

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования Динской район «Средняя общеобразовательная
школа №20 имени Героя Советского Союза Жукова Василия Алексеевича»**

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2024г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 20
МО Динской район
_____ Е.А. Соломка
Приказ №__ от 30.08.2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЧАС ЗДОРОВЬЯ»**

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 2 года
Возрастная категория: 7-9 лет
Состав группы: до 25 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе:

Автор составитель: Рева А.О.
педагог дополнительного образования
Реализует: Воронин М.В.
педагог дополнительного образования

пос. Агроном, 2024 год

Оглавление

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты» 3-12

- 1.1. Пояснительная записка 3-4
- 1.2. Цель и задачи программы 4-5
- 1.3. Содержание программы 6-9
- 1.4. Планируемые результаты 10-12

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации» 12-19

- 2.1. Календарный учебный график. 12-13
- 2.2. Условия реализации программы 14
- 2.3. Формы аттестации 15
- 2.4. Оценочные материалы 15
- 2.5. Методические материалы 15-17
- 2.6. Список литературы 18-19

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Час здоровья» (далее-программа) реализуется на углубленном уровне и соответствует **физкультурно-спортивной направленности**. Программа способствует развитию крепкого здоровья учащихся посредством занятий спортом, даёт возможность использовать внутренние возможности организма, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс – факторов. Программа направлена на:

- Развитие физических способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в спортивном, развитии;
- развитие и поддержку детей, проявивших интерес к спорту.

Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, круговой тренировки, элементов йоги с учетом физических, физиологических и психологических особенностей ребенка, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки. Программа в отличие от других подобных программ, предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр начинающуюся с первого года обучения в учебно-тренировочных группах.

В основе программы - подготовка, включающая в себя разнообразные специально подобранных подвижных и спортивных игр, эстафет.

Актуальность программы связана с тем, что за последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия спортом развивают физические способности, улучшают эмоциональное состояние учащихся, формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю, а также позволяет избегать рисков, опасных для здоровья, помогает приобретать полезные навыки и привычки.

Отличительной особенностью программы является применение современных оздоровительных технологий. Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации.

Адресат программы. Программа предназначена для детей 7-9 лет. В группы принимаются дети, на добровольной основе. При поступлении в объединение дети должны предоставить медицинскую справку, о состоянии здоровья и письменное заявление родителей.

В программе предусмотрено участие детей, состоящих на различных видах профилактического учета и детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Уровень программы, объем и сроки реализации

Программа «Час здоровья» реализуется на базовом уровне и рассчитана на 2 года обучения:

1-й год обучения – 34 часа;

2-й год обучения – 34 часа,

Общий объем программы составляет: 68 часов.

Формы обучения - очная.

Режим занятий.

1-й год обучения - 1 раза в неделю по 1 учебному часу, всего 34 часа в год;

2-й год обучения - 1 раза в неделю по 1 учебному часу, всего 34 часа в год;

Итого: 68 часов за весь период обучения.

Особенности организации образовательного процесса

Комплектование групп и зачисление в объединение проводится в начале учебного года. В течение всего учебного года допускается изменение состава группы с учётом наличия вакантных мест.

На обучение по программе принимаются все желающие (от 7 до 9 лет) без предъявления требований по уровню физической подготовки. Наполняемость учебной группы – до 25 человек. По составу, учебные группы могут быть одновозрастные и разновозрастные; однополые и смешанные. В смешанных разновозрастных группах повышаются требования по организации учебно- тренировочного процесса и индивидуального подхода к учащимся с учётом их возрастных и физиологических особенностей.

Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования).

Учебная программа рассчитана на 1 час в неделю. Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП, игровых комплексов: участие детей в «Весёлых стартах» и праздниках.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма, повышению физической активности органов и систем, повышение физической и умственной работоспособности, освоение двигательных умений и навыков, предусмотренных программой.

Ввиду интенсивности биологического развития ребёнка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает **задачи программы:**

Предметные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у учащихся навыки здорового образа жизни.

