

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ПАШИНСКИЙ»

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
МБУДО «ЦВР «Пашинский»
Протокол № 88 от «31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
«ЦВР «Пашинский»
Е.В. Веремьянина
Приказ № 185-од от «31» августа 2022 г.



**АВТОРСКАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по оздоровительной гимнастике
«Радуга»**

*возраст учащихся: от 7 до 13 лет
срок реализации программы: 3 года*



Автор-составитель:
В.П. Олейник,
педагог дополнительного
образования высшей
квалификационной категории

РЕЦЕНЗИЯ

на авторскую дополнительную общеобразовательную программу
по оздоровительной гимнастике «Радуга»
педагога дополнительного образования В.П. Олейник
МБУ ДО «ЦВР «Пашинский»

Представленная на рецензирование программа МБУ ДО «ЦВР «Пашинский» педагога дополнительного образования высшей квалификационной категории Валентины Павловны Олейник «Радуга» направлена на детей в возрасте от 7 до 13 лет и рассчитана на 3 года освоения в полном объеме. Считаем, что данная программа носит актуальный характер, поскольку учитывает все современные реалии и особенности социальной действительности, фактически выстраивая воспитательный комплекс формирования здоровой личности на основе позитивной физической активности.

Отличительной особенностью данной программы является использование авторских методик для профилактики и коррекции плоскостопия и формирования правильной осанки, а так же обоснованный целостный педагогический подход к, по сути, социальному формированию личности на основе физического воспитания.

Основная педагогическая идея программы - организация системной работы с детьми по формированию у них мотивации к здоровому образу жизни, ответственности за сохранение своего здоровья. Личностно-ориентированный и дифференцированный подходы являются базовым основанием программы и, прежде всего, предполагают реализацию педагогом образовательно-воспитательных задач применительно к возрасту, полу, уровню обученности и воспитанности каждого ребенка. Разнообразие решаемых оздоровительных задач не допускает монотонность, переутомление, одностороннее развитие того или иного физического качества, упражнения с различной физической нагрузкой используются по ситуации.

Представляется важным, что В.П. Олейник доказательно формулирует педагогическую и социальную важность процесса физического оздоровления и воспитания личности, начиная с самого детства. Она пользуется конкретизированными показателями, определяющими уровень здоровья современных детей, что в целом представляет необходимость воспитания здорового отношения к собственному организму с самого детства.

В программе развернуто и доказательно представлены учебно-тематическое планирование и содержательные аспекты каждого периода обучения с опорой на актуальную методологическую базу.

Автор уверенно пользуется научными, методическими разработками, демонстрирует знакомство с имеющейся нормативной базой, что в современных сложных условиях является несомненным достоинством. И в целом именно основательный подход, знакомство с научными и практическими достижениями в сфере физического воспитания и оздоровления детей и подростков позволяют Валентине Павловне формировать доказательную собственную позицию и авторские методики.

Считаем, что отличительные особенности, являются признаком самостоятельности программы, поскольку формируют общее направление деятельности. Все представленные упражнения и учебный план соответствуют заявленному направлению и содержат в себе значимые элементы воспитания. Это говорит об ориентации на личность, и позволяет предположить о действительной достижимости результатов программы, что подтверждается хорошо подготовленным программно-целевым блоком, и описанными результатами. Здесь имеется достаточно прозрачный механизм проверки и доказательств, достижимости заявленных целей и задач.

В целом, программа заслуживает положительной оценки.

В целом программа соответствует заявленной категории, может быть оценена как авторская и заслуживает как высокой оценки, так и может использоваться в практической деятельности педагогов учреждения дополнительного образования.

Кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВПО «НГПУ»



М.В. Чельцов

РЕЦЕНЗИЯ
на дополнительную общеобразовательную программу
по оздоровительной гимнастике «Радуга»
педагога дополнительного образования В.П. Олейник

Рецензируемая программа относится к спортивной направленности дополнительного образования детей. Однако она не связана с определенным видом спорта, а носит общеоздоравливающий, физически общеразвивающий характер и основана на занятиях оздоровительной гимнастикой. Автор программы справедливо обращает внимание на существующую в настоящее время проблему снижения физической активности детей, что приводит, в том числе и к возникновению различных заболеваний. Разработанная программа позволяет в интересной для детей форме включить их в деятельность по физическому развитию, оздоровлению, формированию основ здорового образа жизни. Таким образом, можно говорить об актуальности дополнительной общеобразовательной программы «Радуга».

Структура программы соответствует современным рекомендациям. Кроме пояснительной записки, она включает в себя учебно-тематическое планирование, раскрытие содержательного блока программы, а также методическое обеспечение, список литературы и приложения. Автор определяет цель программы как создание условий для повышения уровня физической активности детей школьного возраста, сохранения и укрепления их здоровья. Что несколько шире, чем предполагаемый контингент обучающихся по программе – 7 -13 лет, но в целом позволяет увидеть ориентир на результат реализации данной программы. Задачи сформулированы во взаимосвязи с федеральными государственными образовательными стандартами, включают в себя три блока (предметные, метапредметные и личностные) и адекватны цели.

Содержание программы позволяет увидеть педагогические принципы, методы и формы, используемые при ее реализации, алгоритм организации занятий. Тематическое планирование связано с решением поставленных задач и работает на достижение цели программы. Предполагаемые результаты представлены в логике сформулированных задач, конкретны и достигаемы.

Можно говорить о достаточно весомом наличии в программе авторского компонента, который проявляется как в организации системной работы с детьми по формированию у них мотивации к здоровому образу жизни, ответственности за сохранение своего здоровья, так и в использовании авторских методик.

В целом дополнительная общеобразовательная программа по оздоровительной гимнастике «Радуга» соответствует требованиям, предъявляемым к подобного рода документам и может быть признана авторской.

Заведующий кафедрой теории и методики
воспитательных систем ФГБОУ ВО «НГПУ»
канд. пед. наук, доцент

Б.А. Дейч



Оглавление

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	7
Отличительные особенности программы	8
Цель и задачи	9
Уровни освоения программы	9
Объем и срок освоения программы	10
Адресат программы.....	10
Режим занятий	11
Особенности организации образовательного процесса.....	11
Принципы и методы обучения	14
Планируемые результаты	15
Способы проверки результатов освоения программы.....	16
Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	18
Условия реализации программы.....	18
Календарный учебный график	19
Учебный план I года обучения (7-8 лет), стартовый уровень.....	20
Учебный план II года обучения (8-9 лет), базовый уровень	20
Учебный план III года обучения (10-12 лет), базовый уровень.....	21
Содержание занятий.....	22
I год обучения - стартовый уровень	22
II год обучения - базовый уровень.....	24
III год обучения - базовый уровень	28
Оценочные, диагностические материалы, критерии оценивания	32
Раздел 3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ.....	40
Раздел 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	44
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	49

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по оздоровительной гимнастике «Радуга» реализуется в объединении «Спортивно-оздоровительное» структурного подразделения «Спортивное» МБУДО «ЦВР «Пашинский» с 2003 года. Программа физкультурно-спортивной направленности предполагает общекультурный уровень освоения содержания.

Программа предназначена для физического развития и совершенствования обучающихся, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья детей и подростков. В процессе занятий обучающиеся приобретают новые знания, умения и навыки в области физической культуры.

Нормативно-правовой основой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по оздоровительной гимнастике «Радуга» являются следующие документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 2020 г.);
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р);
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030г.;
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции 2020 г.);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Примерная программа воспитания (утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 02.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>);
- Устав МБУДО «ЦВР «Пашинский».

Актуальность. Стремительное техническое развитие различных устройств (бытовая и компьютерная техника, смартфоны и прочие) сегодня значительно облегчает повседневную жизнь людей. Конечно, эти блага цивилизации не обходят стороной и детей. Они в первую очередь осваивают новинки, привыкают к ним и не расстаются с ними. При этом физическая активность школьника резко снизилась. К сожалению это ведёт к постепенному снижению функциональных способностей ребёнка, ослаблению его скелетно-мышечного аппарата, изменениям в работе внутренних органов. Недостаток движения и энергозатрат приводит к сбоям в работе отдельных систем (мышечной, сосудистой, сердечной, дыхательной) и организма в целом, способствуя возникновению различных заболеваний. Физкультура и спорт иногда становятся единственными доступными формами двигательной активности, с помощью которых удовлетворяется природная потребность школьника в движении и физических нагрузках (Приложение 1).

