

Министерство просвещения
Российской Федерации
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Начальная общеобразовательная школа г. Бодайбо»

<p>«Рассмотрено» МО учителей начальных классов, Педагогов-предметников воспитателей ГПД МКОУ «НОШ г. Бодайбо» Протокол №1 от 29 августа 2023г. _____ Г.С. Присакарь</p>	<p>«Утверждено» Приказ № 228 от 31 августа 2023 г Директор МКОУ «НОШ г. Бодайбо» _____ И.И.Смола</p>
--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Ритмика»
1-4 классы

СОДЕРЖАНИЕ:

1.Пояснительная записка-----	3
1.1.Направленность общеобразовательной программы---	3
1.2.Уровень освоения программы-----	3
1.3.Актуальность программы-----	3
1.4.Педагогическая целесообразность-----	3
1.5.Отличительные особенности-----	4
1.6.Цель и задачи программы-----	5
1.7.Сроки реализации программы-----	7
1.8.Формы организации образовательной деятельности -----	8
1.9.Планируемые результаты-----	8
2.Содержание программы-----	9
2.1.Учебный (тематический) план-----	9
2.2.Содержание учебного плана-----	9
2.3.Календарный (тематический) план-----	13
3.Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы-----	26
4.Материально-технические условия реализации программы-----	26
Список литературы-----	28

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность

Рабочая программа по оздоровительной аэробике с элементами детской йоги рассчитана на детей 7-10 лет, со сроками реализации один год.

Данная программа направлена на достижение общего оздоровительного эффекта, формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, душевной и физической гармонии.

Программа дает возможность работать с воспитанниками, имеющими разный уровень физической подготовки.

Она разработана с учетом требований письма от 11 декабря 2006 г. N 06-1844 Министерства образования и науки Российской Федерации «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» и в соответствии с СанПин 2.4.2. 2821– 10 ст4.12 и СанПин 2.4.4.1251-03.

1.2. Уровень освоения программы: ознакомительный.

3

1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность:

Занятия танцевальной аэробикой отлично подходят для детей, ведь они сочетают в себе простые фитнес-упражнения в игровой форме, доступные танцевальные элементы самых разных направлений аэробики под зажигательные ритмы.

Занятия обеспечивают эффективную тренировку всего тела, развивают пластику, координацию и чувство ритма, помогают формированию хорошей осанки, благотворно влияют на дыхательную систему, заряжают энергией. Кроме того, дети весело и ненавязчиво учатся дисциплине и организованности, приучаются работе в команде.

Использование элементов зумбы и детской йоги доступны для детей с любым уровнем физической подготовки, не предъявляет жестких требований к выполнению движений, что способствует полному раскрепощению и

получению удовольствия от занятий. Тренировки по этой системе являются отличной психологической разрядкой.

Успех во многом обеспечен тем, что танцевальные элементы доступны каждому, отлично вписываются в концепцию здорового образа жизни и дарят массу положительных эмоций.

Именно благодаря этому танцевальная фитнес-аэробика интенсивно развивается и приобретает всё большую популярность у людей разных возрастных категорий и разного уровня физической подготовленности.

1.5. Отличительные особенности:

Занятия по программе «Ритмика» проводятся с детьми в возрасте от 7 до 10 лет.

Занятия строятся таким образом, чтобы занимающиеся получали адекватную нагрузку, отвечающую возрасту ребёнка, уровню подготовленности.

У детей в этом возрасте развиваются и укрепляются ловкость, координация движений, способность удерживать равновесие. Основные достижения этого возраста связаны с развитием образного мышления и воображения, эксцентричностью познавательной позиции, развитием двигательной памяти, познавательной мотивации, совершенствования восприятия, формированием потребности в уважении со стороны взрослого. Всё это позволяет проводить занятия ярко, весело и с огромной пользой для физического и психического здоровья.

Каждое занятие начинается с разминки, которые базируются на самых простых асанах детской йоги в игровой форме и лишь затем следует разогревающая (разнообразные шаги) и интенсивная часть тренировки.

Занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, задает ритм и темп выполняемых упражнений.

1.6.Цель и задачи программы:

Цель:

Формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, стремления к активным занятиям физической культурой, физической красоте, душевной гармонии.

Задачи:

- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, приёмам релаксации и самодиагностики;
- развивать основные физические качества, координационные ориентационно - пространственные, временные, ритмические способности, гибкости и пластики тела.
- обеспечить формирование правильной осанки, укреплению мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики и элементами детской йоги;
- воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству и работе в команде, осмысленного отношения к собственному здоровью;
- научить преодолевать неуверенность в себе, повысить самооценку и обрести физическое и душевное равновесие;
- знакомство с возможностями тела;
- освоить дыхательные упражнения и упражнения на расслабление;
- через игры на приобретение навыков общения, наблюдательности, внимания, самостоятельности, фантазии, активности.

