

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1 от 30 августа 2024г.

Утверждена приказ №1 от 02.09.2024  
Директор МБОУ «СОШ №55»  
\_\_\_\_\_  
В.В. Блок  
Пр. №1 от «30»августа 2024г

## **Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности**

### **«Скиппинг»**

Составитель

Мазур Инна Вячеславовна

Кемерово 2024

## **I. Планируемые результаты освоения программы.**

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

### **В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:**

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «скиппинг» 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 скиппингом 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 скиппингом 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, скакалкой
- 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.

### **Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:**

- соревнования по скиппингу;

- 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 скиппинга, партерной гимнастики, ритмической гимнастики с предметами в зачётной форме;
- заполнение в портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности;

## **II. Содержание программы «Скиппинг»**

### **Содержание программы (первый год обучения)**

#### ***Тема 1. Вводное занятие (1 час)***

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое скиппинг?

#### **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. 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,, шоссе. 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. Танцевальная азбука (7 часов)***

Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. Пордебра – как вид оздоровительной тренировки. Русский народный танец.

#### ***Практические занятия:***

Знакомство с балетом (видео урок). Изучение подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третьей позиций рук, постановка корпуса, элементы классического танца: ботман, плие. Пордебра в классическом стиле. «Полька», элементы русского танца «Хоровод»

### ***Тема 4. Скиппинг (9 часов)***

Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений со скакалкой. Акробатика. Техника безопасности на акробатике.

#### ***Практические занятия:***

Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно. Крест ногами. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекуты на спину, упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках). Прыжки на фитболе.

### ***Тема 5. Игры со скакалкой (7 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», «Горелки», «Третий лишний», «Два мороза», Игры на внимание: «Тише едешь - дальше будешь», «Мигалки», «Зеркало», «Сантики-фантики». Игры на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной», «Шина», «Море»

волнуется», «День - ночь». Танцевальные игры: «Лавата», «Лесная дискотека», «Ручеёк» в различных вариациях

## **Содержание программы (второй год обучения)**

### ***Тема 1. Вводное занятие (1 час)***

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

#### *Практические занятия:*

- определение режима и работы занятий;

- игра «Минута славы»;

### ***Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика***

***(8 часов)***

Виды аэробики? Шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Фанк аэробика, аэробика в стиле «латино». Дыхание и способы его восстановления. Как измерить пульс?

#### *Практические занятия:*

Вводится изменение геометрии шагов базовой аэробики: по квадрату, диагонали, с продвижением вперёд-назад. В партерной гимнастике упражнения на гимнастических матах в движении: «ладошки-башмачки», «балетница». Комплекс аэробики в стиле фанк. Комплекс аэробики в стиле «латино». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Буратино»: Буратино, Лиса Алиса, Кот Базилио, Мальвина, Пьеро, Карабас-Барабас.

### ***Тема 3. Танцевальная азбука (6 часов)***

Что такое танец? Балет, как высшее искусство танца. Пордебра. Русский народный танец.

#### *Практические занятия:*

Изучение первой, второй, третьей и четвёртой позиций ног, элементов классического танца, вальсовый шаг. «Полька», элементы русского танца: «притоп», «моталочка», «ковырялочка», «присядка», верчения.

### ***Тема 4. Скиппинг (14 часов)***

Упражнения «крест», «спринт», «бабочка». Техника безопасности при выполнении упражнений со скакалкой, обручем. Акробатика. Техника безопасности на акробатике, скиппинг, как вид спорта.

Практические занятия:

Комплекс упражнений со скакалкой одиночных и в парах. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении). Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке. Эстафеты со скакалкой

**Тема 5. Игры (5 часов)**

Чему учимся, играя? Дружба и игра. Русские народные игры.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Чехарда», «Лыжники», «Мы не скажем, а покажем». Беговые игры: «Салки парами», Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Слепой олень», «Мигалки», «Менялки». Танцевальные игры: «Хоровод», «Верёвочка», «Паровозик».

**Содержание программы (третий год обучения)**

**Тема 1. Вводное занятие (1 час)**

Общие правила техники безопасности на занятиях. Здоровый образ жизни и его составляющие. Диагностика и самодиагностика.

Практические занятия:

- определение режима и работы занятий;

- игра «Концерт-молния!»;

**Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика**

**(8 часов)**

Танцевальная аэробика и её стили. Рисунок в составлении комплексов аэробики. Нагрузка и ЧСС. Оздоровительный и тренировочный эффект тренировки.

Практические занятия:

Добавляются танцевальные элементы (присед, выпад, наклон и др.) в стиле «латино». Составление комплексов вместе с учителем и в группах. В партерной гимнастике: «крокодил», «падение с вылетом». Сказочная аэробика включает имитацию движений разных сказочных и мультипликационных героев: богатыри Алёша Попович, Илья Муромец, Добрыня Никитич, Баба Яга, Кащей Бессмертный, Кикимора, Леший.