Вид программы. Дополнительная общеобразовательная программа по оздоровительной гимнастике «Радуга» является **авторской** программой.

Новизна программы. В основу данной программы положена ранее разработанная и реализованная автором программа, которая была дополнена современными методиками оздоровления детей и комплексами упражнений.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы является использование авторских методик для профилактики и коррекции плоскостопия и формирования правильной осанки:

- комплекс профилактических методик: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., направленные на предотвращение функциональных нарушений органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения детей;
- комплекс оздоровительных методик: дыхательной гимнастики, оздоровительной гимнастики, комплексов по профилактике и коррекции плоскостопия и нарушений осанки, классических оздоровительных методик и методик общефизической подготовки;
- система работы с родителями по оздоровлению детей в домашних условиях.

Основная педагогическая идея программы - организация системной работы с детьми по формированию у них мотивации к здоровому образу жизни, ответственности за сохранение своего здоровья. Личностно-ориентированный и дифференцированный подходы являются базовым основанием программы и, прежде всего, предполагают реализацию педагогом образовательно-воспитательных задач применительно к возрасту, полу, уровню обученности и воспитанности каждого ребенка. Разнообразие решаемых оздоровительных задач не допускает монотонность, переутомление,

одностороннее развитие того или иного физического качества, упражнения с различной физической нагрузкой используются по ситуации.

Обучение предполагает практическое применение принципов и способов эффективного и физиологически оправданного выполнения простейших двигательных действий – как правильно ходить, бегать, чтобы не перегружать позвоночник и суставы, как снять излишнее мышечное и психическое напряжение и т.д.

Каждое гимнастическое упражнение – это не только технические действия, а прежде всего средство мобилизации внимания, координация действий со сверстниками, средство выражения эмоций.

Комплексы гимнастических упражнений способствуют не только физическому оздоровлению детей, но и развитию их коммуникабельности, психологической стабильности, снятию эмоционального напряжения.

Цель и задачи

Цель программы: создание условий для повышения уровня физической активности школьников, сохранения и укрепления их здоровья.

Для реализации данной цели ставятся такие задачи физического воспитания детей как:

Предметные:

- развить жизненно важные двигательные качества (быстроту, ловкость, выносливость, силу, координацию) и навыки (бег, метание предметов, прыжки и т.д.);
- обучить детей правилам сохранения правильной осанки и коррекции её нарушений, профилактики плоскостопия;
- обучить элементарной технике выполнения общих и специальных физических упражнений, правилам безопасности во время занятий.
- увеличить диапазон и сложность освоенных физических упражнений.

Метапредметные:

- научить организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- научить действовать в соответствии с заданными правилами.

Личностные:

- развить потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, подвижных и спортивных играх;
- обучить основным правилам ведения здорового образа жизни.

Уровни освоения программы

Обучение по программе предполагает два уровня освоения.

Стартовый уровень - 1 год обучения. Основное внимание уделяется формированию мотивации к занятиям оздоровительной гимнастикой и получению положительных эмоций от физической деятельности, обучению правильному выполнению ОРУ и СФУ направленных на профилактику нарушения осанки и

плоскостопия, знакомству с теоретической информацией об анатомии человека, технике безопасности на занятиях, самоконтроле, об осанке и ее видах.

Базовый уровень предполагает освоение программы на 2-3 годах обучения. Основными задачами этого этапа являются: совершенствование техники выполнения общих и специальных физических упражнений, развитие и совершенствование физических качеств, умений и навыков в пределах возможностей ребенка; расширение знаний об осанке, ее видах, способах коррекции и профилактики нарушений осанки и плоскостопия; развитие морально-волевых качеств.

Объем и срок освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по оздоровительной гимнастике «Радуга» рассчитана на 3 года обучения. Объем программы – 576 часов.

Наименование программы	Год обучения	Минимальное количество учащихся в группе (чел.)	Максимальное количество учащихся в группе (чел.)	Количество часов за год (час)
Дополнительная общеобразовательная программа по оздоровительной гимнастике для школьников «Радуга»	1	12	15	144
	2	12	15	216
	3	12	15	216
	Итого			576

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по оздоровительной гимнастике «Радуга» предназначена для детей 7 – 13 лет, которые имеют ограничения в физической нагрузке в связи с диагностированными отклонениями в здоровье (нестабильность шейного отдела позвоночника, сколиотические осанки, плоскостопия, порок сердца, сахарный диабет и т.п.).

Для правильной организации образовательного процесса в условиях учреждения дополнительного образования в программе учтены возрастные особенности развития физиологических функций и систем организма детей.

Возрастные особенности развития физиологических функций и систем организма детей

Всего выделяют пять физических качеств: силу, гибкость, выносливость, быстроту, ловкость (современная теория физической культуры выделяет еще и координацию движений). Для развития каждого качества в жизни человека есть наиболее благоприятные (сензитивные) периоды. Однако, если известен благоприятный период для развития, например, ловкости, то это не значит, что ею надо заниматься только в этом возрасте. Заниматься развитием физических качеств необходимо всегда, просто на что-то обращать больше внимания, на что-то меньше [6].

Самые маленькие школьники в известной мере обладают ловкостью, быстротой, выносливостью, силой и гибкостью. Однако в течение школьных лет физические качества значительно прогрессируют. В тоже время в определенные годы наблюдается то замедление, то особенно интенсивное развитие отдельных физических качеств. Это

обусловлено, прежде всего, закономерными изменениями в системах и функциях организма ребенка.

Возрастное развитие **ловкости** у детей до 10 лет протекает более интенсивно по сравнению с последующими ближайшими годами жизни. Во многом это объясняется преобладанием у младших школьников процессов возбуждения над процессами торможения, несовершенством механизма мышечной регуляции. Однако детям доступны довольно точные координированные движения руками с участием мелких групп мышц. Воспитание ловкости у младших школьников должно создавать важную основу для успешного овладения сложными по координации двигательными действиями в более старших классах. Поэтому в занятиях с учащимися первых четырех классов упражнения, направленные на развитие ловкости, приобретают особое значение. Типичными из них являются:

7-8 лет – подвижные игры, требующие от детей умения быстро переходить от одних действий к другим (соответственно изменяющейся обстановке), сообразовывая их с действиями других занимающихся (по внезапным заданиям, различным сигналам), упражнения с большими (резиновыми или волейбольными) и малыми мячами, упражнения в равновесии на небольшой высоте, прыжки через длинную скакалку;

9-11 лет – упражнения с более трудными задачами на координацию движений, быстрые переходы от одних точных действий к другим, выполнение мелких координированных движений, согласованных с действиями других занимающихся (например, упражнения с малыми мячами в парах), бег с преодолением несложных препятствий, игры, в которых передачи, перебрасывания мячей усложняются различными исходными положениями, требованиями быстроты выполнения, увеличением дистанции и т.д., игры, требующие рассредоточения внимания при выполнении бега, прыжков и др., упражнения в равновесии, усложняемые исходными положениями рук, способами передвижения [17].

Форма обучения – очная.

Режим занятий

Стартовый уровень:

1-й год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа, общее количество часов в неделю – 4 часа.

Базовый уровень:

2-й год обучения 3 раза в неделю по 2 часа, общее количество часов в неделю – 6 часов.

3-й год обучения 3 раза в неделю по 2 часа, общее количество часов в неделю – 6 часов.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут. Перерыв между учебными занятиями – 15 минут.

Особенности организации образовательного процесса

Форма организации занятий – групповая. В группы объединения «Спортивно-оздоровительное» учащиеся принимаются на добровольной основе. Для зачисления ребёнка для обучения по программе родителям необходимо предоставить: заявление о приёме, медицинскую справку о состоянии здоровья ребёнка с указанием имеющегося диагноза, анкету для родителей, согласие на обработку персональных данных.