При работе с детьми предполагается соблюдать следующие **принципы:**

1.Принцип последовательности и систематичности.

Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый

детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

2. Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

3. Принцип оздоровительной направленности,

обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Частью программы «Ритмика» является гимнастика с элементами хатха-йоги, которая используется в качестве разминки в начале каждого занятия. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике основное внимание уделяется статическому удержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Большинство упражнений естественны и физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, предметы. Использование знакомых образов помогает детям ярко представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение.

Использование модифицированных для школьников асан является хорошей профилактикой сколиоза, простудных заболеваний. При их выполнении у детей улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних

органов, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Включая элементы йоги в физическое воспитание школьников, обязательно выполнение золотого правила - "НЕ НАВРЕДИ".

Знакомство детей с новыми упражнениями происходит постепенно, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Освоение каждого вида движения происходит в несколько этапов, начиная с упрощённой формы, с постепенным усложнением техники выполнения. Мотивация детей на правильное выполнение опирается на личный пример педагога.

Заканчивается занятие *упражнением на общее расслабление организма*. Это позволяет решать задачи быстрого восстановления функций организма после физической нагрузки, повышения работоспособности детей.

Непосредственная образовательная деятельность построена с учетом принципов последовательности и системности в достижение общего оздоровительного эффекта.

1.7. Информационная справка об особенностях реализации программы:

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	Один учебный год
Возраст обучающихся	7-10 лет
Количество обучающихся в текущем учебном году	67 человек
Количество часов неделю	1
Количество недель в году	34
Общее количество часов в год	34

1.8. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Групповое занятие один раз в неделю по 40 минут (1 академический час)

Система специальных подобранных упражнений аэробики и детской йоги.

Организация практической деятельности.

Творческое выступление, как результат этапа деятельности.

1.9. Планируемые результаты по освоению программы:

- Сформировать интерес к процессу движения под музыку.
- Развить умение точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности.
- Сформировать способность к запоминанию и самостоятельному исполнению композиции.
- Развить желание использовать разнообразные виды движений под музыку
- Развить подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов.
- Сформировать точность и правильность в выполнении упражнений.
- Освоить полный объем базовых движений Зумбы, основных асан детской йоги, дыхательных упражнений и упражнений на расслабление.

К концу учебного года обучающиеся должны:

- Знать и соблюдать правила безопасного поведения, правила выполнения базовых движений и элементов трудности.
- Уметь контролировать в процессе занятий свое тело положение, осанку и дыхание.
- Выполнять танцевальные комбинации ритмично, эмоционально и уверенно.
- Приобретение навыков общения, наблюдательности, внимания, самостоятельности, фантазии, активности, работы в команде.

Формы презентации итогов реализации программы:

- Участие в родительских собраниях.
- Консультации для родителей.
- Выступление на детских праздниках.
- Мастер-классы для детей других групп.
- Отчетные концерты для родителей.
- Видео-презентации на сайтах.

2. Содержание программы.

2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Всего часов
1	Введение. Техника безопасности	34
2	Дыхательная гимнастика в игровой форме	34
3	Гимнастика с элементами хатха-йоги (упражнения на растяжку и гибкость)	34
4	Танцевальная аэробика	34
5	Релаксация Игры- тренинги.	34
Итого:		34

2.2. Содержание учебного плана:

Теоретический блок

1. Введение.

- Инструкция по технике безопасности работы с используемым оборудованием (муз. центр, флешки, зеркала)

2. Дыхательная гимнастика

- Знакомство с типами дыхания, техникой выполнения

3. «Детская йога» (разминка-гимнастика)

- Знакомство с игровыми асанами йоги, техникой выполнения

4. Танцевальная аэробика

- Знакомство с базовыми движениями (показ, рассказ)
- Усвоение главного правила- танцуем весело и непринуждённо.

5.Релаксация

- Знакомство с упражнениями на расслабление мышц.

