**Частное образовательное учреждение средняя общеобразовательная Частная интегрированная школа**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**(1 класс)**

Составитель:

Грищенко В. В.,

учитель физической культуры

ЧОУ СО ЧИШ

Волгоград, 2017

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для первого класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепция духовно-нравственного развития и воспитанияличности гражданина России, примерной образовательной программы, комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта «Школа России»:

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1-4 классы рабочая программа по учебнику В.И.Ляха/авт.сост. Р.Р.Хайрутдинов.-Волгоград:Учитель,2013.
2. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич./авт.сост.А.Н.Каинов,Г.И.Курьерова,-Изд.2-е- Волгоград:Учитель,2013.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена, на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

**Предметом обучения физической культуры** в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

**Выполнение данной цели** связано с решением следующих **образовательных задач:**

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека;

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетикаи лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессови свойств личности;

- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

- обучение, простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

**Знания о физической культуре.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов

Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII-XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русскойармии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость,равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частотусердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузкипо скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

**Способы физкультурной деятельности.**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки.Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур;выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность

броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок правила организации и проведенияигр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражненийдля закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, пионербол, баскетбол. Развитие выносливости во время кроссового бега. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в пионербол, футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование.**

***Гимнастка с основами акробатики***

Организующие Команды и приемы, построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде « Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыканиеи смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кру-гом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения*; упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присевназад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа

на спине, стойка на лопатках, ласточка; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера*; передвижение по гимнастическойстенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередноперемахом правой и левой ногой.Переползания, хождение по гимнастической скамейке; упражнения ласточка , махи правой- левой ногой, выпады и соскоки. Лазанье по канату (3 м) в два и три приема;

***Легкая атлетика.***

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом

«перешагивание». Броски: большого мяча (l кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену, на расстояние.

Низкий старт, стартовое ускорение, финиширование,

***Кроссовая подготовка*.**

Бег в равномерном темпе направленный на развитие выносливости.

***Силовая подготовка.***

Упражнения, направленные на развитие выносливости, силы мышц рук, ног, спины и пресса. Комплексы упражнений с сопротивлением собственного веса тела и с гантелями.

***Подвижные игры*.**

*На материале раздела «гимнастика с элементами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «догонялки» «на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений

типа: «Становись – разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», « Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Метатели»,«Лапта».

*На материале раздела « Кроссовая подготовка*: «Встречная эстафета», «Перебежки с выручкой», «От линии до линии», «Салки с домиком», «Лапта».

**На материалераздела «Спортивные игры»:**

*Футбол*: *(изучается на физкультурном часе в 3-4 классе).*

удар внутренней стороной стопы «щечкой» по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной2 м, длиной 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным

правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после веденияи остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось – поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».

*Волейбол*: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх;нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым - левымбоком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

**Общеразвивающие физические упражнения по базовым видам и внутри разделов.**

**На материале «гимнастика с элементами акробатики»:**

*Развитие гибкости*: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов! в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах,в седах; выпады и полу шпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенкии при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибаниеи прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации*: произвольное преодоление простых препятствий; передвижениес резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастическойскамейке, с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение

заданной игровой позы; игры на переключение внимания на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, простыепрыжки, перелезаниечерез горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля

с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных

мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; видыстилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечногокорсета.

*Развитие силовых способностей*: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительныхотягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки, комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением.

**На материале «Легкая атлетика»:**

*Развитие координации*: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисногомяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бегс максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей*: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (l кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных ,положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками

из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);

повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукойподвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале кроссовая подготовка.**

*Развитие выносливости*: бег умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчествои самостоятельность.

**На материале силовая подготовка.**

*Развитие силы и выносливости:*выполнение упражнений специальной направленности и разнообразных форм ;круговая тренировка,тренировка с гантелями,с сопротивлением собственного веса тела разной интенсивности.

**Обоснование изменений, внесенных в содержание базовой части учебной программы в начальной школ (для 1 класса).**

Рабочая (примерная) программа составлена в рамках неполного базового оснащения учебно-практическим оборудованием школы таким, как гимнастические снаряды и оборудование для занятий по спортивным играм.