Система оздоровительных занятий основывается на первичной диагностике физического развития воспитанников (слабые мышцы спины, живота, шеи, верхнего плечевого пояса, нижних конечностей, др.) Также при изучении индивидуальных особенностей воспитанников принимаются во внимание особенности усвоения знаний, умений, навыков, предусмотренных программой, эмоционально-личностной сферы и мотивация дошкольника к занятиям в учреждении дополнительного образования.

Алгоритм учебного занятия (типичного)

Для поддержания постоянного интереса детей к занятиям оздоровительной гимнастикой применяются разнообразные варианты их проведения: занятия по традиционной схеме; занятия, построенные на подвижных играх; круговые тренировки; сюжетные занятия.

Типичное физкультурное занятие (Схема 1.) состоит из трех частей:

- подготовительная часть, подготавливающая организм к физической нагрузке;
- основная часть, целью которой является обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств;
- заключительная часть – проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние.

Схема 1



Занятия по данной программе организованы так, чтобы вызывать усиленное воздействие на физиологические системы организма ребенка, способствовать развитию его физических качеств, формированию правильных движений и осанки, улучшению ориентировки в пространстве, слаженности действий в коллективе. Это достигается последовательным выполнением конкретных задач каждой части занятия, которые естественно переходят одна в другую.

В содержание подготовительной части входят ходьба, бег, подскоки; несложные упражнения; упражнения на осанку и упражнения укрепляющие свод стопы.

В основную часть занятия входят разнообразные общие развивающие и специальные физические упражнения (с предметами и без предметов), а также упражнения в основных движениях (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, упражнения в равновесии), подвижные игры и игры с элементами спортивных игр.

В заключительной части занятия проводятся упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, малоподвижные игры.

Но постоянное использование только одной структуры зачастую снижает интерес детей к занятиям и, как следствие, падает их результативность. Поэтому в практике работы возникают нетрадиционные подходы к организации и содержанию занятий, позволяющие поддерживать постоянный интерес к ним детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузку, учитывая уровень двигательной активности, физической подготовленности, состояние здоровья и пол ребенка.

Применение *метода круговой тренировки* на занятиях оздоровительной гимнастики дает возможность правильной физической нагрузки на все группы мышц, позволяет обеспечить высокую моторную плотность, развивает общую и силовую выносливость, совершенствует дыхательную и сердечно-сосудистую системы. У детей развивается творчество и инициатива. Метод круговой тренировки является одним из эффективных путей оздоровления и повышения уровня физической подготовленности детей.

На каждом занятии также могут использоваться в сочетании с круговой тренировкой следующие способы организации детей: фронтальный, подгрупповой и индивидуальный.

При фронтальном способе одинаковые для всех упражнения выполняются всеми детьми одновременно или по очереди. Этот способ эффективен для достижения высокой плотности занятия и обеспечения большой активности детей.

При групповом способе организации дети распределяются на группы, каждая из которых выполняет свое задание. Этот способ требует высокой самостоятельности, сознательного и ответственного выполнения заданий.

Индивидуальный способ заключается в выполнении отдельных упражнений каждым занимающимся самостоятельно. Ценность индивидуального выполнения в том, что оно позволяет обратить внимание каждого ребенка на качество движения, помочь ему увидеть основные недостатки.

Также при проведении физкультурного занятия активно используются *игровой и соревновательный методы*.

Подвижные игры привлекают детей возможностью применить свои знания и умения для решения конкретной двигательной задачи в условиях меняющейся игровой обстановки. Такие качества, как сила, ловкость, быстрота, выносливость, развиваются и совершенствуются в процессе подвижных игр, особенно с элементами соревнования. Подвижные игры способствуют разностороннему физическому развитию ребенка, в программе они систематизируются по видам основных движений; с ходьбой и бегом; с ползанием и лазанием; с подпрыгиванием и прыжками; с бросанием и ловлей, а также игры на ориентировку в пространстве. Игры делятся на подвижные и более сложные спортивные (футбол, баскетбол, ручной мяч и др.). На занятиях по преимуществу используются элементарно подвижные игры. Они в свою очередь делятся на сюжетные и бессюжетные.

Сюжетные игры («Собачки и лисички», «Вороны и воробьи» и т.д.) дают возможность детям отобразить свои представления об окружающей жизни. Действие играющих зависит от той роли, которую они выполняют.

Бессюжетные игры строятся на выполнении двигательных заданий - действий с предметами (мяч, обруч, игрушки, скакалки). Использование предметов повышает интерес ребенка к действиям, а также облегчает выполнение двигательного задания («Добеги до флажка», «Пролезь в обруч»).

Сюжетные занятия являются одной из организованных форм проведения занятий по оздоровительной гимнастике, способствующей воспитанию интереса детей дошкольного и младшего школьного возраста к процессу выполнения физических упражнений. В отличие от занятий, проводимых по традиционной форме, все средства физического воспитания, используемые в сюжетном занятии, подчинены определенному сюжету. Использование приемов имитации и подражания, образных сравнений соответствует психологическим особенностям дошкольников, облегчает процесс запоминания, освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятия, способствует развитию мышления, воображения, творческих способностей, познавательной активности, что очень ценно для работы с детьми. Сюжетные занятия содержат целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в устной форме окружающий мир ребенка; они состоят из разнообразных имитационных движений и упражнений общеразвивающего воздействия.

Эстафеты способствуют физическому развитию, воспитанию физических качеств (ловкость, быстрота, координация движений). Они обеспечивают разностороннее развитие личности ребенка; воспитывают выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество [12].

Принципы и методы обучения

Принципы физического воспитания

Применительно к физическому воспитанию понятие «принцип» означает основные правила, исходные положения при занятиях физическими упражнениями.

Дополнительная образовательная программа «Радуга» построена на таких **общепедагогических принципах** как:

– **принцип сознательности и активности** предусматривает определение направления и содержания творческого сотрудничества педагога и занимающегося при достижении поставленной цели. Компонентами данного принципа являются создание у занимающихся внутренней мотивации и формирование у них творческих умений и навыков самостоятельного выполнения физических упражнений.

– **принцип наглядности.** Наглядность означает привлечение органов чувств человека в процессе познания. Наглядность включает 3 формы: зрительную, звуковую и двигательную.

Зрительная наглядность (показ движений в целом и по частям) содействует уточнению пространственных и пространственно-временных характеристик движений. Роль зрительной наглядности исключительно важна на начальных этапах овладения новыми двигательными действиями.

Звуковая наглядность (в виде звуковых сигналов) имеет значение для уточнения временных и ритмических характеристик двигательных актов. Человек запоминает 15% информации, получаемой им в речевой форме, и 25% - в зрительной. Если обе формы используются одновременно, он может воспринять 65% от содержания этой информации.

Двигательная наглядность. Её значение исключительно велико, особенно при обучении новым сложным двигательным действиям. Особенность двигательной наглядности заключается в том, что она наряду с уточнением движений в пространстве и во времени обеспечивает возможность ориентироваться в динамике действующих внутренних и внешних сил, особенно инерционных и реактивных. [9]

– **принцип доступности и индивидуализации.** При реализации принципа доступности необходимо учитывать физическую подготовленность занимающихся, как они переносят нагрузку, и какой объём могут выполнить. Необходимо также учитывать интеллектуальное развитие ребёнка, его субъективные установки, целеустремлённость, желание и волевое проявление в освоении двигательных действий.

Специфические принципы физического воспитания

Принцип непрерывности процесса физического воспитания основывается на следующих основных положениях:

1. Процесс физического воспитания является целостной системой, в которой предусматривается последовательность в проведении занятий физическими упражнениями. Последовательность – важнейшее условие процесса обучения движениям и процесса воспитания физических качеств.

Реализация того положения определяется дидактическими правилами: «от лёгкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям».

Воспитание силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости требует строгой последовательности воздействий физическими упражнениями.

2. Необходимо обеспечить постоянную преемственность эффекта занятий, устранить большие перерывы между ними с целью исключения разрушающего воздействия того, что было приобретено ранее в процессе занятий.

