005.
21. Коробейников Н.К., Физическое воспитание. — М., 1989.
22. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. — М., 1991.
23. Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. — М., 1986.
24. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. — М., Т 999.
25. Осокина Т.И., Детские подвижные игры. — М., 1989.
26. Соловейчик С.Л., от интересов к способностям. — М., 1998.