Отсутствие данного оборудования объясняется тем, что имеющийся в эксплуатации спортивный зал по своей площади не позволяет в полном объеме осуществить выполнение трёх часовой программы по разделам: лёгкая атлетика, подвижные игры, спортивные игры и гимнастика с элементами акробатики. Вследствие этого программа по данным разделам осуществляется на базе двух часовой программы (66)час. и распределяется следующим образом:

Раздел «Лёгкая атлетика» (14 часов)

Раздел «Подвижные игры» (12 часов)

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» (12 часов):

* Акробатические упражнения.Строевые упражнения (4 часа )
* Упражнения в равновесии; Строевые упражнения (4 часа )
* Лазанье – перелазанье (4 часа)

Раздел «Подвижные игры с элементами баскетбола» разделён на:

* Подвижные игры на основе баскетбола (7часов )
* Силовая подготовка (7часов )

Раздел «Лыжная подготовка» заменен на:

* Кроссовую подготовку (14 часов )

В соответствии с данными изменениями в примерной учебной программе остаток времени в размере 33 учебных часов реализуется за счёт примерной программы: «Современные оздоровительные системы (спортивной направленности)».

Программа по физической культуре «Современные оздоровительные системы (спортивной направленности)» разработана на основе сборника элективных курсов «Физическая культура для 10-11 классов».-/ авт. сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова, Е.Г. Хаустова.- Волгоград: Учитель, 2009.

Примерная программа рассчитана на 33 учебных часа, и ориентирована на перспективу дополните6льного развития и обучения в младшем звене школы. В процессе изучения данного курса учащиеся имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки по современным оздоровительным системам. Направление программы – развивающее. Данная программа ориентирована на создание у школьников представления о современных оздоровительных системах.

**Цели и задачи.**

**Цель программы** – обучить практическим навыкам в изучении современных оздоровительных систем.

В процессе работы по изучению данной программы решаются следующие задачи

* Воспитание у школьников потребности в систематическом занятии физической культуры, привитие основ здорового образа жизни;
* Развитие духовных и физических качество личности;
* Освоение знаний: по содержанию и направленности основных современных оздоровительных систем;
* Формирование умений: правильного выполнения упражнений оздоровительных систем.

Реализация вышеуказанного обеспечивается содержанием примерной программы, которая систематизирует знания по современным оздоровительным системам, а так же практически выполнением заданий оздоровительных систем.

**Содержание курса.**

Структурно программа практикума (33 час):

**РАЗДЕЛ: Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложений:** Ритмическая гимнастика, аэробика, аэробика с мячом, степ-аэробика. Основы тренировки. ТБ при занятиях.

*33 часа – практика*

*Ритмическая гимнастика*: основные упражнения (8 часов)

*Аэробика:* основные упражнения (4 часа)

*Аэробика с мячом*: основные упражнения (10 часов)

*Степ-аэробика*: основные упражнения 11 часов)

**Методы и формы обучения.**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Знания необходимо строить так, что бы учащиеся, опираясь на опыт учителя и полученные знания и умения.

Для повышения интереса обучающегося к занятиям более успешного решения образовательных, воспитательных задач, рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

*Словесные методы* создают у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечания, команды, указания.

*Наглядные методы* применяются главным образом в виде показа упражнений, наглядных пособий. Формы обучения индивидуальная и групповая.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИСЯ**

*В результате освоения программного материала по физической культyре выпускники начальной школы должны:*

***Знать:***- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышениемфизической подготовленности;

- о режиме дня и личной гигиене;

- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

- о физической нагрузке и способах ее регулирования;

- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

***Уметь:***

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

- играть в подвижные игры;

- демонстрировать уровень физической подготовленности;

- вести дневник самонаблюдения;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и пионербол;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

*В результате освоения программного материала по примерной программе «Современные оздоровительные системы (спортивной направленности)» выпускники начальной школы должны:*

*Воспитанник будет знать:*

- о способах и особенностях движений;

- о работе мышц, дыхания, кровообращения, и способах контроля за деятельностью этих систем;

- о терминологии разучиваемых упражнений;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены

*Воспитанник будет уметь:*

- правильно выполнять комплексы упражнений;

- взаимодействовать с одноклассниками в процессе урока;

- бережно относиться к своему здоровью.

**Система оценки**

**достижения планируемых результатов освоения предмета**

**Критерии оценивания**

Система оценки достижения планируемых результатов предполагает комплексный уровневый подход к оценке результатов обучения. Объектом оценки предметных результатов служит способность обучающихся решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи. Оценка индивидуальных образовательных достижений ведётся «методом сложения», при котором фиксируется достижение опорного уровня и его превышение.