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий предусматривает планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объёма и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей детей. Прогрессирующее развитие физических качеств возможно лишь при условии систематического повышения требований к функциональной деятельности организма ребёнка [8].

Методы физического воспитания

В процессе реализации программы применяется две группы методов обучения: специфические и общепедагогические (см. приложение 2).

Планируемые результаты

Предметные:

– у выпускника развиты жизненно важные двигательные качества (быстрота, ловкость, выносливость, сила, координация) и навыки (бег, метание предметов, прыжки

и т.д.) в соответствии с возрастом, улучшены функциональные показатели состояния осанки и стопы по сравнению с исходными данными ребёнка.

- выпускники знают и применяют на практике правила поддержания правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- выпускники владеют элементарной техникой выполнения физических упражнений и знают правила безопасности во время занятий;
- у выпускника увеличен диапазон и сложность освоенных физических упражнений.

Метапредметные:

Выпускник:

- понимает действия партнёра в игровой ситуации;
- общается и взаимодействует со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.

Личностные:

- развит интерес выпускников к самостоятельным занятиям физической культурой;
- выпускник знаком с основными правилами ведения здорового образа жизни.

Способы проверки результатов освоения программы

Зачастую дети, которые посещают занятия, имеют ограничения в физической нагрузке в связи с диагностированными отклонениями в здоровье (нестабильность шейного отдела позвоночника, сколиотические осанки, плоскостопия, порок сердца, сахарный диабет и т.п.). Поэтому обучение по программе не предполагает достижения обучающимися высоких спортивных результатов. Главным конечным результатом считается положительная динамика показателей физической и функциональной подготовленности детей.

Содержание аттестации

- Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня знаний перед началом образовательного процесса. Проводится с целью определения уровня развития детей.
- Текущий контроль – это оценка качества усвоения обучающимися учебного материала; отслеживание активности обучающихся.
- Промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения обучающимися учебного материала по итогам учебного периода (этапа/года обучения).
- Итоговая аттестация – это оценка уровня достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеобразовательной программы с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей; заключительная проверка знаний, умений, навыков.

Проведение входного контроля (предварительной аттестации) и текущей аттестации осуществляется самим педагогом. После того, как проведена предварительная аттестация, частота дальнейших проверок зависит от предпочтений педагога: текущий контроль может проводиться на каждом занятии, после изучения каждой темы (тематический контроль) или раздела.

Предлагаемая система оценки физических качеств проводится в соответствии с внутренним календарём мероприятий объединения при участии педагога дополнительного образования, инструктора по физической культуре, медицинской сестры, учитывая индивидуальные особенности ребенка (его психофизическое здоровье, эмоциональное состояние), состояния здоровья (медицинские отводы и ограничения). Результаты тестирования заносят в диагностическую карту обучающегося. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всем обучающимся.

Выявление успехов, недостатков или ошибок в ходе работы обучающихся на каждом занятии и по окончании каждого раздела проходит в виде **текущего контроля**. Контроль осуществляется систематически через устный опрос учащихся, наблюдение и контроль над правильностью выполнения упражнений. Вопросы и задания для текущего контроля подбираются педагогом, исходя из пройденного материала и норм физического развития.

Выявление уровня освоения программы и результативности деятельности педагога предполагает проведение **промежуточной аттестации**, которая позволяет дать оценку эффективности применяемых методик и по необходимости внести коррективы. Промежуточная аттестация проводится в конце каждого года обучения. Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации вносятся в Диагностическую карту (приложение № 3).

Кроме того, родители знакомятся с работой педагога на **открытых занятиях** в течение учебного года, где имеют возможность оценить достижения своих детей.

В конце обучения детей предполагается проведение **итоговой аттестации**.

Формы итоговой аттестации:

- выполнение контрольных физических упражнений,
- выполнение тестовых заданий, для оценки уровня освоения теоретических знаний,
- открытые занятия,
- соревнования по общефизической подготовке.

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Одним из условий организации физкультурно-оздоровительных занятий в учреждении дополнительного образования является создание материальной среды: специальное помещение, обеспечение физическим оборудованием и инвентарём. При подборе физкультурного оборудования существенное значение имеет учет особенностей физического развития детей и возрастных этапов формирования моторики. Поэтому оборудование следует подбирать в соответствии с возрастными группами. Кроме того, для большинства предметов физкультурного оборудования выбираются размеры, соответствующие основным параметрам возрастного развития детей.

Материалы, из которых изготовлено оборудование, должны быть экологически чистыми и прочными.

Характеристика помещений

Наименование	площадь (м ²)
зал с мягким покрытием	147,7
большой игровой зал	619,7
раздевалка 1	26,1
раздевалка 2	26,2

Физкультурное оборудование и инвентарь

Наименование	количество (шт.)	наименование	количество (шт.)
мяч малый	50	массажный коврик	11
мяч резиновый Д20	20	массажная дорожка	2
массажные мячики Д6	12	гимнастическая скамейка	1
фитбол	15	клюшка пластмассовая	6
скакалка	15	кубик	30
гимнастическая палка	15	кегля	20
гантели пластиковые	30	обруч	20

Кадровое обеспечение

Требования к кадрам. Уровень квалификации лиц, осуществляющих физкультурно-оздоровительную подготовку по дополнительной общеразвивающей программе, должен соответствовать требованиям, определенным профессиональными стандартами (приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 №298н «Об утверждении профессионального стандарта «педагог дополнительного образования детей и взрослых»), в том числе следующим требованиям:

- наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования по специальности «Физическая культура» без предъявления требований к стажу работы.

**Информационно-методическое обеспечение
Учебно-методический комплекс**

№	Название методического материала	Целевая группа
1.	Комплекс общих развивающих упражнений	педагоги
2.	Методические рекомендации по выполнению упражнений при плоскостопии у детей	родители
3.	Комплексы упражнений при нарушении осанки и плоскостопия у детей	педагоги, родители
4.	Комплексы упражнений пальчиковой гимнастики	педагоги, родители
5.	Дидактические материалы для проведения спортивных эстафет	педагоги
6.	Комплекс упражнений с гантелями	педагоги
7.	Комплексы упражнений с использованием фитболов	педагоги
8.	Комплекс дыхательных упражнений	педагоги
9.	Сборник подвижных игр	педагоги
10.	Сборник материалов для проведения спортивных мероприятий	педагоги
11.	Возрастные особенности развития физиологических функций и систем организма детей	педагоги, родители

Все методические разработки, предназначенные для работы педагогов, хранятся в методическом кабинете. Во время консультирования родителям предоставляются необходимые методические материалы с рекомендациями для самостоятельной работы дома.

Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения (стартовый уровень)	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 1 мая	36	72	144	2 раза / нед. по 2 часа
2 год обучения (базовый уровень)	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	108	216	3 раза / нед. по 2 часа
3 год обучения (базовый уровень)	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	108	216	3 раза / нед. по 2 часа

Учебный план

Перспективное планирование разработано с учетом требований постепенного увеличения диапазона осваиваемых физических упражнений и возрастания их сложности.

Планы учебных занятий в рамках данной программы основаны на повторно-кольцевом принципе планирования. Его реализация предусматривает неоднократное повторение основных видов упражнений (ОВУ) в течение учебного года.

Такие упражнения выполняются несколько раз, но с усложнением условий их выполнения:

- увеличивается продолжительность выполнения упражнения;
- возрастает количество повторений;

- повышается быстрота движений;
- сокращаются паузы пассивного отдыха или организовывается активный отдых;
- возрастает координационная сложность упражнения.