6.Консультации для родителей:

- «Польза танцевальной аэробики».
- «Значение гимнастики с массажными мячами для детей»

Практический блок

Занятие состоит из 4 частей:

- 1. Дыхательная гимнастика-3 минуты**
- 2. Разминка-гимнастика с элементами хатха-йоги-7 минут**
- 3. Танцевальная аэробика -25 минут**
- 4. Релаксация -5 минут**

Игровая дыхательная гимнастика

- | | | |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------------------|
| ✓ «Большой-
маленький» | ✓ Сердитый
ёжик» | ✓ «Насос» |
| ✓ «Паровоз» | ✓ «Лягушонок» | ✓ «Регулировщи» |
| ✓ «Летят гуси» | ✓ «В лесу» | ✓ «Куры» |
| ✓ «Аист» | ✓ «Великан
и карлик»» | ✓ «Самолёт» |
| ✓ «Дровосек» | | ✓ «Дом
маленький, дом
большой» |
| ✓ «Мельница» | ✓ «Трубач» | |
| ✓ «Конькобежец» | ✓ «Петух» | |
| | ✓ «Каша кипит» | ✓ «Подуем |

- | | | |
|------------|-----------|---------|
| на плечо» | ✓ «Цветы» | ✓ «Жук» |
| ✓ «Косарь» | ✓ «Ёж» | |

Разминка - комплекс упражнений хатха-йоги «Путешествие в зоопарк»:

- | | | |
|---------------------|-------------------|-------------------|
| ✓ «Лотос» | ✓ «Попугай» | ✓ «Морской котик» |
| ✓ «Заглянем в пруд» | ✓ «Черепашка» | ✓ «Корабль» |
| ✓ «Едим в метро» | ✓ «Лягушка» | ✓ «Дельфин» |
| ✓ «Кошка» | ✓ «Горб верблюда» | ✓ «Волна» |
| ✓ «Бабочка сидит» | ✓ «Рык льва» | ✓ «Кормим чаек» |
| ✓ «Бабочка летит» | ✓ «Змея» | ✓ «Звезда» |
| ✓ «Щенок» | ✓ «Панда» | |

Танцевальная аэробика..

Разучивание базовых движений.

- Широкие и мелкие шаги с разворотом туловища.
- Шаги с разворотом и выпадом ноги.
- Шаги с хлопками в ладоши.
- Наклоны вправо и влево, сопровождающийся шагами и махами рук
- Прыжки вперёд- назад и с фиксацией и круговыми движениями рук
- Прыжки вперёд- назад и в бок
- Шаги вперёд-назад
- Шаг с выпадами и движениями рук
- Приставные шаги с хлопками
- Развороты вправо-влево с широко раскинутыми руками и хлопками.
- Базовые шаги с движениями рук и корпуса «Волна»
- Цепочки танцевальных движений и постановка танца

Релаксация- упражнения на расслабление мышц

- | | | |
|-----------------------|------------------------|--------------------------|
| ✓ «Ленивая кошечка» | ✓ «Любопытная Варвара» | ✓ «Слон» |
| ✓ «Задууй свечу» | ✓ «Лимон» | ✓ «Птички» |
| ✓ «Злюка успокоилась» | ✓ «Пара» | ✓ «Бубенчик» |
| ✓ «Рот на замочке» | ✓ «Вибрация» | ✓ «Замедленное движение» |
| | ✓ «Палуба» | ✓ «Летний денёк» |
| | ✓ «Лошадки» | ✓ «Тишина» |

Игры- тренинги

- | | | |
|---------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| ✓ «Магазин игрушек» | ✓ «Летает- не летает» | ✓ «Тело в деле» |
| ✓ «Мост дружбы» | ✓ «Рассказ о том, что вижу» | ✓ «Фраза с заданными словами» |
| ✓ «Буква по воздуху» | ✓ «Руки-ноги» | ✓ «Воробьи вороны» |
| ✓ «Буква-хоровод» | ✓ «Заводные человечки» | ✓ «День-ночь» |
| ✓ «Эхо» | ✓ «На 5 органов чувств» | ✓ «Люблю- не люблю» |
| ✓ «Волшебная палочка» | ✓ «Ловить зверушку» | ✓ «Зеркало» |
| ✓ «Неиспорченный телефон» | | ✓ «Изобрази профессию» |

2.3.Календарно -тематическое планирование на сентябрь

№ занятия	Содержание	Количество часов	Планируемая дата
1	1. Дыхательная гимнастика «Большой-маленький». 2. Разминка- «Лотос». 3. Танцевальная аэробика «Широкие и	1	

	мелкие шаги», 4. Игра-тренинг «Магазин игрушек»		
2	1. Дыхательная гимнастика «Летят гуси». 2. Разминка-хатха-йога «Едем в метро». 3. «Широкие и мелкие шаги с разворотом». 4. Релаксация «Задуй свечу».	1	
3	1. Дыхательная гимнастика «Большой-маленький». 2. Разминка- «Заглянем в пруд» 3. Танцевальная аэробика «Шаги с разворотом и хлопками», «Шаги с разворотами и наклонами» 4. Игра-тренинг «Мост дружбы»	1	
4	1. Дыхательная гимнастика «Паровоз» 2. Разминка- «Заглянем в пруд» 3. Танцевальная аэробика «Шаги с разворотом и хлопками», « Шаги с наклонами вправо-влево» 4. Релаксация «Ленивая кошечка»	1	2