### ***Тема 3. Танцевальная азбука (6 часов)***

Позиции классического танца. Вальс, история танца.

#### *Практические занятия:*

Пятая позиция ног, тренаж классический, вальсовый шаг в парах. Элементы русской кадрили, элементы русского танца: «бегунок», «бочка», «косичка», рисунок «корзинка». Танцы разных народов: кантри, лезгинка, ламбада

### ***Тема 4. Скиппинг (14 часов)***

История скиппинга. Групповые виды в скиппинге.

#### *Практические занятия:*

Комплекс упражнений со скакалкой, включающий развороты, вращения, подбрасывания и ловлю, развивающие координацию движений. Прыжки через скакалку в парах, тройках, группах. Элементы акробатики: колесо, кувырок назад, комбинации из 3- 5 элементов.

### ***Тема 5. Игры (5 часов)***

Организация игр на перемене и во дворе.

#### *Практические занятия:*

Имитационные игры: «Крокодил». Беговые игры: «Найди пару», «Русская лапта». Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Поводырь», «Передай сигнал», «Скала». Танцевальные игры: «Буги - вуги», «Лесная дискотека»

## **Содержание программы (четвертый год обучения)**

### ***Тема 1. Вводное занятие (1 час).***

Выбор средств и методов оздоровления. Питание и физическая нагрузка. Питьевой режим до и после занятий. Самодиагностика.



Практические занятия:

Экспресс тесты развития силы, быстроты, выносливости, координации, равновесия.

### **Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (8 часов)**

Комплексы аэробики и способы их составления.

Практические занятия:

Составление комплексов аэробики в микрогруппах, парах, индивидуально.

Усложнение координация движений. Добавляются волны, развороты, силовые элементы: отжимания, упражнения с использованием отягощений. В партерной гимнастике упражнения типа «крокодил», «раненый крокодил», «уголок». Сказочная аэробика включает имитацию движений в стиле «робот», «кукла».

### **Тема 3. Танцевальная азбука (6 часов)**

Вальс в современности. Характеры в русском танце. Пластика. Пантомима.

Практические занятия:

Классический тренаж, вальс в парах. «Московская кадрили», «Перепляс». Повторение танцев разных народов. Современный танец «Тиктоник»

### **Тема 4. Скиппинг (14 часов)**

Личный и групповой фристайл, соревнования по индивидуальным и групповым видам

Практические занятия:

Самостоятельное составление комплекса упражнений со скакалкой. Упражнения, включающие элементы акробатики: переворот, перекуты, кувырок. Комплекс упражнений со скакалкой.

### **Тема 5. Игры (5 часов)**

Организация игр с первоклассниками. С чего начать?

Практические занятия:

Повторение разученных ранее игр. Имитационные игры: «Я иду в поход». Беговые игры: «Эстафета». Игры на развитие внимания и сенсорной чувствительности, «Мигалки», «Третий лишний».

### V. Тематическое планирование программы «Скиппинг»

№ п/п	Раздел	1 год		2 год		3 год		4 год	
		теория	практ	теория	практ	теория	практ	теория	практ
1.	Вводное занятие	1		1		1		1	
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика		8	1	8	1	8	1	8
3.	Танцевальная азбука		7		6		6		6
4.	Скиппинг		10		14		14		14
5.	Игры		7		5		5		5
<b>Всего</b>		1	32	1	33	1	33	1	33
<b>Итого</b>		33		34		34		34	

**Тематическое планирование  
I год обучения  
(1 час в неделю - 33 часа в году)**

№ п/п	№ занятия в теме	Тема занятия	Примечани е
<b>I. Вводное занятие (1ч)</b>			

1	1.1	Что такое фитнес? Ориентация в пространстве	
<b>II. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (8ч)</b>			
2	2.1	Шаги базовой аэробики: марш, приставной шаг	
3	2.2	Шоссе, открытый шаг	
4	2.3	Партерная гимнастика	
5	2.4	Комплекс партерной гимнастики	
6	2.5	Танцевальная аэробика	
7	2.6	Комплекс танцевальной аэробики №1	
8	2.7	Комплекс танцевальной аэробики №1	
9	2.8	Комплекс танцевальной аэробики №2	
<b>III. Танцевальная азбука (7)</b>			
10	3.1	Позиции в классическом танце. Балет	
11	3.2	Подготовительная, третья и шестая позиции	
12	3.3	Пор де бра, плие	
13	3.4	Русский танец	
14	3.5	Элементы русского танца «Хоровод»	
15	3.6	Танцы разных народов	
16	3.7	Танцы разных народов	
<b>IV. Скиппинг (10ч)</b>			
17	4.1	Комплекс со скакалкой	
18	4.2	Прыжки на двух ногах	
19	4.3	Прыжок на одной ноге, попеременный	
20	4.4	Прыжки на двух ногах, верчение назад	
21	4.5	Прыжки на двух ногах, верчение назад	
22	4.6	Прыжки, ноги крестом	
23	4.7	Верчения скакалкой	
24	4.8	Прыжок «бабочка»	