Учебный план I года обучения (7-8 лет), стартовый уровень

№	Тема	количество часов			формы аттестации/контроля
		общее	теория	практика	
1.	Техника безопасности	2	2		Контрольный опрос.
2.	Первая помощь при травмах	2	2		Контрольный опрос.
3.	Правильное питание	1	1		Контрольный опрос.
4.	Правильная осанка и ее значение в здоровье человека	2	2		Контрольный опрос.
5.	Обучение самоконтролю на занятии	1	1		Контрольный опрос.
6.	Ходьба, бег разной интенсивности	10		10	Наблюдение. Выполнение упражнений.
7.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	10		10	Наблюдение. Выполнение упражнений
8.	Специальные физические упражнения (СФУ)	37		37	Наблюдение. Выполнение упражнений
9.	Эстафетные упражнения	27		27	Наблюдение. Выполнение упражнений
10.	Корректирующие упражнения	10		10	Наблюдение. Выполнение упражнений
11.	Спортивные и подвижные игры	30		30	Наблюдение. Игры
12.	Контрольные тесты	4		7	Выполнение контрольного задания
13.	Соревнования «Веселые старты»	8		8	Соревнования
	ВСЕГО:	144	8	136	

Учебный план II года обучения (8-9 лет), базовый уровень

№	тема	количество часов			формы аттестации/контроля
		общее	теория	практика	
1.	Техника безопасности	2	2		Контрольный опрос
2.	Первая помощь при травмах	2	2		Контрольный опрос
3.	Анатомия и физиология человека	1	1		Контрольный опрос
4.	Определения ЧСС, степени утомления	1	1		Контрольный опрос
5.	Здоровый образ жизни (режим дня, занятия спортом, закаливание и т.д.)	2	2		Контрольный опрос
6.	Витамины и минеральные вещества	2	2		Контрольный опрос
7.	Бег и ходьба разной интенсивности	18		18	Наблюдение. Выполнение упражнений

№	тема	количество часов			формы аттестации/контроля
		общее	теория	практика	
8.	Общие развивающие упражнения	16		16	Наблюдение. Выполнение упражнений
9.	Специальные физические упражнения	52		52	Наблюдение. Выполнение упражнений
10.	Упражнения в парах	10		10	Наблюдение. Выполнение упражнений
11.	Эстафетные упражнения	30		30	Наблюдение. Выполнение упражнений
12.	Корректирующие упражнения	10		10	Наблюдение. Выполнение упражнений
13.	Дыхательные упражнения	10		10	Наблюдение. Выполнение упражнений
14.	Упражнения на скамейке	6		6	Наблюдение. Выполнение упражнений
15.	Спортивные и подвижные игры	40		40	Наблюдение. Игры
16.	Контрольные тесты	4		4	Выполнение контрольного задания
17.	Соревнования «Веселые старты»	10		10	Соревнования
ВСЕГО		216	10	206	

Учебный план III года обучения (10-12 лет), базовый уровень

№	тема	количество часов			формы аттестации/контроля
		общее	теория	практика	
1.	Техника безопасности	2	2		Контрольный опрос
2.	Первая помощь при травмах	2	2		Контрольный опрос
3.	Виды нарушений осанки и ее коррекция	2	2		Контрольный опрос
4.	Что означает - сбалансированное питание	2	2		Контрольный опрос
5.	Движение – это жизнь. Почему?	2	2		Контрольный опрос
6.	Бег разной интенсивности	16		16	Наблюдение. Выполнение упражнений
7.	Общие развивающие упражнения	14		14	Наблюдение. Выполнение упражнений
8.	Специальные физические упражнения	50		50	Наблюдение. Выполнение упражнений
9.	Упражнения в парах	16		16	Наблюдение. Выполнение упражнений
10.	Эстафетные упражнения	34		34	Наблюдение. Выполнение упражнений
11.	Дыхательные упражнения	8		8	Наблюдение. Выполнение упражнений
12.	Упражнения на тренажерах	6		6	Наблюдение. Выполнение упражнений
13.	Корректирующие упражнения	10		10	Наблюдение. Выполнение упражнений
14.	Спортивные и подвижные	40		40	Наблюдение. Игры

№	тема	количество часов			формы аттестации/контроля
		общее	теория	практика	
	игры				
15.	Контрольные тесты	4		4	Выполнение контрольного задания
16.	Соревнования «Веселые старты»	8		8	Соревнования
	ВСЕГО:	216	10	206	

Содержание занятий

Материал программы содержит теоретические знания и практические упражнения.

В разделе «**Теоретические знания**» обучающиеся осваивают:

Анатомические основы знаний: телосложение человека, тканевой рельеф тела.

Мышечный аппарат человека. Основные мышечные группы. Осанка и факторы, влияющие на характер изменения осанки.

Физиологические основы знаний: важнейшие системы организма и их функции. Техника измерения пульса.

Питание. Взаимосвязь питания с физическими нагрузками. Значение питьевого режима на занятиях.

Правила поведения и выполнения упражнений с целью уменьшения риска получения травм. Воздействие температуры окружающей среды на организм человека. Признаки утомления при физических нагрузках.

Физические способности человека. Пять основных физических качеств человека: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Упражнения для развития физических качеств.

В разделе «**Практика**» обучающиеся осваивают:

Развитие гибкости – в упражнениях «лёжа спиной на мяче», «лёжа животом на мяче», сидя на полу с мячом, без мяча и т.д.

Развитие силовой способности и силовой выносливости – упражнения с гантелями и без гантелей, упражнения с собственным весом, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с партнёром и т.д.

Развитие выносливости – аэробная серия, серии упражнений на преодоление собственного веса с предметами и без предметов и т.д.

Развитие быстроты – игровые задания; упражнения, требующие быстрого переключения внимания при выполнении упражнений и их связок и т.д.

Развитие ловкости – упражнения, направленные на взаимодействие с мячом большого диаметра, игровые задания с предметами и без предметов и т.д.

I год обучения - стартовый уровень

№	название раздела, темы	теория	практика
1.	Техника безопасности	Правила поведения в спортзале. Форма. Режим дня. Дисциплина.	Рассказ. Беседа. Показ
2.	Первая помощь при травмах	Виды травм. Порядок первой помощи	Рассказ. Беседа. Показ. Практические навыки

№	название раздела, темы	теория	практика
3.	Правильное питание	Белки. Жиры. Углеводы. Сбалансированное питание школьника	Рассказ. Викторина.
4.	Правильная осанка и ее значение в здоровье человека	Что такое - осанка. Виды осанки. Сколиоз	Рассказ. Беседа. Показ. Практические навыки
5.	Обучение и закрепление навыков самоконтролю на занятии	Оценка физического состояния на занятии. Нахождения и подсчет пульса	Беседа. Показ. Практические навыки
6.	Бег разной интенсивности	Бег обычный, приставным и перекрестным шагом, змейкой, спиной, со сменой направления, с ускорением	Выполнение упражнений
7.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	ОРУ без предмета, с предметом, на месте и в движении	Выполнение упражнений. Подготовка организма к основным нагрузкам
8.	Специальные физические упражнения (СФУ)	СФУ для укрепления мышц свода стопы, верхних и нижних конечностей спины, брюшного пресса. Упражнения на растяжку и расслабления	СФУ выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, гантелями, обручем, скакалкой, фитболами), так и без предметов из исходного положения «Лежа на спине», «Лёжа на животе», «Сидя с прямыми и согнутыми ногами», «Стоя на четвереньках»
		Дыхательные упражнения	Упражнения на грудное, диафрагмальное и смешанное дыхание
		Создание мышечного «корсета», за счет развития: мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота. Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства»	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки Игры: «Ходим в шляпах», «Зеркало и обезьяна», «День и ночь», упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом
		Укрепление мышц свода стопы и мышц голени	Упражнения для сгибателей и супинаторов стопы
9.	Эстафетные упражнения	Эстафетные упражнения по одному, в парах и командах. Бег (обычный, змейкой, с выполнением различных заданий). Прыжки (из приседа, лягушкой). Ползание (по-пластунски, четвереньках, с помощью рук)	Эстафетные упражнения выполняются по одному, в парах и командах. Эстафетные упражнения выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, кеглями, обручем,

№	название раздела, темы	теория	практика
			скакалкой, фитболами и др.), так и без них. Выполняется всей командой одновременно
10.	Корректирующие упражнения	Индивидуальные упражнения с учетом имеющихся изменений осанки	Выполнение упражнений
11.	Спортивные и подвижные игры	Игры на развитие скоростных качеств	«Салочки», «Третий лишний», «Вышибалы», «Столбики», «Кто быстрее», «Бездомный заяц», «Пустое место», «Кто быстрее», «Ловишки», «Выше ноги от земли», «Кто больше?», «Собери урожай», «Вороны и воробы»
		Развитие глазомера, попадание в цель	«Снайпер», «Перестрелка», «Сбей кубик»
		Игры на развитие силовых качеств	«Кто кого», «Забери палку». «Толкучки»
		Игры на развитие ловкости и координации движений	«Вышибалы», «Вышибалы 2-4-мя мячами», «Баскетбол по зонам», «Собачки-лисички», «Поймай мяч»
		Игры на формирование правильной осанки	«Удержи мешочек», «Обезьяна и зеркало»
		Игры на развитие командных взаимодействий	Футбол, баскетбол, хоккей, пионербол, ручной мяч
12.	Контрольные тесты		Тестирование силы мышц живота
			Тестирование силы и выносливости мышц спины
			Тестирование уровня развития качества «Быстрота»
13.	Соревновательная деятельность		Спортивные праздники: - между детьми в группе, - между объединениями и группами, - вместе с родителями, - дети против родителей, - «Путешествие в страну здоровья», - «Новогодняя елка», - «День защитника Отечества», - соревнования по ОФП.

