

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 2022г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 20
МО Динской район
_____ С.А.Плакса
Приказ №__ от 31.09.2022г.

**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, 2022 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 (2x7м) 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, бросанье, 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, бросанье, 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 лично-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/](http://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](http://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](http://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](http://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...](#)
12. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. М.: Советский спорт 1990. - С.64. [libok.net>writer...zuev...volshebnyaya_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 факультетов физ. культуры.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.- : 2-е изд., испр. и доп.- 486 с.: 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>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...moe...50-vazhnyh-sovetov...vneshnego...](http://yakaboo.ua/vse...moe...50-vazhnyh-sovetov...vneshnego...)
23. Чуб Н. Азбука здоровья/Н.Чуб// Фактор, 2010 г.[rubuki.com](http://rubuki.com/books/azbuka-zdorovya-2)›[books/azbuka-zdorovya-2](http://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 вися на высокой перекладине хватом сверху за счет силовых усилий сгибания рук в локтевых суставах до касания подбородком верха перекладины;

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

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 длину 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)	е с (кг)	о с (см)	о бъе м (г/к см)	ЧСС	
						до нагрузки	п о 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

лет	12	<2	28,2- 30,7	30,7- 34,4	34,4- 45,1	45,1- 50,6	50,6- 58,7	>58,7
лет	13	<3	30,9- 33,8	33,8- 38,0	38,0- 50,6	50,6- 56,8	56,8- 66,0	>66,0
лет	14	<3	34,3- 38,0	38,0- 42,8	42,8- 56,6	56,6- 63,4	63,4- 73,2	>73,2
лет	15	<3	38,7- 43,0	43,0- 48,3	48,3- 62,8	62,8- 70,0	70,0- 80,1	>80,1
лет	16	<4	44,0- 48,3	48,3- 54,0	54,0- 69,6	69,6- 76,5	76,5- 84,7	>84,7
лет	17	<4	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	
лет	7	<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
лет	8	<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
лет	9	<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
лет	10	<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
лет	11	<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
лет	12	<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
лет	13	<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
лет	14	<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
лет	15	<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
лет	16	<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
лет	17	<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