Системная оценка личностных, метапредметных и предметных результатов реализуется в рамках ***накопительной системы,*** которая:

* является современным педагогическим инструментом сопровождения развития и оценки достижений учащихся, ориентированным на обновление и совершенствование качества образования;
* реализует одно из основных положений федеральных государственных образовательных стандартов общего образования второго поколения - формирование универсальных учебных действий;
* позволяет учитывать возрастные особенности развития универсальных учебных действий; лучшие достижения Российской школы; а также педагогические ресурсы учебных предметов образовательного плана;
* предполагает активное вовлечение учащихся и их родителей в оценочную деятельность на основе проблемного анализа, рефлексии и оптимистического прогнозирования.

***Критериями оценивания*** являются:

* соответствие достигнутых предметных, метапредметных и личностных результатов обучающихся требованиям к результатам освоения образовательной программы основного общего образования ФГОС;
* динамика результатов предметной обученности, формирования универсальных учебных действий.

Используемая в школе система оценки, ориентирована на стимулирование стремления обучающихся к объективному контролю, а не сокрытию своего незнания и неумения, на формирование потребности в адекватной и конструктивной самооценке.

На формирование универсальных учебных действий направлена **оценочная деятельность** ученика:

- самооценка (сам оценивает свои знания)

- взаимооценка (осуществляется при работе в паре)

- прогностическая оценка (оценивают свои знания и умения перед выполнением задания: Как я справлюсь?)

Оценочная деятельность позволяет учителю и ученику определять уровень усвоения учебного материала и выявить западающие проблемы, а затем наметить индивидуальную и групповую коррекционную работу.

В соответствии с требованиями Стандарта, составляющей комплекса оценки достижений являются материалы стартовой диагностики, промежуточных и итоговых стандартизированных работ. Остальные работы подобраны так, чтобы их совокупность демонстрировала нарастающие успешность, объём и глубину знаний, достижение более высоких уровней формируемых учебных действий.

Подведение итогов по результатам освоения материала по программе физическая культурапроходит посредством контрольно – тестовых заданий по разделам программы.

Подведение итогов по результатам освоения материала по программе «Современные оздоровительные системы (спортивной направленности)»проходит посредством правильности выполнения движений в комплексах упражнений (по техническим показателям).

В соответствии с требованиями Стандарта, при оценке итоговых результатов освоения программы должны учитываться психологические возможности школьника, нервно-психические проблемы, возникающие в процессе контроля, ситуативность эмоциональных реакций ребенка.

**Перечень учебно-методического обеспечения**

*1. Лях, В. И.* Физическая культура. 1-4 классы рабочая программа по учебнику В.И.Ляха/авт.сост. Р.Р.Хайрутдинов.-Волгоград:Учитель,2013.

*2. Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич./авт.сост.А.Н.Каинов,Г.И.Курьерова,-Изд.2-е- Волгоград:Учитель,2013.

3. JIях, В. И, Teсты в физическом воспитании школьников : пособие для учител я l В, И. Лях. -М. : ООО «Фирма "Издательство АСТ"», 1998.

4. JIях, В. И. Мой друг - физкультyра : учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы /В. И. Лях. -М. : Просвещение, 2006.

5. Кофман, Л. Б, Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М. : Физкультураи спорт, l998.

7. Школьнuкова, Н. В, Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы /Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. - М. : издательство «Первое сентября», 2002.

5. Ковалько, В, И. Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы В.И. Ковалько. - М. :Вако,2006.

6. Анисимова М.В., Занимайся оздоровительной аэробикой/ Анисимова М.В.// Физическая культура в школе.- 2004 - №6

7. Анисимова М.В., Урок с элементами акробатики и аэробики 3 класс/ Анисимова М.В // Физическая культура в школе.- 2005 - №2

8. Бабич Ю.В., Скворчук Е.П., Аэробика и возможность её применения в общеобразовательной школе/ Бабич Ю.В., Скворчук Е.П.// Физкультурное образование Сибири.- 1998 - №8

9. Безрукова Н.М., Аэробика – для школьного урока/ Безруклва Н.М.// Физическая культура в школе.- 2008 - №3

10. Беспутчик В.Т., Степ-аэробика в сколе/ Беспутчик В.Т.// Физическая культура в школе.- 2001 - №1

11. Курысь В.Н., Грудницкая Н.Н., Ритмическая гимнастика в школе/ учебное пособие, 1998

12. Ломова О.А., Степ-аэробика в школе/ Ломова О.А.// Физическая культура в школе.- 1958 - №2

13. Овсянко М.В., Аэробика на внеклассных мероприятиях/ Овсянко М.В.// Физическая культура в школе.- 2008 - №3