Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №7 г. Охи

имени Героя Советского Союза Дмитрия Михайловича Карбышева

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

**«Здоровьесберегающая деятельность на уроках физической культуры в условиях реализации ФГОС»**

Выполнил (а):

Васильева Тамара Александровна,

учитель физической культуры

МБОУ СОШ №7 г. Охи им. Д.М. Карбышева

Адрес ОО: 694490 г. Оха, ул. Блюхера, 34

Телефон: (42437) 5-01-91

e-mail: school-7-okha@mail.ru

Оха

2018

**Содержание**

[Введение 3](#_Toc513815950)

[1. СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ В НАУЧНОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЕ 5](#_Toc513815952)

[1.1. Актуальность 5](#_Toc513815953)

[1.2. Гипотеза 8](#_Toc513815954)

[2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ 8](#_Toc513815955)

[2.1. Содержание эксперимента 8](#_Toc513815956)

[2.2. Новизна 18](#_Toc513815957)

[2.3. Практическая значимость исследования 20](#_Toc513815958)

[3. ВЛИЯНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ НА ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 23](#_Toc513815960)

[3.1. Результаты развития психофизических качеств и оценка удовлетворенности уроками физической культуры с игровой направленностью 23](#_Toc513815961)

[3.2. Динамика физического развития учащихся и оценка удовлетворенности учебным процессом на уроках с оздоровительной направленностью 30](#_Toc513815962)

[Список использованной литературы 34](#_Toc513815963)

# **Введение**

История возникновения ритмической деятельности, ритмической гимнастики, берет начало от французского физиолога – педагога Жоржа Демени (1850-1871), который доказал целесообразность применения упражнений с предметами. Франсуа Дельсарта (1811-1871), французский педагог разработал теорию выразительного двигательного навыка. Наряду с гимнастикой выразительных движений в начале 20 века профессор Женевской консерватории Жак Далькроз (1865-1914) разработал три группы упражнений: ритмические движения, упражнения для тренировки слуха, импровизационные действия, которые воспитывали у занимающихся музыкальный слух. Системы Ж.Демени, Ф.Дельсарта, Ж.Далькроза и их продолжателей, которые оказали значительное влияние на возникновение и развитие ритмических школ «женской гимнастики» в дореволюционной России. На предприятиях, заводах, фабриках, в учебных заведениях начали создаваться группы женской гимнастики. Их целью было укрепление здоровья, повышение работоспособности, развитие физических качеств женщин. И далее А.В. Луначарским была создана «Студия пластического движения», руководимая З.Д. Вербовой. Студия готовила преподавателей физического воспитания для средних школ и техникумов.

*Современные требования к* организации учебно-воспитательного процесса изложены в Федеральном государственном образовательном стандарте второго поколения. Для проведения ритмической деятельности в современной школе учителю необходимы определенные умения и навыки: составление комплексов упражнений для учащихся, выполняемых под музыку, с учетом возрастных и физических данных. Знания в хореографии. Магнитофон и соответствующую трём фазам урока музыку.

Сущность исследования на тему: «Здоровьесберегающая деятельность на уроках физической культуры в условиях реализации ФГОС»

легло изучение развития психофизических качеств обучающихся средствами физической культуры*.* Заключалось оно в исследовании влияния уроков музыкально-ритмического воспитания на сохранение и укрепление здоровья детей и подростков в условиях реализации федерального государственного образовательного стандарта второго поколения. Выявления развивающего и оздоравливающего эффекта упражнений на развитие психофизических качеств учащихся. Уроки музыкально-ритмического воспитания, проводятся как третий час физической культуры.

1. **СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ В НАУЧНОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЕ**

Совокупность экспериментальных и литературных данных могут служить теоретической основой при разработке новых, (особенно массовых), форм и методов физической культуры. Это раскрывается во множественных источниках изученных автором работы. В методическом пособии Вакуленко Ю.А. «Физкультминутки упражнения, игры, комплексы движений, импровизации, инсценировки». Автор демонстрирует сборник игр, упражнений, направленных на самовыражение детей, нацеленных на снятие напряжения и зажатости младших школьников. В научной литературе вопросы развития психических функций у детей описываются Л.С. Выготским в работе «Развитие высших психических функций», где раскрываются понятия «внимание», «память», «воображение» и т. д. Труды многих авторов (первоисточники стр. 34) рассматривают проблему сохранения здоровья детей за время учёбы в школе. Здесь основой для развития и укрепления здоровья учащихся является физическая культура и активная двигательная деятельность.

**1.1. Актуальность**

Проблема, стоящая перед современной школой - сохранение и укрепление здоровья детей, явилась основой для изменений в педагогической деятельности. На основе многолетнего взаимодействия с детьми и подростками, исследования влияния движений на развитие физических, психофизических качеств, положительной динамики в укреплении здоровья учащихся, новые знания в области технологий и средств обучения, обеспечили внедрение темы здоровье сбережения детей и подростков в практику обучения.

Главный принцип, используемый педагогом – это, зная уровень развития учащегося, его потенциальные возможности, способствовать саморазвитию ученика с помощью приемов, выводящих на рефлексивную позицию. А именно: почему «Я» так делаю, а не иначе. Зачем «МНЕ» это нужно, а как сделать по-другому, чтобы «Я» стал более физически развитым, более гибким с красивой осанкой. Формирование убеждения в пользе двигательной деятельности для своего здоровья. Проведение с учащимися различных исследований по развитию психофизических качеств, переросли в потребность системных занятий музыкальным движением, наблюдений самими детьми за позитивными изменениями в своём физическом развитии, приобретении новых умений и навыков, понимания признаков красоты движения, формирования собственного телосложения, достижения видимых результатов в координированном и эстетически оформленном двигательном действии.

В учебно-воспитательной концепции нашей школы основными целевыми установками являются не только научная сторона вопроса, но и создание условий для активной жизнедеятельности, гражданского самоопределения и самореализации учащихся, максимального удовлетворения их потребности в интеллектуальном, духовно-нравственном и физическом развитии, приобщении к культурным традициям и духовным ценностям своего народа. Одна из задач:

- продолжить работу по активной пропаганде здорового образа жизни и общечеловеческих ценностей, а также по духовно-нравственному воспитанию обучающихся; – развитие ребенка как субъекта разнообразных форм человеческой деятельности, укрепление его психологического и физического здоровья. В реализации этих целей и задач, ведущая роль должна по праву принадлежать двигательным урокам физической культуры, музыкально-ритмической деятельности, хореографии, так как именно на этих уроках закладывается фундамент психологического и физического здоровья ребенка, хотя зачастую совершенно необоснованно этим предметам отводится второстепенная роль.