25	4.9	Прыжок «восьмёрка»	
26	4.10	Прыжок «восьмёрка»	
<b>V.Игры (7ч)</b>			
27	5.1	Игра. Виды и правила	
28	5.2	Имитационные и беговые игры «Зоопарк»	
29	5.3	Танцевальные игры. «Лавота», «Буги-вуги»	
30	5.4	Русские-народные игры	
31	5.5	Игры разных народов Игры разных народов	
32	5.6	Игры на развитие сенсорной чувствительности	
33	5.7	Игровая карусель	

**Тематическое планирование  
II год обучения  
(1час в неделю - 34 часа в году)**

35

№ п/п	№ занятия в теме	Тема занятия	Примечание
<b>I.Вводное занятие (1ч)</b>			
1	1	Здоровье и его составляющие. «Минута славы»	
<b>II.Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (8ч)</b>			
2	2.1	Виды аэробики. Измерение ЧСС	
3	2.2	Комплекс базовой аэробики,	
4	2.3	Комплекс базовой аэробики	
5	2.4	Аэробика в стиле «латино», шаг «мамбо»	
6	2.5	Комплекс в стиле «латино»	
7	2.6	Сказочная аэробика «Буратино»	
8	2.7	Лиса Алиса и Кот Базилио	

9	2.8	Мальвина и Пьеро	
<b>III. Танцевальная азбука (6)</b>			
10	3.1	Позиции в классическом танце. Пордебра	
11	3.2	1,2, 4 позиции в танце.	
12	3.3	Полька	
13	3.4	Элементы русского танца, «притоп»	
14	3.5	Элементы русского танца, «моталочка», «ковырялочка»	
15	3.6	«Присядка», верчения	
<b>IV. Скиппинг (13ч)</b>			
16	4.1	Скиппинг, виды скакалок Т.Б. Прыжки на двух ногах	
17	4.2	Прыжок на одной ноге, попеременный	
18	4.3	Прыжки, ноги крестом	
19	4.4	Верчения скакалкой	
20	4.5	Прыжок «бабочка»	
21	4.6	Прыжок «восьмёрка»	
22	4.7	Прыжок крест руками	
23	4.8	Прыжок крест руками	
24	4.9	Прыжки в парах	
25	4.10	Прыжки в парах	
26	4.11	Эстафеты со скакалкой	
27	4.12	Эстафеты со скакалкой	
28	4.13	Комплекс упражнений со скакалкой «Во дворе»	
29	4.14	Комплекс упражнений со скакалкой «Во дворе»	
<b>V. Игры (5ч)</b>			
30	5.1	Чему учимся, играя. Дружба и игра	
31	5.2	«Слепой олень», «Мигалки»	
32	5.3	«Пианино»	

33	5.4	«Менялки»	
34	5.5	«Чехарда», «Гимнасты»	
Итого: 34 ч.			

**Тематическое планирование  
III год обучения  
(1 час в неделю - 34 часа в году)**

№ п/п	№ занятия в теме	Тема занятия	Примечание
<b>I. Вводное занятие (1ч)</b>			
1	1	Здоровый образ жизни. Диагностика и самодиагностика	
<b>II. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (8ч)</b>			
2	2.1	Виды аэробики. Измерение ЧСС	
3	2.2	Комплекс базовой аэробики с рисунком	
4	2.3	Комплекс партерной гимнастики	
5	2.4	Комплекс танцевальной аэробики	
6	2.5	Комплекс танцевальной аэробики в стиле «латино»	
7	2.6	Комплекс танцевальной аэробики в стиле «хип-хоп», «фанк»	
8	2.7	Комплекс танцевальной аэробики в стиле «хип-хоп», «фанк»	
9	2.8	Сказочная аэробика «Богатыри»	
<b>III. Танцевальная азбука (6)</b>			
10	3.1	Позиции в классическом танце. Пордебра	
11	3.2	1,2,3, 4,5 позиции в танце. Пордебра	
12	3.3	Вальсовый шаг	
13	3.4	Вальсовый шаг в парах	
14	3.5	Вальсовые движения	