**Календарно -тематическое планирование
на октябрь**

№ занятия	Содержание	Количество часов	Планируемая дата
------------------	-------------------	-------------------------	-------------------------

1	5. Дыхательная гимнастика «Большой-маленький». 6. Разминка-хатха-йога «Лотос». 7. «Широкие и мелкие шаги», 8. Игра-тренинг «Магазин игрушек»	1	
2	5. Дыхательная гимнастика «Летят гуси». 6. Разминка-хатха-йога «Едем в метро». 7. «Широкие и мелкие шаги с разворотом». 8. Релаксация «Задуй свечу».	1	
3	5. Дыхательная гимнастика «Большой-маленький». 6. Разминка-хатха-йога «Заглянем в пруд» 7. «Шаги с разворотом и хлопками», «Шаги с разворотами и наклонами» 8. Игра-тренинг «Мост дружбы»	1	
4	5. Дыхательная гимнастика «Паровоз» 6. Разминка-хатха-йога «Заглянем в пруд» 7. «Шаги с разворотом и хлопками», «Шаги с наклонами вправо-влево» 8. Релаксация «Ленивая кошечка»	1	

3

Календарно -тематическое планирование на ноябрь

№ занятия	Содержание	Количество часов	Планируемая дата
-----------	------------	------------------	------------------

1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Аист» 2. Разминка хатха-йога «Кошка» 3. «Наклоны с шагами и махами рук» 4. Игра-тренинг «Буква по воздуху» 	1	
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Мельница» 2. Разминка-хатха-йога «Щенок» 3. «Наклоны с шагами и махами рук» 4. Игра-тренинг «Буква-хоровод» 	1	
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Дровосек» 2. Разминка-хатха-йога «Бабочка» 3. «Шаги с выпадами вперед» 4. Игра-тренинг «Буква по воздуху» 	1	
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Аист» 2. Разминка-хатха-йога «Кошка», «Бабочка» 3. «Шаги с выпадом и движениями рук», «Цепочка разученных движений» 4. Игра-тренинг «Буква-хоровод» 	1	

4

Календарно - тематическое планирование на декабрь

№ занятия	Содержание	Количество часов	Планируемая дата
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Конькобежец» 2. Разминка-хатха-йога «Попугай» 3. Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений» 	1	

	4. Релаксация «Любопытная Варвара»		
2	1. Дыхательная гимнастика «Сердитый ёжик» 2. Разминка-хатха-йога «Черепашка» 3. Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений» 4. Игра-тренинг «Эхо»	1	
3	1. Дыхательная гимнастика «Лягушонок» 2. Разминка-хатха-йога «Лягушка» 3. Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений» 4. Релаксация «Лимон»	1	
4	1. Дыхательная гимнастика «Конькобежец» 2. Разминка-хатха-йога «Попугай» 3. Зумба- фитнес «Цепочка разученных движений» 4. Игра-тренинг «Волшебная палочка»	1	

5

**Календарно- тематическое планирование
на январь**

№ занятия	Содержание	Количество часов	Планируемая дата
------------------	-------------------	-------------------------	-------------------------

1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «В лесу» 2. Разминка-хатха-йога «Горб верблюда» 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги с движениями «Волна» 4. Релаксация «Пара» 	1	
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Трубач» 2. Разминка-хатха-йога «Рык льва», «Змея» 3. Зумба- фитнес «Шаги с разворотом и хлопками» 4. Релаксация «Вибрация» 	1	
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «Великан и карлик» 2. Разминка-хатха-йога «Рык льва», «Змея» 3. Зумба- фитнес «Шаги с выпадами и движениями рук» 4. Релаксация «Пара» 	1	
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дыхательная гимнастика «В лесу» 2. Разминка-хатха-йога «Горб верблюда», «Рык льва», «Змея» 3. Зумба- фитнес «Прыжки вперёд-назад» 4. Релаксация «Вибрация» 	1	