В связи с этим учителем сделана попытка повышения рейтинга урока физической культуры в глазах учащихся, на основе введения занятий ритмической гимнастики, фитнеса, повышения интереса учащихся к своему психологическому и физическому здоровью.

В настоящее время глубокие социально-экономические преобразования в обществе предъявляют к образовательным учреждениям, и в первую очередь к школам, требования по подготовке учащихся, способных осознать свои потребности в дальнейшем развитии и жизненном самоопределении.

За годы учебы происходит становление личности каждого школьника, раскрытие их способностей, воспитание у них интереса и желания к овладению новыми знаниями, умениями и навыками. Это в полной мере относится и к педагогическому процессу в области физического воспитания, где происходит становление двигательных способностей ребенка, формируется интерес к физическим упражнениям, закладываются основы здоровья, правильного физического развития и культуры движений.

Однако в практике подобной работы наблюдается традиционный, подчас научно-необоснованный подход к использованию средств и методов физического воспитания, что, естественно, затрудняет результативность их практической деятельности и приводит к снижению интереса учащихся к урокам физической культуры, особенно старших классов.

Решение данной проблемы требует поиска, разработки и применения новых, более эффективных средств и методов, позволяющих повысить интерес к уроку физической культуры. Необходимо создать положительный эмоциональный фон, активизировать  двигательную деятельность, тем самым способствовать повышению уровня физической подготовленности учащихся. К числу таких средств физического воспитания относится современное направление аэробики, фитнеса, музыкально-ритмического движения. Оно является наиболее распространенным и популярным среди обучающихся. В танцевально-ритмической форме  физические упражнения разной направленности удачно сочетаются элементами танцев, образуя оригинальную законченную танцевальную композицию, выполняемую под ритмичную музыку, и отвечают интересам учащихся. Эти упражнения позволяют развивать общую культуру движений, выразительность, ориентировку в музыкальных ритмах, умение танцевать, а также оптимизировать условия проведения занятий, вызывая положительные эмоции занимающихся. Все это обеспечивает учащимся возможность повысить свой уровень образованности. В сфере научных знаний о человеке, обществе и культуре. С ее  профилизацией  в области физической культуры. Создаёт условия успешной адаптации к будущей творческой деятельности в разнообразных ее сферах. Обеспечивает обучение детей и подростков с учетом современных тенденций образования.

* 1. **Гипотеза**

Было сделано предположение о том, что применение средств и методов музыкально-ритмической деятельности повысит интерес к урокам физической культуры, активизирует двигательную деятельность учащихся на уроке, создаст положительный эмоциональный настрой, что обеспечит благоприятные условия для развития определенных физических качеств, двигательных способностей и повышения уровня физической подготовленности обучающихся.

**2.** **ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

* 1. **Содержание эксперимента**

Стандарты второго поколения требуют нового взгляда на организацию учебного процесса от каждого педагога. В соответствии с ФГОС учебный процесс в области двигательной деятельности должен быть направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физических упражнений и танцевальных движений в организации личностного стиля здорового образа жизни.

В музыкально-ритмической деятельности, содержание и формы выстроены таким образом, чтобы они обеспечили устойчивое развитие личностных, метапредметных и предметных результатов в данном виде деятельности, укрепили здоровье детей, создали воспитывающую среду для формирования ценностно-ориентированных социальных действий 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

**Цели и задачи реализации эксперимента в учебном предмете**

**Целью**обучения является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, развитие физических и психофизических качеств, творческой самостоятельности в использовании средств двигательной деятельности в организации здорового образа жизни.

**Задачи:**

1.***Образовательная***:

1. *Сформировать*  важные музыкально-двигательные умения и навыки, вооружить специальными знаниями в области танца, музыки, **о**бщеразвивающих физических упражнений ритмической гимнастики выполняемых под музыку.
2. Всесторонне, гармонически *развить* формы тела и функции организма школьников, совершенствовать развитие физических качеств.
3. *Научить* выполнять движения с усложнённой координацией в соответствии со средствами музыкальной выразительности (темпом, ритмом, динамическими оттенками, ладовой окраской.).
4. *Изучить* элементы хореографии

***2. Воспитательная***:

1. *Сформировать* моральные, волевые, эстетические качества,

развить психофизические качества (слуховую, двигательную память), общую культуру поведения, коммуникабельность и уважение к личности партнёра.

**3.** ***Оздоровительная***:

1. *Создать* условия для сохранения и укрепления здоровья учащихся, посредством музыкально-ритмической деятельности, увеличения двигательной активности детей.

*Определить* реализацию задач по следующим направлениям:

* Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма
* Воспитание организованной, гармонически развитой личности.
* Совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям.
* Развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора
* Формирование общих представлений о культуре движений, культуры общения между собой и окружающими,
* Развитие музыкальности, основ музыкальной культуры способности становления музыкально-эстетического сознания через воспитание, способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях.
* Развитие умения воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности,
* Развитие умения определять музыкальные жанры (танец, марш, песня). Понимать: простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки; быстрый, средний, медленный темп; громкая, умеренно-громкая, тихая музыка и т.д.). Изучить виды ритмики (танец, игра, упражнение).
* Формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях.

**Объект исследования** – процесс изменений в развитии психофизических качеств, средствами комплексов упражнений нацеленных на их развитие.

**Предмет исследования** – Положительные динамика в развитии психофизических качеств посредством применения упражнений музыкально-ритмической деятельности на уроках.

**Цель** работы - обоснование применения средств и методов музыкально - ритмической деятельности. Разработка и изложение экспериментальной методики.

**Задачи исследования:**

1. Определить конкретные психофизические качества для исследования их развития:

* Воображение, фантазия;
* внимание;
* уровень развития творческой активности, хореографической подготовки,
* физической подготовленности,
* роста знаний и умений в музыкально-ритмической деятельности,
* уровня обученности и воспитанности.

Реализуя здоровьесберегающую технологию в организации УВП и преследуя достижение поставленных целей и задач, я строила деятельность на определённых психолого-педагогических принципах.