Метапредметные:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Личностные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№ № п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	теория	практик а	
1.	Вводное занятие. Основы занятия	1	1	-	Вводная диагностика
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	-	Практическая работа, контрольный срез
3.	Подвижные игры	8	1	7	Зачет
4.	Футбол	8	1	7	Зачет

5.	Баскетбол	8	1	7	Зачет
6	Волейбол	8	1	7	Зачет
	Итого:	34	6	22	

Содержание программы для 3 класса:

1. Основы знаний (1 час).

Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у учащихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой.

Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль (1 час).

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Наложение ватно-марлевой повязки. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

Врачебный контроль. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

3. Подвижные игры (8 часов):

«Парашютисты», «Догоняй на марше», «Увертывайся от мяча», «Стрелки», «Защита укрепления», «Кто дальше бросит», «Метатели», «Охотники и утки», «Третий лишний», «Борьба за мяч», «Стой», эстафеты.

4. Футбол (8 часов):

Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7-8м) и вертикальную (2х7м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижны игры: «Передал садись», «Передай мяч головой».

5. Баскетбол (8 часов):

Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек, ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Мини-баскетбол».

6. Волейбол (8 часов):

Прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не дай мяч водящему», «Круговая лапта», «Пионербол».

Учебный план 2 года обучения

№ № п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	теория	практик а	
1.	Вводное занятие. Основы занятия	1	1	-	Вводная диагностика
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	-	Практическая работа, контрольный срез
3.	Подвижные игры	8	1	7	Зачет
4.	Футбол	8	1	7	Зачет
5.	Баскетбол	8	1	7	Зачет
6	Волейбол	8	1	7	Зачет
	Итого:	34	6	22	

Содержание программы для 4 класса:

1. Основы знаний (1 час).

Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у учащихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой.

Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль (1 час).

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Наложение ватно-марлевой повязки. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

Врачебный контроль. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами

спорта. Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

3.Подвижные игры (8 часов):

Развитие силы: «Перетягивание в парах», «Тяни круг», «Эстафета тачек», «Бой петухов», «Два мороза».

Развитие быстроты: «Падающие палки», «Хвосты», «Поймай мяч», «Третий лишний», «Горячая картошка», «Голова и хвост змеи», «Горелки».

Развитие ловкости: «Тяни-толкай», «Передал-садись», «Прыжок за прыжком».

Развитие выносливости: «Салки», «Невод», «Бегуны», «Скакуны».

Развитие гибкости: «Муравьиные бега», «Мостик и кошка», «Охотники и утки», «Вызов номеров».

4.Футбол (8 часов):

Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам.

5.Баскетбол (8 часов):

Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и броски его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

6.Волейбол (8 часов):

Приём мяча снизу двумя руками, передача мяча через сетку; передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещении вправо, вперед, в парах на месте и движении правым (левым) боком, нижняя прямая подача, встречная передача, передача на точность, техника нападения. Игра «Пионербол».

1.4.Планируемые результаты

1 год обучения

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Мета предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.

2 год обучения

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Мета предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график

3й класс:

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего, час	Количество часов		Характеристика деятельности учащихся
			Аудиторные	Внеаудиторные	
1	Основы знаний.		1		Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека

2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.		1		Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена.
3	Подвижные игры		1	7	Развивают и совершенствуют движения, упражняясь в беге, прыжках, лазанье, бросание, ловле.
4	Футбол		1	7	Обучение технике игры в футбол, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание морально-волевых качеств.
5	Баскетбол		1	7	Обучение технике игры в баскетбол, развитие физических качеств.
6	Волейбол		1	7	Обучение технике игры в волейбол, развитие физических качеств. Воспитание у дошкольников чувства коллективизма
Итого:		34	6	22	
II год обучения					
1	Основы знаний.		1		Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.		1		Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена.
3	Подвижные игры		1	7	Развивают и совершенствуют движения, упражняясь в беге, прыжках, лазанье, бросание, ловле.