**Календарно- тематическое планирование
на февраль**

№ занятия	Содержание	Количество часов	Планируемая дата
1	1. Дыхательная гимнастика «Петух» 2. Разминка-хатха-йога «Панда» 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальсакасино» 4. Игра-тренинг «Неиспорченный телефон»	1	
2	1. Дыхательная гимнастика «Каша кипит» 2. Разминка-хатха-йога «Морской котик» 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги с движениями «Волна» 4. Релаксация «Палуба»	1	
3	1. Дыхательная гимнастика «Петух» 2. Разминка-хатха-йога «Панда» 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальсакасино» 4. Релаксация «Лошадки»	1	
4	1. Дыхательная гимнастика «Каша кипит» 2. Разминка-хатха-йога «Морской котик» 3. Зумба- фитнес «Цепочка танцевальных движений» 4. Игра-тренинг «Рассказ о том, что вижу»	1	

№ занятия	Содержание	Количество часов	Планируемая дата
1	1. Дыхательная гимнастика «Регулировщик» 2. Разминка-хатха-йога «Дельфин» 3. Зумба- фитнес «Шаги вперед-назад и скрестно» 4. Игра-тренинг «Заводные человечки»	1	
2	1. Дыхательная гимнастика «Ходьба» 2. Разминка-хатха-йога «Волна» 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальсакасино» 4. Релаксация «Слон»	1	
3	1. Дыхательная гимнастика «Куры» 2. Разминка-хатха-йога «Звезда» 3. Зумба- фитнес «Шаги вперед-назад и скрестно» 4. Игра-тренинг «Руки-ноги»	1	
4	1. Дыхательная гимнастика «Регулировщик» 2. Разминка-хатха-йога «Звезда», «Кормим чаек» 3. Зумба- фитнес «Прыжки вперед-назад и бок» 4. Игра-тренинг «На пять органов чувств»	1	

№ занятия	Содержание	Количество часов	Планируемая дата
1	1. Дыхательная гимнастика «Дом маленький, дом большой» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. Зумба- фитнес «Развороты с хлопками» 4. Игра-тренинг «Фраза с заданными словами»	1	
2	1. Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» 2. Разминка-хатха-йога 3. Зумба- фитнес «Базовые шаги и фигуры сальсакасино» 4. Релаксация «Замедленное движение»	1	
3	1. Дыхательная гимнастика «Самолёт» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. Зумба- фитнес «Приставные шаги с хлопками» 4. Игра-тренинг «Ловить зверюшку»	1	
4	1. Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. Зумба- фитнес «Цепочка танцевальных движений» 4. Игра-тренинг «Люблю- не люблю»	1	

**Календарно тематическое планирование
на май**

№ занятия	Содержание	Количество часов	Планируемая дата
1	1. Дыхательная гимнастика «Косарь» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. Зумба- фитнес «Цепочка танцевальных движений» 4. Игра-тренинг «Воробьи и вороны»	1	
2	1. Дыхательная гимнастика «Цветы» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. Зумба- фитнес «Постановка танца» 4. Релаксация «Летний денёк»	1	
3	1. Дыхательная гимнастика «Ёж» 2. Разминка-хатха-йога - комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. Зумба- фитнес «Постановка танца» 4. Игра-тренинг «Тело в деле»	1	
4	1. Дыхательная гимнастика «Жук» 2. Разминка-хатха-йога- комплекс «Путешествие в зоопарк» 3. Зумба- фитнес «Постановка танца» 4. Релаксация «Тишина»	1	
9	ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ	1	

10

Итого в год: 34 занятия

3. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы

- Методическая литература

- Карточка игр-тренингов
- Карточка упражнений для релаксации
- Карточка «Дыхательная гимнастика в игровой форме»
- Видео «Зумба для начинающих»

4. Материально-технические условия реализации программы:

- зал, оборудованный зеркалами;
- музыкальный центр - 1 штука;
- проектор с экраном- 1 комплект;
- ноутбук- 1 штука;
- фотоаппарат- 1 штука;
- акустические колонки- 2 штуки;

Список литературы:

1. Бенсон Г. Чудо релаксации Перевод с англ.- м.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. -140с.
2. Кеннет К. Коэн и Джоан Хайм. Руководство по йоге для детей (иллюстрации) Copyright © 2001-2007
3. Крючек «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий». Олимпия PREES, М. 2001г.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В., «Аэробика. Теория и методика» в 2 томах
5. М.: Федерация аэробики России. 2002 г.-232 стр.
6. Платошина Л.И. Хатха-йога для детей: кн. Для учащихся и родителей. - М.: Просвещение, 1993. -160с.
7. Попова М.Н. Педагогика на уроках физической культуры // Физическая культура в школе. - 2010.-№ 3. - С. 5-9..
8. Ростова В.А., Ступкина М.О. «Оздоровительная аэробика» СПб «Высшая
9. Чопра Д. Идеальное здоровье. - М.: Древо жизни, 1992. - С.371-384