II год обучения - базовый уровень

№	название раздела, темы	теория	практика
1.	Техника безопасности	Правила поведения в спортзале. Форма. Режим дня. Дисциплина	Рассказ. Беседа. Показ

№	название раздела, темы	теория	практика
2.	Первая помощь при травмах	Ушибы, Растяжения, Переломы, кровотечения	Рассказ. Показ. Практические навыки
3.	Анатомия и физиология человека	Строение скелета человека и его значение. Мышцы и их функции. Формирование правильной осанки	Рассказ. Показ. Практические навыки
4.	Определения ЧСС, степени утомления	Признаки утомления. Где найти пульс и как подсчитать его	Рассказ. Показ. Практические навыки
5.	Здоровый образ жизни школьника	Особенности детей 7-12 лет. Режим дня, питание, физические нагрузки, отдых.	Рассказ. Беседа
6.	Витамины и минеральные вещества	Что такое витамины и минеральные вещества? Какие есть витамины и минеральные вещества? Их значение в организме	Рассказ. Беседа. Наглядные пособия
7.	Бег разной интенсивности	Упражнения в беге: на месте, в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа	Выполнение упражнений
8.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	ОРУ на месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнером	Выполнение упражнений без предмета, с гимнастической палкой, мячом, обручем и т.д.
9.	Упражнения в парах	Выполнение упражнений с помощью партнера, вместе с партнером	Выполнение упражнений на месте, в движении, с предметами. Выполнение упражнений с помощью партнера (один держит ноги другому, а тот выполняет подъем туловища), вместе с партнером (стоя, спиной друг к другу, выполняют приседания)
10.	Эстафетные упражнения	Эстафетные упражнения. Бег (обычный, змейкой, с выполнением различных заданий). Прыжки (из приседа, лягушкой). Ползание (по-пластунски, на четвереньках, с помощью рук)	Эстафетные упражнения выполняются в одиночку, в парах и командах. Эстафетные упражнения выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, кеглями, обручем, скакалкой, фитболами и др.), так и без них.

№	название раздела, темы	теория	практика
			Эстафетные упражнения выполняется всей командой одновременно.
11.	Специальные физические упражнения (СФУ)	<p>СФУ для укрепления мышц свода стопы, верхних и нижних конечностей спины, брюшного пресса. Упражнения на растяжку и расслабления. Дыхательные упражнения.</p> <p>Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота</p> <p>Укрепление мышц свода стопы и мышц голени</p> <p>Упражнения для укрепления мышц стопы</p> <p>Комплексы упражнений в</p>	<p>СФУ выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, гантелями, обручем, скакалкой, фитболами), так и без предметов из исходного положения «Лежа на спине», «Лежа на животе», «Сидя с прямыми ногами», «Сидя с согнутыми ногами», «Стоя на четвереньках».</p> <p>Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Игры: «Ходим в шляпах», «Черепahi», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание».</p> <p>Упражнения для сгибателей и супинаторов стопы.</p> <p>Ходьба на месте: стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног, ходьба по «колючкам», ходьба с поджатыми пальцами; чередование ходьбы на носках и пятках. Исходное положение: - сидя на полу: поочередный подъем правой и левой стопы; - сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, подъем наружных краев стоп, постепенно сближая стопы и увеличивая время напряжения мышц; - давить большим пальцем правой стопы на опору, поднимая мизинец и пятку; - стопы сомкнуты, подъем внутренних краев стоп; «гусеница», «прожорливая гусеница», «сытая гусеница», «черепаший ход».</p> <p>Упражнения с применением</p>

№	название раздела, темы	теория	практика
		различных исходных положений (ИП), в движении, игрового характера	предметов: гимнастической палки, мячей, скакалки, мелких предметов (карандаши, платочки) и т. д. Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну-ка, донеси», «Поймай комара»
		Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамейке: – приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх); – перешагивая мячи; – на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками); – с поворотом кругом на середине (с мячом); легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; – с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую, выполняя хлопки под ногой; – на середине выполнить «ласточку»; – «перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты). Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».
		Развитие гибкости. Тест «Гибкий ли я?»	Комплексы упражнений на развитие гибкости
12.	Дыхательные упражнения	Грудное дыхание. Брюшное дыхание. Полное дыхание. Дыхание через одну ноздрю и поочередно	Выполнение дыхательных упражнений вовремя ОРУ, СФУ, в расслаблении и как самостоятельные
13.	Корректирующие упражнения	Индивидуальные упражнения с учетом имеющихся изменений осанки	Выполнение упражнений
14.	Спортивные и подвижные игры	Игры на развитие скоростных качеств	«Салочки», «Третий лишний», «Вышибалы», «Столбики», «Кто быстрее», «Толкучки», «Забери палку», «Бездомный заяц», «Пустое место», «Кто быстрее», «Ловишки», «Выше

№	название раздела, темы	теория	практика
			ноги от земли», «Кто больше?», «Собери урожай», «Вороны и воробьи».
		Развитие глазомера, попадание в цель	«Снайпер», «Перестрелка», «Сбей кубик».
		Игры на развитие силовых качеств	«Кто кого», «Толкучки», «Забери палку».
		Игры на развитие ловкости и координации движений	«Вышибалы», «Вышибалы 2-4-мя мячами», «Баскетбол по зонам», «Собачки-лисички», «Поймай мяч».
		Игры на развитие командных взаимодействий	Футбол, баскетбол, хоккей, пионербол, ручной мяч.
		Игры на формирование правильной осанки	«Удержи мешочек», «Обезьяна и зеркало», «Повтори за мной».
15.	Контрольные тесты		Тестирование силы мышц живота Тестирование силы и выносливости мышц спины Тестирование уровня развития качества «Быстрота»
16.	Соревновательная деятельность		Спортивные праздники: Между детьми в группе. Между объединениями и группами. Вместе с родителями. Дети против родителей. Спортивные праздники: - между детьми в группе, - между объединениями и группами, - вместе с родителями, - «Путешествие в страну здоровья», - «Новогодняя елка», - «День защитника Отечества», - соревнования по ОФП

III год обучения - базовый уровень

№	название раздела, темы	теория	практика
1.	Техника безопасности	Правила поведения в спортзале. Форма. Режим дня. Дисциплина	Рассказ. Беседа. Показ
2.	Первая помощь при травмах	Ушибы, Растяжения, Переломы, кровотечение	Рассказ. Показ. Практические навыки
3.	Анатомия и физиология человека	Строение скелета человека и его значение. Мышцы и их функции. Формирование правильной осанки	Рассказ. Показ. Практические навыки