**Психолого-педагогические принципы**

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)

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.**

Музыкально-ритмической деятельность, может вестись в школе как третий час предмета «физическая культура», что предлагает институт П.Ф. Лесгафта Цитата: «В качестве программы третьего урока физической культуры в 1-4 классах общеобразовательной школы предлагается исползовать уроки ритмики» Конец цитаты. стр.7 методическое пособие Фирилёва Ж.Е. Ритмика в школе: третий урок физической культуры: Феникс, 2014. Содержание и формы в ритмике выстроены таким образом, чтобы они обеспечили устойчивое развитие личностных, метапредметных и предметных результатов в данном виде деятельности, укрепили здоровье детей, создали воспитывающую среду для формирования ценностно-ориентированных социальных действий. *Содержание образовательной деятельности курса* направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

***Формы двигательной деятельности*:**

Оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (физкультминутки, организация подвижных игр на перемене, занятия в секциях и в хореографическом кружке «Вдохновение»). Классно-урочная форма обучения. Уроки образовательно-познавательной направленности; уроки образовательно-обучающей направленности; уроки тренировочной направленности. Традиционные уроки, в форме практических и теоретических занятий. Обобщающих уроков.  *Нетрадиционных* форм уроков таких как: уроки – игры, сюжетные уроки, уроки с групповыми формами работы, уроки взаимообучения учащихся, уроки конкурсы, уроки фантазии, уроки концерты, уроки соревнования

***Методы:***

При изучении курса музыкально-ритмического воспитания, для обучающихся предусмотрены большие возможности в творческой, самостоятельной работы.

Деятельностный, исследовательский, творческий.

* Сочинение простых комбинаций движений, сюжетных игр.
* Составление ритмических рисунков их написание в нотных знаках
* Обобщение движений, соединение в комбинации и продумывание выполнения движений в обратном порядке либо с другой ноги, практический навык составления утренней гимнастики для себя с учётом физической подготовленности.
* Выделение из целой комбинации движений отдельных элементов, фрагментарное выполнение сложных движений.
* Работа в группах, парах, индивидуально («сильного» ученика со «слабым») по освоению техники исполнения того или иного движения и тренинг его в домашнем задании
* Творческие задания с элементами театрализации, имитации под музыку.
* Рабочие творческие тетради.

***Средства обучения***

Основными средствами в музыкально-ритмическом воспитании являются специально разработанные двигательные действия, выполняемые в соответствии с особенностями музыки. Это следующие средства (инструментарии) обучения:

* ***Элементы музыкальной грамоты***. Понятие построения музыкального произведения, муз-задания. Ритм, музыкальный размер, темп, динамика, лад-минор, мажор, регистр, метроритм. **Цель**: ***Развить*** музыкальные способности, художественно-эстетический вкус.

1. ***Построения и перестроения в классе*** (Строевые упражнения). Понятия: колонна, шеренга, круг, полукруг, диагональ, сценические точки класса. Понимание команд на построения парами, тройками и т.д. **Цель**: Обеспечить чёткую организацию урока, с помощью строевых упражнений, *дать формулировку* специфических понятий и терминов.

* ***Упражнения на согласование музыки и движений***: **Цель:** *Сформировать* способность выполнять двигательные действия в определённом ритме и темпе в соответствии с содержанием и построением муз-произведения либо задания. ***Развивают*** психофизические качества – внимание, зрительная и двигательная память, музыкальный слух, чувство ритма, понимание музыки и её особенностей, координацию, эстетику движений.
* ***Музыкальные игры:*** Применяются для закрепления полученных умений и навыков в согласовании движений с музыкой. Музыкальные игры имеют определённые рамки правил, что оказывает большое значение **в воспитании** в учащихся воли, выдержки, дисциплинированности, качества творческой личности. ***Развивают***  фантазию, воображение, физические качества - ловкость, быстроту, выносливость.
* **ОРУ, виды ходьбы, упражнения разминки.** **Цель:** Подготовка организма к сложным танцевальным движениям. ОРУ – для развития и совершенствованияразвитой координации, формирования правильной осанки.
* **Основы хореографии. Элементы классического, народно-сценического, бального, историко-бытового танцев:** Изучение позиций рук, ног, постановка корпуса - являются подготовительными упражнениями. **Цель**: **Сформировать** основу школы движений. **Развить** танцевальные способности, красоту, пластику, эмоциональную выразительность движений.
* ***Движения с использованием предметов. Элементы НРК****. (гимнастические**палки, мяч, лента, обруч, звучащие**предметы* т.д***.)*** Вводятся в двигательные комбинации НРК сцелью ознакомить учащихся с традициями и обычаями различных народов и коренных малочисленных народов Сахалина, (малой Родины) Активизировать музыкальное восприятие. Развить мелкую мускулатуру рук, музыкальный слух, творческое мышление.
* ***Упражнения ритмической гимнастики.*** Целью является: ***Научить*** сложной координации, способствовать развитию физических качеств гибкости, силы, выносливости, быстроты, реактивности и других жизненно необходимых физических качеств.

Широко использую *приёмы*концентрации внимания на достижение ребёнком успеха в (наглядных формах) нестандартных движений. Интересных по форме и увлекательных в выполнении, игровых ситуаций. Например: Разносторонее движение, тесты движений на запоминание и воспроизведение (по А.Р. Лурия), составленные мной музыкальные игры, нацеленные на воспитание культуры общения во время урока и досуга, уважительного отношения при работе в парах. Формирование стойкого убеждения в пользе здорового образа жизни. Ребята применяют знания, полученные в учебной деятельности в организации свободного времени. Посещают кружок «Вдохновение», где изучают искусство хореографии. На школьных мероприятиях и перед родительской общественностью демонстрируют свои умения и навыки в сформированной красоте и эстетике движений. Это танцевальные композиции и спортивные танцы.

**Преобладающие виды деятельности**

Для получения результата использовались следующие виды деятельности ребенка: **Репродуктивная** – приобретение, расширение знаний, запоминание и воспроизведение;

**Поисковая** – анализ, сравнение, обобщение полученных знаний;

**Исследовательская** – решение поставленных (найденных) проблем, построение гипотез;

**Творческая** – самостоятельная, инициативная деятельность, импровизация, участников интеграционного процесса с другими предметными дисциплинами. Литература, математика, история, физкультура, музыка, биология, окружающий мир. Способствует развитию деятельности учащегося, его самоопределению, формированию и развитию компетенции.

**Алгоритм экспериментальной деятельности поэтапных действий учителя**

* на первом этапе**:** приобретение ребёнком специальных знаний и основ ЗОЖ
* на втором этапе: переживание им ценности этого знания, формирования стойкого личностного убеждения в пользе полученных двигательных умений и навыков для укрепления собственного здоровья.
* На третьем этапе: приобретение ребёнком опыта самостоятельного, творческого двигательного действия, способствующего успешной социализации в окружающей среде.