4	Футбол		1	7	Обучение технике игры в футбол, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание морально-волевых качеств.
5	Баскетбол		1	7	Обучение технике игры в баскетбол, развитие физических качеств.
6	Волейбол		1	7	Обучение технике игры в волейбол, развитие физических качеств. Воспитание у дошкольников чувства коллективизма
Итого:		34	6 22		

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.	Физическая культура начальные классы. (А.П. Матвеева)	
2. Наглядные пособия		
1.	Физическая культура. 1- 4 классы. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. (Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов)	
3. Технические средства обучения		
1.	Компьютер	1
2.	Интерактивная доска	1
3.	DVD – плеер	1
4. Экранно-звуковые пособия		
1.	Аудио- и DVD-диски	
5. Оборудование класса		
1.	Мячи: набивные 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные волейбольные, футбольные.	
2.	Бревно напольное (3 м).	1
3.	Перекладина гимнастическая (пристеночная).	1

4.	Стенка гимнастическая.	1
5.	Скамейка гимнастическая жёсткая (2м, 4 м).	2
6.	Палка гимнастическая.	1
7.	Скакалка детская.	5
8.	Мат гимнастический.	2
9.	Обруч пластиковый детский.	5
10.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые.	5
11.	Рулетка измерительная	1
12.	Секундомер однокнопочный.	1
13.	Щит баскетбольный тренировочный.	1
14.	Сетка для переноса и хранения мячей.	2

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания фиксации образовательных результатов. Журнал мониторинга результатов учащихся, педагогическое наблюдение, опрос, практические занятия, открытое занятия.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов. Диагностические карты, мониторинг результатов обучения учащихся, спортивные соревнования. Беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья».

2.4. Оценочные материалы (Приложение 1)

Основные требования к уровню подготовленности

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

Перечисленные ниже контрольные упражнения (тесты) очень показательны, на их основе делают соответствующие выводы и при необходимости вносятся коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

2.5. Методические материалы

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для

релаксации, игровые упражнения и т.д., – направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование).

Методы обучения:

- словесный метод;
- наглядный;
- практический;
- метод стимулирования и мотивации учебной деятельности;
- метод организации и осуществления учебно – познавательной деятельности;
- метод контроля и самоконтроля;
- игровой метод.

Эти методы обучения не только повышают интерес учащихся к занятиям.

Технологии обучения

Среди средств педагогического воздействия большое место занимают педагогические технологии, ориентированные на формирование общекультурных компетенций учащихся:

- технология развивающего обучения обеспечивает личностно-ориентированный подход к образовательному процессу;
- технология проблемно-деятельного подхода направлена на развитие способности учиться и обучаться;

- здоровьесберегающая технология подразумевает постепенное увеличение объема и усложнение содержания материала, чередование видов деятельности, строгая дозировка нагрузок, соблюдение правил гигиены ;
- технология сотрудничества, обеспечивающая максимально комфортное усвоения материала.

Формы организации учебного занятия.

Занятия в кружке «Час здоровья» с оздоровительной направленностью является уникальной естественной средой для формирования позитивной «Я – концепции», так как приближает человека к действительности (могу - не могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю, а также позволяет избегать рисков, опасных для здоровья, помогает приобретать полезные навыки и привычки. Большая часть детей компенсирует «двигательную неуспешность» усилением активности в компьютерных играх. Противостоять этому могут более яркие и захватывающие социально ориентирующие игры физкультурно-спортивной направленности. Для младших школьников – это «Весёлые старты», спортивные праздники, применение адаптированных методик (элементы фитнеса, сказочные сюжеты и игры).

Дидактические материалы.

Презентации, плакаты «Спорт – это жизнь», «Что такое подвижные игры?», «Правила игры в футбол» , «Правила игры в волейбол» , «Правила игры в баскетбол» .

Список литературы

Литература для педагога

1. Асмолов А.Г. Дополнительное образование как зона ближайшего развития образования России: от традиционной педагогики к педагогике развития // Внешкольник.- М., 1997.- № 9.- С. 5-8.
[istina.msu.ru>publications/article/994412/](http://istina.msu.ru/publications/article/994412/)
2. Ашмарин Б.А. О тестах и тестировании // Физическая культура в школе. - М.: ФиС, 1985.-№ 3, № 4, № 5. С.58 - 60
StudFiles.ru>preview/1668412/page:3/
3. Баранов А.А., Щеплягина Л.А. Физиология роста и развития детей и подростков / под ред.- М., 2005. с. 159-188
spisokliteraturi.ru>...fiziologiya...i...i...3712416.html
4. Баранова С.В. Танцы и йога для здоровья//Серия «Панацея». -Ростов н\Д: «Феникс», 2004.- 320 с. Labirint.ru>Книги>65067