№	название раздела, темы	теория	практика
4.	Определения ЧСС, степени утомления	Признаки утомления. Где найти пульс и как подсчитать его	Рассказ. Показ. Практические навыки
5.	Здоровый образ жизни школьника	Особенности детей 7-12 лет. Режим дня, питание, физические нагрузки, отдых	Рассказ. Беседа.
6.	Витамины и минеральные вещества	Что такое витамины и минеральные вещества? Какие есть витамины и минеральные вещества? Их значение в организме	Рассказ. Беседа. Наглядные пособия
7.	Бег разной интенсивности	Упражнения в беге: на месте, в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа	Выполнение упражнений
8.	Общие развивающие упражнения (ОРУ)	ОРУ на месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром	Выполнение упражнений без предмета, с гимнастической палкой, мячом, обручем и т.д.
9.	Специальные физические упражнения (СФУ)	СФУ для укрепления мышц свода стопы, верхних и нижних конечностей спины, брюшного пресса. Упражнения на растяжку и расслабления. Дыхательные упражнения	СФУ выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, гантелями, обручем, скакалкой, фитболами), так и без предметов из исходного положения «Лежа на спине», «Лежа на животе», «Сидя с прямыми ногами», «Сидя с согнутыми ногами», «Стоя на четвереньках»
		Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота	Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Игры: «Ходим в шляпах», «Черепахи», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание».
		Укрепление мышц свода стопы и мышц голени	Упражнения для сгибателей и супинаторов стопы
		Упражнения для укрепления мышц стопы	Ходьба на месте: стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног, ходьба по

№	название раздела, темы	теория	практика
			<p>«колбочкам», ходьба с поджатыми пальцами; чередование ходьбы на носках и пятках.</p> <p>Исходное положение:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сидя на полу: поочередный подъем правой и левой стопы; – сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, подъем наружных краев стоп, постепенно сближая стопы и увеличивая время напряжения мышц; – давить большим пальцем правой стопы на опору, поднимая мизинец и пятку; – стопы сомкнуты, подъем внутренних краев стоп; <p>«гусеница», «прожорливая гусеница», «сытая гусеница», «черепаший ход»</p>
		<p>Комплексы упражнений в различных исходных положениях (ИП), в движении, игрового характера</p>	<p>Упражнения с применением предметов: гимнастической палки, мячей, скакалки, мелких предметов (карандаши, платочки) и т. д.</p> <p>Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну-ка, донеси», «Поймай комара»</p>
		<p>Упражнения в равновесии</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке:</p> <ul style="list-style-type: none"> • приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх); • перешагивая мячи; • на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками); • с поворотом кругом на середине (с мячом); легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; • с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую, выполняя хлопki под ногой; • на середине выполнить

№	название раздела, темы	теория	практика
		<p>Развитие гибкости. Тест «Гибкий ли я?» Описание теста, бланк фиксации результатов</p>	<p>«ласточку»; • «перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты). Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись»</p> <p>Комплексы упражнений на развитие гибкости. Тест «Гибкий ли я?» И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени</p>
10.	Упражнения в парах	Выполнение упражнений с помощью партнера, вместе с партнером	<p>Выполнение упражнений на месте, в движении, с предметами. Выполнение упражнений с помощью партнера (один держит ноги другому, а тот выполняет подъем туловища), вместе с партнером (стоя, спиной друг к другу, выполняют приседания)</p>
11.	Эстафетные упражнения	<p>Эстафетные упражнения. Бег (обычный, змейкой, с выполнением различных заданий). Прыжки (из приседа, лягушкой). Ползание (по-пластунски, на четвереньках, с помощью рук).</p>	<p>Эстафетные упражнения выполняются в одиночку, в парах и командах. Эстафетные упражнения выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, кеглями, обручем, скакалкой, фитболами и др.), так и без них. Эстафетные упражнения выполняется всей командой одновременно.</p>
12.	Дыхательные упражнения	Грудное дыхание. Брюшное дыхание. Полное дыхание. Дыхание через одну ноздрю и поочередно	Выполнение дыхательных упражнений во время ОРУ, СФУ в расслаблении и как самостоятельные
13.	Корректирующие упражнения	Индивидуальные упражнения с учетом имеющихся изменений осанки	Выполнение упражнений
14.	Спортивные и подвижные игры	Игры на развитие скоростных качеств	<p>«Салочки», «Третий лишний», «Вышибалы», «Столбики», «Кто быстрее», «Толкучки», «Забери палку», «Бездомный заяц», «Пустое место», «Кто быстрее», «Ловишки», «Выше ноги от земли», «Кто больше?», «Собери урожай», «Вороны и</p>

№	название раздела, темы	теория	практика
			воробьи»
		Развитие глазомера, попадание в цель	«Снайпер», «Перестрелка», «Сбей кубик»
		Игры на развитие силовых качеств	«Кто кого», «Толкучки», «Забери палку»
		Игры на развитие ловкости и координации движений	«Вышибалы», «Вышибалы 2-4-мя мячами», «Баскетбол по зонам», «Собачки-лисички», «Поймай мяч».
		Игры на развитие командных взаимодействий.	Футбол, баскетбол, хоккей, пионербол, ручной мяч.
		Игры на формирование правильной осанки.	«Удержи мешочек», «Обезьяна и зеркало», «Повтори за мной».
15.	Контрольные тесты		Тестирование силы мышц живота
			Тестирование силы и выносливости мышц спины
			Тестирование уровня развития качества «Быстрота»
16.	Соревновательная деятельность		Спортивные праздники: - между детьми в группе, - между объединениями и группами, - вместе с родителями, «Путешествие в страну здоровья», «Здравствуй лето!», «Новогодние эстафеты», «День защитника Отечества», соревнования по ОФП,

Оценочные, диагностические материалы, критерии оценивания

Обоснование и описание тестов

Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса (автор Н.А. Гукасова). Ребёнок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Необходимо медленно поднять ноги до угла 45, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Дыхание должно быть ровное, произвольное, без задержки.

Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Такая ситуация свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребёнка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями поверхности пола [4].

Тест для определения силовой выносливости мышц спины (автор Н.А. Гукасова). Ребёнок ложится животом на пол, ставит руки на пояс, прогибается (включается секундомер). Время останавливается, когда туловище касается условной горизонтальной линии [4].

Тест для определения гибкости позвоночника (автор М.А. Рунова) [11]

Обоснование. Упражнение направлено на эластичность мышечной системы растяжение мышц голени, бёдер, ягодичной области, спины и верхнего плечевого пояса. Выполняя упражнение, оцениваем сформированность гибкости у детей дошкольного возраста.

Ребенок становится на гимнастическую скамейку или любой другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы поверхность скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается кончиком пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Проба Озерецкого. Функции вестибулярной системы поможет определить проба на равновесие, предложенная Озерецким. Стоя на одной ноге, поставить к ее колену пятку другой ноги, руки на пояс, закрыть глаза и стоять в таком положении как можно дольше [7].

Тест для определения быстроты бега

Обоснование. Умение в беге, быстро изменять направление движения, выполняя задание с кубиком. Оцениваем сформированность ловкости у детей младшего школьного возраста.

Челночный бег в отличие от других видов быстрого передвижения требует максимальной скорости, совмещенной с быстрым торможением, чередующимся несколько раз.

Условия выполнения этого норматива не являются особенно сложными: на ровной площадке отмеряется дистанция 10 метров; проводится четко видимая линия старта и финиша; старт проводится с положения высокого или низкого старта; движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую спортсмен должен коснуться линии любой частью тела; касание является сигналом выполнения одного из элементов выполнения норматива, сделав касание, спортсмен должен развернуться, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.

Оценка качества выполнения движения

Примечание. При оценке качества выполнения движения исключить:

- возрастную дискоординацию;
- медицинские показания (гипертонус, врожденная косолапость, изотонический рефлекс и т.д.).
- степень значимости ошибок: грубые, средние, мелкие.

Степень значимости ошибок

№ п/п	Основное движение	Степень значимости ошибки		
		грубые	средние	мелкие
1.	Техника бега 2х10 м - «челночный бег»	Несогласованность движений рук и ног.	1. Ошибка в исходном положении головы, туловища и рук. 2. Бег на полусогнутых ногах. 3. Неравномерность шагов. 4. Нарушение прямолинейности.	Ошибка в принятии исходного положения.