**Приёмы стимулирования и контроля деятельности**

Стимулирование в музыкально-ритмической деятельности это - объективная оценка знаний и умений в изучении предмета. С которой согласен ученик, адекватно оценивающий свои результаты. Участие ребёнка в общешкольных концертах, выступлениях в классных коллективах, самоутверждение в своей активной позиции в сообществе одноклассников, других учащихся и педагогов. Рост собственной самооценки, включение учащегося в общественную жизнь школы, класса. Приобретение им опыта социальных решений и действий. Награждение грамотами и дипломами, сертификатами за успешную учёбу и творческую деятельность.

*Взаимоконтроль:* Когда ученик контролирует выполнение двигательных действий другого ученика. Здесь сильный ученик выступает в роли консультанта, как бы примеряя на себя роль учителя. Иной раз показ упражнения учеником понятней и доходчивей воспринимается его товарищем, чем показ учителя.

*Самоконтроль:* Важен для каждого учащегося, когда сам ученик отслеживает своё самочувствие, знает и следит за внешними признаками утомления, наблюдает объём нагрузки за урок и не допускает переутомления, перенапряжения суставно-мышечного аппарата, ухудшения своего самочувствия.

Контроль в учебно-воспитательном процессе со стороны учителя осуществляется в применении следующих способов:

1. *Предварительный контроль*

Знакомство с составом учащихся класса. Местом проведения уроков. Наличием оборудования и инвентаря. Качеством музыкального обеспечения уроков. Наличием формы одежды для уроков ритмики. Знанием правил техники безопасности на уроках ритмики.

2. *Текущий контроль*

Контроль первичного уровня подготовленности учащихся в освоении программы курса МРВ - контрольные упражнения по определению музыкальной, методически правильной техники исполнения движений и упражнений. Контроль уровня музыкальной подготовленности. Тестирование: прослушать фрагменты несложного музыкального произведения (вальс, марш, детская песня) предложить определить сильную долю, к какому музыкальному киту относится прослушанная мелодия, просчитать музыкальный размер, количество сыгранных тактов в музыкальном отрезке, определить темп прозвучавшего фрагмента или произведения. Определить на слух музыкальные построения. Период, предложения, фразы, такты, четверти и восьмые деления. Предложить самостоятельно составить простейшую комбинацию движений либо ритмического рисунка. Записать на доске ритмическую цепочку, либо прочитать и исполнить ритм по музыкальной карточке. Количество правильных ответов будет соответствовать примерному уровню музыкальной подготовленности учащихся, покажет качество усвоенного материала. Практическое выполнение музыкальных заданий и игр в соответствии с музыкой, выявит усвоение правил игры и соединения движений с музыкой, как основного навыка.

3. *Контроль технической подготовленности:*

Практические музыкальные и творческие задания***.*** Выполнение в соответствии с музыкой движений экзерсис у станка и на середине, танцевальных шагов (полька, вальс, галоп). Самостоятельное составление данных комбинаций, упражнений разминки на все группы мышц. Ритмическое эхо. Упражнения общеразвивающего характера (ОРУ): Виды ходьбы и бега, танцевальные комбинации, танцевальные ходы (переменным, приставным, боковым, дробным шагом). Умение самостоятельного составления танцевальных и ритмических, маршевых комбинаций. Упражнения на координацию движений таких как: Кулак, ладонь, поочередная смена позиций рук, ног, разносторонние движения, одновременные движения в ходьбе с упражнениями для рук, хлопками, различными длительностями паузами. Различные прыжковые комбинации с участием рук. Выполнение всех двигательных действий предусмотренных учебно-тематическим планированием верным музыкально-ритмически, технически в определённом темпе, амплитуде и характере. Исполнение должно быть выразительным и осознанным, технически правильным.

4.*Итоговый контроль.* Курс завершается итоговой *контрольной работой* по четвертям и году. При этом обучающийся научится и продемонстрирует:

* Выученные танцевальные комбинации, хореографические композиции, музыкальные игры.
* Комплексы ритмической, либо утренней оздоровительной гимнастики,
* Выполнит творческое задание в группе или индивидуально.
* Устно ответит на предложенные вопросы по пройденным темам. Самостоятельно *покажет* (практически) *умение согласовывать музыку и движения,* как главный критерий сформированности навыка музыкального движения.
  1. **Новизна**

Педагог оценивает учащихся при выполнении нормативных требований в сравнении с предыдущим собственным результатом отдельно взятого ученика.

Главное состоит в том, что учащиеся учатся применять известные приемы в конкретных условиях, находить нестандартные решения в меняющихся ситуациях. (например в игре). Эффективность занятий оздоровительной деятельностью заключается в использовании личностно-ориентированных форм обучения на основе системно-деятельностного подхода. Обучающиеся учатся: тестировать, соотносить, определять прирост показателей, в развитии физических качеств, анализировать технику движений, измерять резервные возможности, оценивать результаты своих достижений.

Введение третьего часа физической культуры в учебные планы общеобразовательных учреждений продиктовано объективной необходимостью и оформлено в виде Приказа №889 Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010 года «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования».

Физкультурное образование детей и взрослых направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Умения и навыки физической культуры обеспечивают их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

Нововведения в содержательном аспекте исследования связаны с разработкой общеразвивающей программы по ритмической гимнастике для 1-6 классов, примерного тематического плана занятий, комплекса упражнений и способов отслеживания результатов (в разрезе классов и по годам обучения.) В программу входят разделы, нацеленные на развитие музыкального восприятия, согласование музыки и движений, стилизованные общеразвивающие упражнения, танцевальные шаги, упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Всё это работает на создание условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся начального общего образования и основного общего образования. В программе по физической культуре ритмическая гимнастика предусмотрена только для учащихся (девушек) старших классов. Разработанная программа позволяет развивать средствами музыкального движения школьников младших и средних классов. Соединение музыки и общеразвивающих упражнений, танцевально-ритмических комбинаций с интересом воспринимается детьми и подростками, повышает мотивацию обучающихся к двигательным урокам, укрепляет стрессоустойчивость, развивает психофизические качества.

**2.3.** **Практическая значимость исследования**

заключается в том, что занятия музыкально-ритмическим воспитанием позволяют проводить работу одновременно с большими группами учащихся, обеспечивают высокую моторную плотность и интенсивность занятий, тем самым дают возможность получить хороший тренировочный эффект с минимальными затратами времени. Комплексы упражнений танцевально-ритмической гимнастики, проводимые под музыкальное сопровождение, вызывают положительные эмоции у учащихся, обеспечивают существенное повышение уровня общефизической и функциональной подготовленности, улучшают физическую работоспособность, служат хорошим средством воспитания, повышают интерес к уроку, улучшают посещаемость занятий.

Достаточно значимой в практическом отношении является возможность широкого использования упражнений музыкально-ритмической деятельности, не требующих специально оборудованных помещений и инвентаря.