5. Бауэр О.П. Подвижные и спортивные игры в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре дошкольников: дисс. . канд. пед. наук. СПб., 2005.- 167с. [dslib.net>fiz...podvizhnye...podgotovke-specialistov...](http://dslib.net/fiz...podvizhnye...podgotovke-specialistov...)
6. Безруких, М.М., Сонькин, В.Д., Фарбер, Д.А. Учебное пособие. — М.: Академия, 2003.—416 с.—ISBN5-7695-0581-8. — Для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальностям: 030900 - дошкольная педагогика и психология; 031100 - педагогика и методика дошкольного образования. twirpx.com»**Все для студента**
7. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков,- Киев: Здоровье, 1985.-78 с. [ournal.valeo.sfedu.ru>journal/200601.pdf](http://ournal.valeo.sfedu.ru/journal/200601.pdf)
8. Беспятова Н.К., Казакова И.Ю., Борисенко Н.В., Богачкина О.В. Программа педагога дополнительного образования: От разработки до реализации // Сост.Н.К. Беспятова. М.: Айрмс-пресс, 2003.- 176 с. [cvr27bul.uralschool.ru>file/download/48](http://cvr27bul.uralschool.ru/file/download/48)
9. Борилкевич В.Е. Фитнесс — современное понятие в мировом оздоровительном движении // Термин и понятия в сфере физической культуры: первый междунар. конгресс (Россия, Санкт- Петербург).- СПб. 2006.- С. 33 - 35. KazEdu.kz»referat/63874
10. **Дополнительная литература**
11. Жмулин, А.В. Оптимизация двигательной активности учащихся младших классов в системе школьного физического воспитания: автореф. дисс. канд. пед. наук.: Москва 2008.- 24 с. [dslib.net>fiz...optimizacija-dvigatelnoj...mladshih...v...](http://dslib.net/fiz...optimizacija-dvigatelnoj...mladshih...v...)
12. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. М.: Советский спорт 1990. - С.64. [libok.net>writer...zuev...volshebnaya_sila_rastyajki...](http://libok.net/writer...zuev...volshebnaya_sila_rastyajki...)
13. Игнатьева Т.П. Практическая Хатха-йога для детей. Гармонизирующие комплексы. СПб.: Издательский дом «Нева»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС Экслибрис», 2003.- 128 с. books.ru»...khatkha...i...garmoniziruyushchie-kompleksy...
14. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учеб.для ин-тов и фактов физ. культуры.- СПб.: Изд- во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.- : 2-е изд., испр. и доп.- 486 е.: ил. nauka-pedagogika.com»...13...v-fizicheskoy-podgotovke...
15. Колбасова И.В. Детский фитнес// Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: сб. матер. Всерос. науч.- практ. конф.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.- С. 157-161.
www.dissercat.com » **Педагогические науки**

16. Колбанов В.В. Валеологическое образование в начальной школе /В.В.Колбанов // Начальная школа. - 1999. - № 1. - С. 41-43.proshkolu.ru»Кабинет»Блог»411335
17. Дорохов, Р.Н. Очерки по оздоровительной физической культуре (Движение-это здоровье): Учеб.пособие для вузов ФК/Р.Н. Дорохов, М.А. Новикова. – Смоленск: СГИФК, 2002. – 150 с.nauka-pedagogika.com»...podhod...ispravleniyu...osanki...
18. Дивлет-Кильдеева, И.Г.. Применение фитнес-технологий на занятиях лечебнойфизическойкультуройс детьми младшего школьного возраста.infourok.ru»...zanyatiy-fizicheskoy-kulturi...gruppe...
19. Литература для детей
20. Лоу Ф. Все о моем здоровье: как правильно и вкусно питаться, чтобы быть здоровым, умным и красивым/Ф. Лоу// Клевер Медиа Групп, 2013 г.clever-media.ru»Книги»Энциклопедии»579
21. Качур Е. Если хочешь быть здоров/Е.Качур // Манн, Иванов и Фербер, 2014 г[bookmate.com](http://bookmate.com/reader/pDwAhcTK/Mzis1fAj)»reader/pDwAhcTK/Mzis1fAj
22. БэйлиД.Все о моем теле: 50 важных советов для идеального здоровья и внешнего вида/БэйлиД.//Издательство: Клевер Медиа Групп, 2013 г.yakaboo.ua»vse...moem...50-vazhnyh-sovetov...vneshnego...
23. Чуб Н. Азбука здоровья/Н.Чуб// Фактор, 2010 г.rubuki.com»books/azbuka-zdorovya-2