15	3.6	Школьный вальс	
<b>IV. Скиппинг (14ч)</b>			
16	4.1	Прыжки, ноги крестом	
17	4.2	Верчения скакалкой	
18	4.3	Прыжок «бабочка»	
19	4.4	Прыжок «восьмёрка»	
20	4.5	Прыжок крест руками	
21	4.6	Прыжок «Матадор»	
22	4.7	Прыжки в парах	
23	4.8	Прыжки в парах	
24	4.9	Эстафеты со скакалкой	
25	4.10	Эстафеты со скакалкой	
26	4.11	Комплекс упражнений со скакалкой, элементы	
27	4.12	Прыжок «спринт»	
28	4.13	Прыжок «спринт», «крест»	
29	4.14	Комплекс упражнений со скакалкой	
<b>V. Игры (5ч)</b>			
30	5.1	Организация игр на перемене и во дворе «Золотые ворота»	
31	5.2	«Крокодил»	
32	5.3	«Найди пару»	
33	5.4	«Русская лапта»	
34	5.5	«Русская лапта»	
Итого: 34 ч.			

**Тематическое планирование  
IV год обучения  
(1 час в неделю - 34 часа в году)**

№ п/п	№ занятия в теме	Тема занятия	Примечание
<b>I. Вводное занятие (1ч)</b>			
1	1	Питание, питьевой режим. Самодиагностика	
<b>II. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (8ч)</b>			
2	2.1	Составление комплексов аэробики	
3	2.2	Составление комплексов аэробики в парах	
4	2.3	Комбинации в аэробике	
5	2.4	Составление комбинаций в аэробике	
6	2.5	Составление комплексов партерной гимнастики	
7	2.6	Партерная гимнастика для развития гибкости	
8	2.7	Партерная гимнастика для развития силы	
9	2.8	Сказочная аэробика «Кукла», «робот»	
<b>III. Танцевальная азбука (6)</b>			
10	3.1	Русский танец «Кадриль»	
11	3.2	Движения кадрили	
12	3.3	Московская кадриль	
13	3.4	Перепляс	
14	3.5	Роли в русском танце	
15	3.6	Танцы разных народов	
<b>IV. Скиппинг (14ч)</b>			
16	4.1	Прыжок «бабочка»	
17	4.2	Прыжок «восьмёрка»	
18	4.3	Прыжок крест руками	



19	4.4	Прыжок «Матадор»	
20	4.5	Прыжки в парах	
21	4.6	Прыжки в парах	
22	4.7	Эстафеты со скакалкой	
23	4.8	Эстафеты со скакалкой, игры	
24	4.9	Прыжок «спринт», игра «Рыбаки и рыбки»	
25	4.10	Прыжок «спринт», эстафеты	
26	4.11	Прыжок «спринт», соревнования	
27	4.12	«Фристайл», элементы	
28	4.13	Комплекс упражнений со скакалкой «Фристайл»	
29	4.14	Комплекс упражнений со скакалкой «Фристайл», игры	
<b>V. Игры (5ч)</b>			
30	5.1	Игры во дворе «Горелки»	
31	5.2	«Третий лишний»	
32	5.3	«Русская лапта»	
33	5.4	«Мигалки»	
34	5.5	«Рыбаки и рыбки»	
Итого: 34 ч.			

### 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.

**Вальс** — общее название бальных и народных танцев музыкального размера 3/4, исполняется преимущественно в закрытой позиции. Наиболее распространена фигура в вальсе — полный оборот в два такта с тремя шагами в каждом.

общее название бальных танцев ,исполняющихся в закрытой позиции

**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.

**Пища** — всё, что пригодно для еды и питья живыми организмами.

Основное назначение пищи — быть источником энергии и «строительного материала» для организма.

**Партерная гимнастика** - слово партер произошло от французского par terre (по земле): слово par — по, а слово terre — земля. Под "партерной" гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров

**Полька** — быстрый, живой средневропейский танец, а также жанр танцевальной музыки. Полька появилась в середине XIX века в Богемии (современная Чехия), и с тех пор стала известным народным танцем.

**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

**Танец** — вид искусства, в котором художественный образ создается посредством ритмичных пластических движений и смены выразительных положений человеческого тела.

**Сила** - способность человека преодолевать за счёт мышечных усилий (сокращений) внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам.

**Скиппинг** - (от английского слова «skipping» — «многократные перескакивания») — вид фитнеса и спорта, который заключается в прыжках через скакалку.

**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 прыжка

**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 "to fit" — соответствовать, быть в хорошей форме) — в более широком смысле — это общая физическая подготовленность организма человека

**Хоровод** (хоро, коло, корогод, карагод, харагод) — древний народный круговой обрядовый танец и содержит в себе элементы драматического действия.

**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. Ковалёва Г.С., Логинова О.Б., Планируемые результаты начального общего образования [Текст] / Г.С.Ковалёва, О.Б. 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: Мозаика-Синтез, 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.А., Методика преподавания физической культуры 1-4 классы. Методическое пособие и программа [Текст] / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик - М: Владос, 2002. – 208 с.