исследования заключается во внедрении упражнений музыкально-ритмического воспитания в учебный процесс по физическому воспитанию, их использовании на уроках физической культуры с гимнастической направленностью, а также для проведения подготовительных частей уроков физической культуры с легкоатлетической и игровой направленностью. Занятия  музыкально-ритмического воспитания позволяют эмоционально, физически, психологически восстанавливать здоровье учащихся.

**Длительность работы над экспериментом**

Внедрением здоровьесберегающей технологии занимаюсь с 2004г. Желание создать в школе, на своих уроках условия для оздоровления учащихся, научиться применять интересные по форме и содержанию физические комбинации движений в личной практике оздоровления самими детьми, стали возможны с внедрением ФГОС второго поколения. Назрела необходимость «научить учиться» двигательным действиям, способности применять знания в укреплении своего здоровья.

Обеспечить на первом этапе**:** приобретение ребёнком специальных знаний и основ ЗОЖ.

На втором этапе сформировать убеждение, что быть здоровым, сильным, ловким, это лучше, чем слабым и больным.

Затем, на третьем этапе: сам ребёнок приобретает опыт самостоятельного, творческого двигательного действия, способствующего всестороннему развитию личности обучающихся, успешной социализации в окружающей среде.

Для достижения поставленных целей создавалась последовательная система разделов обучения позволяющая добиться конечного результата. Например:

Надо ввести в предмет, объяснить характер универсальных учебных действий (УУД), дать основы здорового образа жизни начиная с организации режима дня и т. д. Раздел: «Введение в предмет». Если учащиеся двигаются под музыку, необходимо знать азбуку музыкальной грамоты. Изучение закладывается в раздел «Элементы музыкальной грамоты». Ребята научились слышать сильную долю, различать музыкальные построения, маршировать по ритму музыки и т.д.

Чёткая организация урока требует знаний строевых упражнений. Тема: «Построения и перестроения в классе» Это понятия колонна, шеренга, круг, сценические точки и т.д.

Сочетание музыки и движений раскрывает система упражнений в разделе «Согласование музыки и движений».

Затем, чтобы учебный процесс был увлекательным и познавательным необходимо использовать игровой метод. Раздел «Музыкальные игры».

Подготовка суставно-мышечного аппарата детей к активной двигательной деятельности невозможна без комплекса разминочных упражнений. Раздел «ОРУ, виды ходьбы, упражнения разминки».

Грамотно выполненные, эстетически оформленные движения требуют знаний основ хореографии позиций рук, ног, постановки корпуса. Раздел «Основы хореографии».

Заинтересовать обучающихся, обеспечить обогащение двигательной базы обеспечивает раздел «Упражнения с использованием предметов». Это мячи, ленты, гимнастические палки, обручи, скакалки и т.д.

Когда все эти знания сформированы, переходим к целым комплексам упражнений на все группы мышц. Это комплексы ритмической гимнастики. Раздел «Ритмическая гимнастика». Выполняются они под ритмичную, бодрую музыку, что создаёт атмосферу положительного эмоционального настроя. Приносит удовлетворение и радость движения. Конечно, с учётом возрастных особенностей учащихся и соответствующим определением нагрузки. Применением знаний самоконтроля, подсчётом ЧСС и т.д. И самое главное, появляется заинтересованность самих детей в росте физических показателей, исследования собственного развития психофизических качеств и зримых достижений в освоении УУД. Для этого мы и проводим исследования памяти (она тренируется в запоминании тестовых упражнений см. раздел 3. результативность), внимания, (тесты на развитие внимания), роста показателей физических качеств и т д.

**Диапазон эксперимента.**

Система уроков нацеленных на сохранение и укрепление здоровья детей, через указанные методы, средства, приёмы охватывает учащихся начального общего образования и средней ступени 5-6 классов.

ВЫВОД: Разработанная программа позволяет развивать средствами музыкального движения школьников младших и средних классов. Соединение музыки и общеразвивающих упражнений, танцевально-ритмических комбинаций с интересом воспринимается детьми и подростками, повышает мотивацию обучающихся к двигательным урокам, укрепляет стрессоустойчивость, развивает психофизические качества.

**3**. **ВЛИЯНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ НА ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

## 3.1. Результаты развития психофизических качеств и оценка удовлетворенности уроками физической культуры с игровой направленностью

Исследование психофизических качеств за 3-5 лет показали их устойчивый рост. Решались задачи укрепления здоровья, развития основных физических и психофизических качеств, обогащение двигательного опыта учащихся. Повышение функциональных возможностей организма. Усиление оздоровительного эффекта достигалось в ходе активного использования школьниками освоенных знаний и способов музыкально-ритмической деятельности в режиме дня, самостоятельных занятиях подвижными играми, участием в школьных мероприятиях оздоровительной и эстетической направленности. Никакая творческая деятельность невозможна без фантазии, воображения. (Выполнение мыслительных операций придумывание, установление конкретных связей). Исследование психофизических качеств за 3-5 лет показали в развитии воображения и фантазии детей-

1. **Воображение.**

Может быть:

* ***воссоздающим*** - создание образа предмета по его описанию в движениях и
* ***творческим*** - создание новых двигательных образов, требующих отбора материалов в соответствии с замыслом.

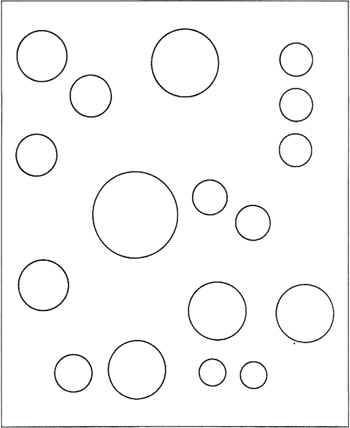
**Цель исследования:** Обеспечить развитие ребенка в творческом направлении.

**Задачи:**

* определить уровень творческого воображения у обучающихся;
* способствовать развитию творческой деятельности, художественного воображения, желания творить;
* способствовать воспитанию аккуратности, художественного вкуса. (Использованы тесты А. Е. Чибрикова – Луговская «Музыкальное и физическое развитие на занятиях ритмикой» стр 85).