Диагностика физической подготовленности

Тестирование физических качеств

Тестирование физических качеств производится по 6 основным тестам, определяющим состояние скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации, гибкости и силы.

Бег 30 м - является контрольным упражнением для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях, выполняется из положения высокого старта на 3 команды. Измерение времени осуществляется вручную (секундомером) в секундах.

Челночный бег 3 x 10 м - отражает время, необходимое для «перестройки» двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией, выполняется из положения высокого старта с обязательным условием касания рукой начерченной границы отрезка 10 метров. Измерение времени осуществляется вручную (секундомером) в секундах.

Прыжок в длину с места - определяет уровень развития скоростно-силовых способностей. Выполняется одновременным толчком двумя ногами из положения «старта пловца». Каждый обучающийся выполняет по три попытки. Измерение производится рулеткой в сантиметрах от нулевой отметки до места касания испытуемого пола пятками или последней по отношению к нулевой отметке частью тела.

Наклон вперед из положения сидя на полу – определяет подвижность позвоночного столба по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении сидя на полу, наклоняется вперед, не сгибая ноги в коленях. Гибкость позвоночника оценивается с помощью рулетки по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки знаком «плюс» (+).

Шестиминутный бег - тест для определения уровня выносливости, которым обладает обучающийся, с фиксированной длительностью бега (6 минут). По команде обучающиеся начинают бег по стадиону от линии старта. Одновременно с командой педагог включает секундомер. Во время проведения теста считается количество кругов, преодоленных обучающимися. Через 6 минут с начала теста подается сигнал к остановке. Результатом проведенного теста является расстояние, преодоленное воспитанником за 6 минут в метрах. Считается количество кругов, переведенное в метры плюс расстояние от линии старта до места нахождения обучающегося после команды к остановке против часовой стрелки.

Сгибание рук в висе на перекладине - показатель развития относительной силы обучающегося:

мальчики - выполняют подтягивание из виса на высокой перекладине хватом сверху за счет силовых усилий сгибания рук в локтевых суставах до касания подбородком верха перекладины;

девочки - выполняют подтягивание из виса лежа на низкой перекладине высотой около 1 м от уровня пола хватом сверху до касания перекладины грудной клеткой при условии прямого туловища.

Показатели физической подготовленности учащихся объединения «Час здоровья»

месяц		группа					
	Фамилия, имя	челноч. бег3х10 (с)	бег 30м (с)	прыжок в длину с места (см)	наклон вперед из полож. сидя(см)	сгиб.и разгиб. рук в висе на перекладине (кол-во раз)	6-ти мин. бег (м)
0							
1							
2							
3							
4							
5							