**Тест “Определение уровня воображения”**

Например, тест по созданию двигательного образа «Кактусы – розы», где через пластику движений ребёнок передаёт «колючие» движения, как вырастает кактус и плавные, гармоничные движения, как вырастает прекрасный цветок



***ВЫВОД:*** ТЕСТ использован мной для входного и конечного контроля на выявление уровня развития воображения. Его использование создает особый эмоциональный настрой на занятиях, способствующий развитию познавательных, творческих способностей. **Упр. №5 к воображению и фантазии**. (Чибрикова – Луговская) Дорисуй в воображении эти кружки так, чтобы из них получилась картинка. Можешь несколько кружков объединить в одну картину, сочинив логические переходы из одного кружка в несколько и наоборот. Использовано для создания рисунка танца «Хоровод» (Картинку надо расположить на доске магнитами, дети изменяют её и повторяют в движении рисунокхоровода с музыкой).

1. **ВНИМАНИЕ. Методики по диагностике внимания**

Внимание – это направленность и сосредоточенность психической активности на определенном объекте. Внимание – это динамическая сторона всех познавательных процессов. **Тест «Заучивание 10 движений»** На основе методики А.Р. Лурия. Используется для оценки состояния памяти испытуемых, утомляемости, **активности внимания.**

Устойчивость, распределение, переключаемость

**на начало года**

1-упражнение «кулак-ладонь»; 2-«Сердце»; 3-«Боксёр»; 4-«Бесконечность»; 5-«Флажки- хвостики»; 6-«Ладошки»; 7-«Смени положение»; 8-«Дружные пальцы»; 9-«Замок»; 10- «Хлопок». Все упражнения выполняются руками, на каждую секунду новое движение.

Ребята играя, обучаются и добиваются того, чтобы руки слушались и успевали выполнить движения быстро и точно. Такой же тест можно составить, для туловища и ног используя разносторонние движения.

***ВЫВОД:*** Методика позволяет исследовать и развить процессы памяти, запоминания, сохранения и воспроизведения.

1. **Развитие хореографической подготовленности**

Т.Т. Ротерс «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика» стр 90.

* Уровень музыкальной подготовки,
* Уровень технической подготовки (методика хореографических движений)
* Учёт успеваемости методом наблюдения и опроса:

***ВЫВОД:*** Отслеживание **развития хореографической подготовленности** по трём используемым позициям; уровень музыкальной подготовки, уровень технической подготовки (методика хореографических движений) даёт возможность объективного учёта успеваемости методом наблюдения и опроса, стойкого формирование УУД в хореографической подготовке.

1. **Развитие творческой активности**

Творческая активность является эффективным средством эмоционального развития личности. Использовалась шкала самооценки уровня творческой активности, по которой были измерены четыре её основных параметра. Параметры и эмпирические показатели творческой активности, позволяющие определить степень её выраженности. К ним отнесены:

* + - * стремление к творческой работе в неблагоприятных условиях,
* стремление к оригинальности и новизне,
* **творческая инициатива** (Я остановилась на этой позиции, как ведущей)
* творческая целеустремленность.

Использовались тесты креативности Е.Торренса и С.Медника, тест творческих способностей Дж.Гилфорда. Методы статистической обработки включали корреляционный анализ по критериям Пирсона и Спирмена, выявление различий в уровне исследуемого признака по параметрическому критерию Манна-Уитни и оценку достоверности сдвига по критерию Уилкоксона.

**Вывод:** Исследованиеэмоционального развития личности показали практический рост учащихся в творческой деятельности, у учащихся занимающихся хореографией, ярче проявляется **творческая инициатива** стремление к оригинальности и новизне.

1. **Результаты развития в музыкально-двигательной деятельности. (2016-17г)**

Оценка физической подготовленности включала определение выносливости, силы, быстроты, ловкости (Т.С. Грядкина). С использованием методики Н.И. Озерецкого, М.О. Гуревича исследовалось психомоторное развитие.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Выполняли двигательные действия* | На начало года  2а 3а 4а | На конец года  2а 3а 4а |
| Неуверенно | 53,8% 37,7% 16% | 37,7% 16% 8% |
| Односложно | 32% 26,9% 15,4% | 26,9% 15,4% 10% |
| Творчески | 14,2% 35,4% 68,6% | 35,4% 68,6% 82% |

1. **Показатели физического развития.**

(По итогам исследования уровня физической работоспособности и выносливости на 2016-17 год). Показатели физического и психического развития, физической подготовленности и двигательной активности сравнивались с данными нормативных таблиц (Г.А. Шорин, А. А. Гуминский, Т.С. Грядкина, М.А. Рунова, Д. Векслер).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Начало года** 4б класс | **Кол-во уч-ся** | **Результат %** | **Оценка** |
| 2человека из 26 | 7,7% | Отлично |
| 3человека из 26 | 11,5% | Хорошо |
| 7 человек из 26 | 27% | Средняя 4- |
| 11 человек из 26 | 42,3% | Ниже среднего «уд» |
| 3 человека из 26 | 11,5% | Плохая |
| **Конец года** 4б класс | **Кол-во уч-ся** | **Результат %** | **Оценка** |
| 5 человек из 26 | 19,2% | Отлично |
| 7 чел. из 26 | 27,0% | Хорошо |
| 10 чел. из 26 | 38,5% | Средняя |
| 3 чел. из 26 | 11,5% | Ниже среднего |
| 1 чел. из 26 | 3,8% | Плохая |

***ВЫВОД:*** Показатели физического развития учащихся имеют стойкую положительную динамику.

1. **КОЛИЧЕСТВО И КАЧЕСТВО ОСВОЕННЫХ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ КОМПОЗИЦИЙ за год (2016-2017)**

Качество - определялось по вышеуказанным, критериям: (Развитие хореографической подготовленности)

* Уровень музыкальной подготовки,
* Уровень технической подготовки (методика хореографических движений)
* Учёт успеваемости методом наблюдения и опроса:

***ВЫВОД:*** Наблюдается рост количества и качества изученных хореографических композиций, всё более уверенного выступления детей на сценических площадках, приобретения опыта публичных выступлений, уверенности в себе, умения интересно организовать свой досуг и окружающих людей то, что поможет ребёнку в будущем успешнее адаптироваться в современном обществе, приобрести опыт успешной социализации.

**Уровень обученности на первой ступени составил:** 2014г 100%; 2015г 100%; 2016г 100%; 2017г 100%. Показал устойчивую динамику физического развития учащихся.

**Уровень воспитанности** обучающихся оценка удовлетворенности учебным процессом на уроках с оздоровительной направленностью за три года составил: 2015г 76%; 2016г 80%; 2017г 95%.

**3.2. Динамика физического развития учащихся и оценка удовлетворенности учебным процессом на уроках с оздоровительной направленностью**

Проведённые исследования развития психофизических качеств учащихся и удовлетворенности учебным процессом на уроках с оздоровительной направленностью за два, три года показали:

* В развитии ***фантазии и воображения учащихся***

1 класс - на начало года 21%; на конец года 38%. Рост составил 17%

2 класс - 38%; 65% 27%

Исследование развития процессов памяти, запоминания, сохранения и воспроизведения.