Дата проведения _____

Руководитель объединения _____

Уровень физической подготовленности обучающихся 7 – 10 лет

контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	мальчики			девочки		
		низкий 1 балл	средний 2 балла	высокий 3 балла	низкий 1 балл	средний 2 балла	высокий 3 балла
бег 30 м (с)	7	7,5 и >	7,3-6,2	5,6 и <	7,6 и >	7,5-6,4	5,8 и <
	8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
	9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
	10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
челночный бег 3x10 м (с)	7	11,2 и >	10,8-10,3	9,9 и <	11,7 и <	11,3-10,6	10,2 и <
	8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
	9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
	10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
прыжок в длмну с места (см)	7	100 и <	115-135	155 и >	85 и <	110-130	150 и >
	8	10	125-145	165	90	125-140	155
	9	120	130-150	175	110	135-150	160
	10	130	140-160	185	120	140-155	170
6-мин. бег (м)	7	700 и <	730-900	1100 и >	500 и <	600-800	900 и >
	8	750	800-950	1150	550	650-850	950
	9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
	10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
наклон вперед из положения сидя (см)	7	1 и <	3-5	9 и >	2 и <	6-9	12,5 и >
	8	1	3-5	7,5	2	5-8	11,5
	9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
	10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)	7	1	2-3	4 и >	2 и <	4-8	12 и >
	8	1	2-3	4	3	6-10	14
	9	1	3-4	5	3	7-11	16
	10	1	3-4	5	4	8-13	18

Показатели физического развития
учащихся объединения «Час здоровья»
 месяц _____ группа _____

	Фамилия, имя	в возраст (лет)	ес (кг)	ост (см)	бъем г/к (см)	ЧСС	
						до нагрузки	по сле на грузки
0							
1							
2							
3							
4							
5							

Дата проведения _____

Руководитель объединения _____

Рост мальчиков от 7 до 17 лет (см)

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
7 лет	<11 1,0	111,0- 113,6	113,6- 116,8	116,8- 125,0	125,0- 128,0	128,0- 130,6	>130,6
8 лет	<11 6,3	116,3- 119,0	119,0- 122,1	122,1- 130,8	130,8- 134,5	134,5- 137,0	>137,0
9 лет	<12 1,5	121,5- 124,7	124,7- 125,6	125,6- 136,3	136,3- 140,3	140,3- 143,0	>143,0
10 лет	<12 6,3	126,3- 129,4	129,4- 133,0	133,0- 142,0	142,0- 146,7	146,7- 149,2	>149,2
11 лет	<13 1,3	131,3- 134,5	134,5- 138,5	138,5- 148,3	148,3- 152,9	152,9- 156,2	>156,2
12 лет	<13 6,2	136,2- 140,0	140,0- 143,6	143,6- 154,5	154,5- 159,5	159,5- 163,5	>163,5
13 лет	<14 1,8	141,8- 145,7	145,7- 149,8	149,8- 160,6	160,6- 166,0	166,0- 170,7	>170,7
14 лет	<14 8,3	148,3- 152,3	152,3- 156,2	156,2- 167,7	167,7- 172,0	172,0- 176,7	>176,7
15 лет	<15 4,6	154,6- 158,6	158,6- 162,5	162,5- 173,5	173,5- 177,6	177,6- 181,6	>181,6
16 лет	<15 8,8	158,8- 163,2	163,2- 166,8	166,8- 177,8	177,8- 182,0	182,0- 186,3	>186,3
17 лет	<16 2,8	162,8- 166,6	166,6- 171,6	171,6- 181,6	181,6- 186,0	186,0- 188,5	>188,5

Вес мальчиков от 7 до 17 лет (кг)

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
7 лет	<1 8,0	18,0- 19,5	19,5- 21,0	21,0- 25,4	25,4- 28,0	28,0- 30,8	>30,8
8 лет	<2 0,0	20,0- 21,5	21,5- 23,3	23,3- 28,3	28,3- 31,4	31,4- 35,5	>35,5
9 лет	<2 1,9	21,9- 23,5	23,5- 25,6	25,6- 31,5	31,5- 35,1	35,1- 39,1	>39,1
10 лет	<2 3,9	23,9- 25,6	25,6- 28,2	28,2- 35,1	35,1- 39,7	39,7- 44,7	>44,7
11 лет	<2 6,0	26,0- 28,0	28,0- 31,0	31,0- 39,9	39,9- 44,9	44,9- 51,5	>51,5

12 лет	<2 8,2	28,2- 30,7	30,7- 34,4	34,4- 45,1	45,1- 50,6	50,6- 58,7	>58, 7
13 лет	<3 0,9	30,9- 33,8	33,8- 38,0	38,0- 50,6	50,6- 56,8	56,8- 66,0	>66, 0
14 лет	<3 4,3	34,3- 38,0	38,0- 42,8	42,8- 56,6	56,6- 63,4	63,4- 73,2	>73, 2
15 лет	<3 8,7	38,7- 43,0	43,0- 48,3	48,3- 62,8	62,8- 70,0	70,0- 80,1	>80, 1
16 лет	<4 4,0	44,0- 48,3	48,3- 54,0	54,0- 69,6	69,6- 76,5	76,5- 84,7	>84, 7
17 лет	<4 9,3	49,3- 54,6	54,6- 59,8	59,8- 74,0	74,0- 80,1	80,1- 87,8	>87, 8

Рост девочек от 7 до 17 лет (см)

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
7 лет	<1 11,1	111,1- 113,6	113,6- 116,9	116,9- 124,8	124,8- 128,0	128,0- 131,3	>13 1,3
8 лет	<1 16,5	116,5- 119,3	119,3- 123,0	123,0- 131,0	131,0- 134,3	134,3- 137,7	>13 7,7
9 лет	<1 22,0	122,0- 124,8	124,8- 128,4	128,4- 137,0	137,0- 140,5	140,5- 144,8	>14 4,8
10 лет	<1 27,0	127,0- 130,5	130,5- 134,3	134,3- 142,9	142,9- 146,7	146,7- 151,0	>15 1,0
11 лет	<1 31,8	131,8- 136,2	136,2- 140,2	140,2- 148,8	148,8- 153,2	153,2- 157,7	>15 7,7
12 лет	<1 37,6	137,6- 142,2	142,2- 145,9	145,9- 154,2	154,2- 159,2	159,2- 163,2	>16 3,2
13 лет	<1 43,0	143,0- 148,3	148,3- 151,8	151,8- 159,8	159,8- 163,7	163,7- 168,0	>16 8,0
14 лет	<1 47,8	147,8- 152,6	152,6- 155,4	155,4- 163,6	163,6- 167,2	167,2- 171,2	>17 1,2
15 лет	<1 50,7	150,7- 154,4	154,4- 157,2	157,2- 166,0	166,0- 169,2	169,2- 173,4	>17 3,4
16 лет	<1 51,6	151,6- 155,2	155,2- 158,0	158,0- 166,8	166,8- 170,2	170,2- 173,8	>17 3,8
17 лет	<1 52,2	152,2- 155,8	155,8- 158,6	158,6- 169,2	169,2- 170,4	170,4- 174,2	>17 4,2

Вес девочек от 7 до 17 лет (кг)

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
7 лет	<1 7,9	17,9- 19,4	19,4- 20,6	20,6- 25,3	25,3- 28,3	28,3- 31,6	>31, 6
8 лет	<2 0,0	20,0- 21,4	21,4- 23,0	23,0- 28,5	28,5- 32,1	32,1- 36,3	>36, 3
9 лет	<2 1,9	21,9- 23,4	23,4- 25,5	25,5- 32,0	32,0- 36,3	36,3- 41,0	>41, 0
10 лет	<2 2,7	22,7- 25,0	25,0- 27,7	27,7- 34,9	34,9- 39,8	39,8- 47,4	>47, 4
11 лет	<2 4,9	24,9- 27,8	27,8- 30,7	30,7- 38,9	38,9- 44,6	44,6- 55,2	>55, 2
12 лет	<2 7,8	27,8- 31,8	31,8- 36,0	36,0- 45,4	45,4- 51,8	51,8- 63,4	>63, 4
13 лет	<3 2,0	32,0- 38,7	38,7- 43,0	43,0- 52,5	52,5- 59,0	59,0- 69,0	>69, 0
14 лет	<3 7,6	37,6- 43,8	43,8- 48,2	48,2- 58,0	58,0- 64,0	64,0- 72,2	>72, 2
15 лет	<4 2,0	42,0- 46,8	46,8- 50,6	50,6- 60,4	60,4- 66,5	66,5- 74,9	>74, 9
16 лет	<4 5,2	45,2- 48,4	48,4- 51,8	51,8- 61,3	61,3- 67,6	67,6- 75,6	>75, 6
17 лет	<4 6,2	46,2- 49,2	49,2- 52,9	52,9- 61,9	61,9- 68,0	68,0- 76,0	>76, 0