* ***Внимания***(Устойчивость, распределение, переключаемость)

1 класс – на начало года 25%; на конец года 45% Рост составил 20%

2 класс - 45%; 67% 22%

* Отслеживание ***развития хореографической подготовленности*** по трём используемым позициям; уровень музыкальной подготовки, уровень технической подготовки (методика хореографических движений) дало следующие результаты:

1 класс - на начало года 21% на конец года 52% Рост составил 17%

2 класс - 52% 79% 27%

* Исследованиеэмоционального развития личности показали практический рост учащихся в ***творческой деятельности.***

1 класс – 46%

2 класс - 60% в среднем рост показателей 9,2%

3 класс - 77%

* Оценка ***физической подготовленности*** включала определение выполнения движений неуверенно, односложно и творчески с 2 по 4 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Выполняли двигательные действия*** | **На начало года**  2а 3а 4а | **На конец года**  2а 3а 4а |
| Неуверенно | 53,8% 37,7% 16% | 37,7% 16% 8% |
| Односложно | 32% 26,9% 15,4% | 26,9% 15,4% 10% |
| Творчески | 14,2% 35,4% 68,6% | 35,4% 68,6% 82% |

Рост показателей составил: ***Выполняли двигательные действия***

* Неуверенно – **2 класс;** рост на 20,6% (58,3%-37,7%)
* Односложно - рост на 5,1% (32% - 26,9%)
* Творчески - рост на 21,2% (14,2% -35,4%)

**3 класс**

* Неуверенно – рост на 21,7% (37,7% - 16%)
* Односложно - 11,5% (26,9% -15,4%)
* Творчески - 33,2% (35,4%- 68,6%)

**4 класс**

* Неуверенно – рост на 8% (16% - 8%)
* Односложно - 5,4% (15,4% -10%)
* Творчески - 13,4% (68,6% - 82%)
* Исследование оценки показателей **физического развития** выявили следующие результаты:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Справились с заданиями  на | **4а класс** (28 уч) с использованием инновационных методов обучения |  | **4б класс** (26 уч)  традиционное обучение |  |
|  | На начало года 2017г | На конец года | На начало года 2017г | На конец года |
| Отлично | 8 | 12 | 2 | 5 |
| Хорошо | 10 | 11 | 3 | 7 |
| Средняя | 7 | 4 | 17 | 11 |
| Ниже среднего | 2 | 1 | 3 | 2 |
| Плохая | 1 | 0 | 1 | 1 |

**ВЫВОД:** Занятия музыкальной двигательной деятельностью развивает творческие способности, физические и нравственные качества личности учащихся, приносят удовлетворенность  уроками  физической культуры с  *игровой*  направленностью. Воспитывают чувство прекрасного, эстетический вкус. Способствуют увеличению двигательной активности, формирует основы здорового образа жизни. В целом способствуют становлению будущего гражданина России гармонически развитой личности современного общества.

Исследование психофизических качеств за 3-5 лет показали их устойчивый рост. Решались задачи укрепления здоровья, развития основных физических и психофизических качеств, обогащение двигательного опыта учащихся. Повышение функциональных возможностей организма. Усиление оздоровительного эффекта достигалось в ходе активного использования школьниками освоенных знаний и способов музыкально-ритмической деятельности в режиме дня, самостоятельных занятиях подвижными играми, участием в школьных мероприятиях оздоровительной и эстетической направленности.

Любая из форм музыкально-ритмической деятельности, уроков  физической культуры с  *игровой*  направленностью, обладает достаточно большим воспитательным потенциалом, реализация которого является задачей педагога, организующего свою работу в соответствии с новыми федеральными государственными образовательными стандартами.

В итоге музыкально-ритмическая деятельность и ритмическая гимнастика предполагают:

на первом этапе**:** приобретение ребёнком специальных знаний и основ ЗОЖ

на втором этапе: переживание им ценности этого знания, формирования стойкого личностного убеждения в пользе полученных двигательных умений и навыков для укрепления собственного здоровья.

На третьем этапе: приобретение ребёнком опыта самостоятельного, творческого двигательного действия, способствующего успешной социализации в окружающей среде.

АДРЕСНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЭКСПЕРИМЕНТА

Описанный опыт эксперимента может быть адресован учителям физической культуры, инструкторам, студентам педагогических институтов, методистам, (курсы по ритмике, семинары по оценке уровня физической подготовленности) и всем, кто следит за своим здоровьем, уровнем физического развития и непосредственно взаимодействует с детьми с целью сохранения и укрепления их здоровья.

# **Список использованной литературы**

**Нормативно-правовые акты**

1. Конституция РФ, принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года // Российская газета. – 1993.- № 237.
2. Российская Федерация. Законы. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральные государственные стандарты второго поколения 2009г. Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (приложение к приказу Минобразования России от 05.03. 2004г № 1089)
4. Федеральные государственные стандарты общего образования 1 марта 2012г.
5. СанПиН 2.4.2 1178-02. Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях. Постановление Главного Государственного санитарного врача №44 РФ от 28.11. 2002г.

**Учебники, методические пособия, программы**

1. Антропова, М.В. Режим дня младшего школьника /М.В. Антропов. - М.: Центр Вентана-граф, 2002. - 136с.
2. Бабенкова, Е.А. Как помочь детям стать здоровыми: метод. пособ. / Е.А. Бабенкова.- М.: Астрель, 2003. - 206с
3. Безруких, М.М. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методические рекомендации / М.М. Безруких. - М.: Просвещение, 2002. - 212с.
4. Богомолова, Л.В. Танец, ритм и пластика: программа экспериментального курса /Л.В. Богомолова. - М.: Новая школа, 2001. – 80с.
5. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика: программа по ритмической пластике / А.И. Буренина.- М.: ЛОИРО, 2000. - 220с.
6. Ваганова, А.Я. Основы классического танца: учебник 5-е изд. / А.Я. Ваганова. - Ленинград.: Искусство, 1980. - 192с.
7. Васильева-Рождественская, М.В. Историко-бытовой танец: учеб. пособ.- 2-е изд., пересмотр./ М.В. Васильева-Рождественская. - М.: Искусство, 1997. - 261с.
8. Вакуленко, Ю.А. Физкультминутки упражнения, игры, комплексы движений, импровизации, инсценировки: метод. пособ. / Ю.А. Вакуленко. - Волгоград.: Учитель, 2007.- 167с.
9. Выготский, Л.С. Развитие высших психических функций /Л.С.Выготский.-М.: Просвещение, 1960. - 112с.
10. Выготский, Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте: психологический очерк. 3-е изд.- М.: Просвещение, 1991.- 118с.
11. Давыдов, В.В. Проблемы развивающего обучения: метод. пособ. / В.В. Давыдов. - М.: Просвещение, 1986. - 240с.
12. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: метод. пособ. / Н.И. Дереклеева. - М.: Вако, 2007. – 151с.
13. Замятина, Т.А. Музыкальная ритмика: методическое пособие / Т.А. Замятина. - М.: Глобус, 2009. – 110с.
14. Езушина, Е, В. Уроки здоровья 4 класс: программа, конспекты занятий / Е,В. Езушина. - Волгоград.: Учитель, 2009. – 230с
15. Зацепина, К.С. Народно-сценический танец: ч.1-я уч. метод. псоб. / К.С. Зацепина, А.А. Климов, К. Рихтер; под общ. ред. К. Зацепиной. - М.: Искусство, 1996. – 224с
16. Иванникова, О.В. Латиноамериканские танцы: брошюра серии танцуют все / О.В. Иванникова. - М.: Сталкер, 2006. – 62с
17. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: метод. пособ. / В.И. Ковалько. - М.: Вако, 2004. - 291с.
18. Колодницский, Г.А. Ритмические упражнения, хореография и игры: метод. пособие / Г.А. Колодницский. - М.: Дрофа, 2003. – 94с
19. Костровицкая В. Школа классического танца: учебник изд. 2-е, доп. / В. Костровицкая, А. Писарев. - Ленинград.: Искусство, 1976. - 272с.
20. Костровицкая, В.С. 100 уроков классического танца (с 1 по 8 класс): метод. пособ. / В.С. Костровицкая. - Ленинград.: Искусство, 1981. - 262с.
21. Лях, В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учебник / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – 7 изд. - М.: Просвещение, 2015. - 207с.
22. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: метод. пособ. / Б.Х Ланда. - М.: Сов. спорт, 2006. – 203с.
23. Лукьянова, Е.А. Дыхание в хореографии: учеб. пособие /Е.А. Лукьянова.- М.: Искусство, 1997. – 184с.
24. Матвеев, А.П. Физическая культура 6-7 классы: учебник / А.П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования.-4 изд.– М.: Просвещение, 2011. – 192с.
25. Медведева, Е.А. Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика: учебн. пособ. / Е.А. Медведева. - М.: Асадема, 2002. – 202с.
26. Мошкова, Е.И. Ритмика и бальные танцы: авторская программа /Е.И. Мошкова. – М.: Просвещение, 1997. - 43с.
27. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко.– М.: Изд. ВЛАДОС ПРЕСС, 2002. – 240 с. – (Б- ка учителя физической культуры).
28. Плутенко, Л.П. Ритмика и танец: Образовательная (авторская) программа источник: Сборник программ дополнительного художественного образования детей, - М: Просвещение, 2005. - 54с.
29. Ротерс, Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: метод. пособие / Т.Т. Ротерс. - М.: Просвещение, 1998. - 174с.
30. Радионов, В.А. Физическое развитие и психическое здоровье детей 1-4-х классов. / В. А. Родионов // Спорт в школе. - М.: Генезис. 1997. - 37с
31. Руднева, С.Д. Ритмика музыкальное движение: метод. пособие /С.Д. Руднева, Э.М. Фиш. - М.: Просвещение, 1972. – 327с.
32. Чибрикова-Луговская, А.Е. Музыкальное и физическое развитие на занятиях ритмикой: метод. пособие / А.Е. Чибрикова-Луговская. - М.: Классикс Стиль, 2003. – 96с.
33. Ципина, Н.А. Ритмика. Коррекционно-развивающее обучение: учебная программа специальных образовательных учреждений седьмого вида /Н.А. Ципина.- М.: Просвещение, 2001. - 89с.
34. **Фирилёва Ж.Е. Ритмика в школе: третий урок физической культуры**: метод. Пособие /Ж.Е. Фирилёва, А.И. Рябчиков. - Ростов н/Д.: Феникс, 2014.-285с: ил. – (высшее образование).

1). www.dance-city. narod.ru,

2). www.danceon.ru,

3). www. Mon. Gov. Pu,

4). www.tango.dance.by,

5). www.YouTube.com

6). Сайт «Физическая культура в школе» http://www.fizkulturavshkole.ru/

7) Издательский дом «1 сентября» www.1september.ru.

Дополнительная литература

1. Фотоальбом. Поэзия танца. М.: Искусство. 2003 – 259с.
2. Яковлев, А. В. Игры для детей: метод. пособ. / А. В. Яковлев.- М.:Молодая гвардия, 1998 – 118с.
3. Барышникова, Т.В. Азбука хореографии: метод. л-ра. / Т.В. Барышникова.- М.: Искусство. 2000.-86с.
4. Бекина С.И. Ломова Т.П. Музыка и движение: метод пособие/ С.И. Бекина, Т.П. Ломова.- М.: Искусство. 2000.-86с.
5. Ваганова, А.Я. Основы классического танца./ А.Я. Ваганова С.-Петербург, Искусство, 2002.-189с.
6. Детский фитнес. / Спорт в школе. - М.: Генезис. 2006.- 37с.
7. Костровицкая В. 100 уроков классического танца: метод. пособие/ В.С. Костровицкая. - Ленинград.: Искусство, 1981. - 262с.
8. Лисицкая Т.Б. Гимнастика и танец / Лисицкая Т.Б. - М.:Просвещение,1988.- 117с.
9. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. /И.В. Лифиц.- М.: Просвещение, 1999.-112с.
10. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы./ Е.И Мошкова. - М.: Просвещение, 1997.- 67с.
11. Плутенко, Л.П. Пособие по ритмике для 2 класса музыкальной школы: / Л.П. Плутенко.- М.: Просвещение, 2005.-106с.
12. Примерные программы начального общего образования. Официальный сайт Министерства образования РФ.
13. Проекты примерных (базисных) учебных программ по предметам начальной школы. Официальный сайт Министерства образования РФ.
14. Рабочая программа учителя как проект для реализации в образовательном процессе. Материалы для слушателей семинаров и образовательных программ. /Сост. И.В. Анянова. – Н.Тагил: НТФ ИРРО, 2008.-54с.
15. Разрешите пригласить. Сборник популярных бальных танцев, выпуск шестой. М., 1981.-98с.
16. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: метод. пособие / Т.Т. Ротерс. - М.: Просвещение, 1998. - 174с.
17. Интернет ресурсы.