2.	Оценка техники гибкости из ИП, стоя на скамейке	Потеря равновесия.	Сгибание ног в коленном суставе.	Ошибка в принятии ИП
3.	Техника упражнения на пресс	Выполнение с отталкиванием локтями или с помощью взрослого.	Потеря вертикальности направления движения.	Подъем туловища слегка - не доходит до 90°.

Уровень освоения программы

1 год обучения – стартовый уровень обучения

Показатели	Уровень освоения программы		
	Низкий (0-1 балл)	Средний (2-3 балла)	Высокий (4-5 баллов)
Быстрота (челночный бег (4x10 м, сек.)	20-16	14-16	14-13
Силовая выносливость мышц брюшного пресса (И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища. Прямые ноги под углом 45° к полу удерживаются на весу) /сек	0-15	16-30	31-50
Силовая выносливость мышц спины И.П., лежа на животе (поза «Ласточка») /сек	0-60	61-120	121-180
Подъем туловища, руки скрещены на груди, ноги фиксированы раз/30 сек	10-14	15-19	20-22

2 год обучения – базовый уровень обучения

Показатели	Уровень освоения программы		
	Низкий (0-1 балл)	Средний (2-3 балла)	Высокий (4-5 баллов)
Быстрота (челночный бег (4 по 10 м /сек.)	18-15	15-13	13-12
Силовая выносливость мышц брюшного пресса (И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища. Прямые ноги под углом 45° к полу удерживаются на весу (сек.)	0-20	21-39	40-60
Силовая выносливость мышц спины И.П., лежа на животе (поза «Ласточка») (сек.)	0-80	81-120	121-180
Подъем туловища, руки скрещены на груди, ноги фиксированы раз /30 сек.	12-17	18-21	22-24

3 год обучения - базовый уровень обучения

Показатели	Уровень освоения программы		
	Низкий (0-1 балл)	Средний (2-3 балла)	Высокий (4-5 баллов)
Быстрота (челночный бег (4по10м/сек.)	18-14	14-12	12-11
Силовая выносливость мышц брюшного пресса (И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища. Прямые ноги под углом 45° к полу удерживаются на весу)/сек	0-25	26-50	51-120
Силовая выносливость мышц спины (И.П., лежа на животе (поза «Ласточка»)/сек	0-150	151-179	180 и выше
Подъем туловища, руки скрещены на груди, ноги фиксированы раз/30 сек	14-17	18-22	23-25

Система мониторинга развития личностных результатов (компетенций) обучающихся

В начале и конце учебного года анализируется уровень развития личностных результатов (компетенций) обучающихся.

Показатель	Уровень освоения программы		
	Низкий (0-1 балл)	Средний (2-3 балла)	Высокий (4-5 баллов)
Интерес ребёнка к занятиям в объединении	Ребёнок посещает занятия без интереса (возможно, по настоятельной просьбе родителей), часто пропускает занятия без уважительной причины, не выполняет заданий педагога	Ребёнок посещает занятия в объединении, но проявляет среднюю активность, не проявляет интереса к воспитательной работе в объединении	Ребёнок с удовольствием посещает занятия в объединении, активен на занятиях, пропускает занятия только по уважительным причинам. Ответственно относится к любым поручениям педагога
Интерес родителей к занятиям ребёнка в объединении	Контакт с родителями совершенно отсутствует, за исключением начального этапа – записи ребёнка в объединение. Как правило, родители плохо идут на контакт, не отвечают на телефонные звонки	Существует достаточный контакт с родителями (родители проявляют невысокий уровень собственного интереса к занятиям ребёнка, но хорошо идут на контакт, по просьбе педагога, могут оказать посильную помощь занятиям ребёнка, педагогу, достаточно редко посещают занятия)	Существует устойчивый контакт с родителями (Родители часто посещают занятия, интересуются успехами ребёнка, стараются оказать помощь ребёнку. Существует телефонный контакт педагога и родителей. Родители являются постоянными участниками внеучебной деятельности в объединении)
Уровень коммуникативной культуры ребёнка	Ребёнок сложно идёт на контакт с другими членами объединения, большую часть времени на занятии молчит, проявляет низкую активность, болезненно реагирует на конструктивную критику педагога и сверстников, избегает внеучебного общения с другими ребятами, общение с педагогом ограничено	Ребёнок идёт на контакт с педагогом, но не со всеми сверстниками общается свободно, терпит критику педагога, но не всегда – критику ровесников, с удовольствием принимает участие во внеурочной деятельности, общение с педагогом, как правило, не выходит за рамки учебной деятельности	Ребёнок легко идёт на контакт с педагогом и сверстниками, адекватно реагирует на конструктивную критику педагога и сверстников, с удовольствием принимает участие во внеучебной деятельности, общение педагога с ребёнком зачастую выходит за рамки учебных занятий, ребёнок спокоен, открыт перед педагогом.

Диагностическая карта _____ уч. год

Объединение «спортивно-оздоровительное»

Дополнительная образовательная программа «Радуга»

Группа № _____ Год обучения _____

Диагностические методы, используемые педагогом: _____

№ п/ п	ФИ ребёнка	Предметные компетенции												Личностные компетенции											
		Быстрота (бег 4 по 10 м)			Силовая выносливость мышц брюшного пресса						Силовая выносливость мышц спины			Гибкость позвоночника			Интерес ребёнка к занятиям в объединении			Интерес родителей к занятиям ребёнка в объединении			Уровень коммуникативной культуры ребёнка		
					Удержание прямых ног			Подъем туловища, руки скрещены на груди, ноги фиксированы																	
Начало года	Конец года	динамика	Начало года	Конец года	динамика	Начало года	Конец года	динамика	Начало года	Конец года	динамика	Начало года	Конец года	динамика	Начало года	Конец года	динамика	Начало года	Конец года	динамика	Начало года	Конец года	динамика		
Процент обучающихся, освоивших программу																									
Процент обучающихся не освоивших программу																									

Оценка освоения результатов программы

- Показатель оценки динамика отрицательная
- нет динамики
- динамика положительная



**Тест для проведения итоговой аттестации по программе
(теоретическая часть) [18]**

Вопрос 1

Правильная осанка – это положение, при котором человек, стоя спиной к стене, касается ее...

- затылком, ягодицами, пятками
- лопатками, ягодицами,
- затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

Вопрос 2

Гиподинамия - это...

- повышение двигательной активности человека
- ослабление мышечной деятельности организма в результате малоподвижного образа жизни
- чрезмерное переедание.

Вопрос 3

Что необходимо сделать при растяжении мышц?

- наложить на поврежденное место холодный компресс и тугую повязку
- промыть поврежденное место чистой водой и обработать перекисью водорода
- смазать йодом или 2%-ным раствором бриллиантовой зелени (зеленкой).

Вопрос 4

Какие разновидности отдыха вы знаете?

- пассивный, активный, смешанный
- пляжный, туристический
- поход в кино, поход в горы, туризм.

Вопрос 5

Назовите основные физические качества

- сила, быстрота, выносливость
- быстрота, ловкость, сила, гибкость и выносливость
- ловкость, зоркость, меткость.

Вопрос 6

Признаки не характерные для правильной осанки?

- стороны тела симметричны
- приподнятая грудь
- развернутые плечи ровная спина
- запрокинутая или опущенная голова

Вопрос 7

На что необходимо обратить внимание после зарядки?

- на погоду
- на самочувствие
- на время

Вопрос 8

Что можно рекомендовать для профилактики появления избыточного веса?

- обращать внимание на то, чтобы в рационе питания было меньше овощей и фруктов
- как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные телевизионные передачи (не менее 4-6ч в сутки)
- регулярно заниматься физическими упражнениями (каждый день по 30 мин)

Вопрос 9

К чему приводит неправильная осанка?

- к снижению аппетита
- к развитию быстроты, силы и выносливости.
- к смещению органов грудной полости

Вопрос 10

Из перечисленных качеств человека выберите физические. (Выберите несколько вариантов)

- Быстрота
- Зоркость
- Меткость
- Сила
- Выносливость
- Гибкость
- Ловкость

Вопрос 11

Укажите часть тела, на которой нельзя измерить пульс.

- Запястье
- Шея
- Пятка

Вопрос 12

Что такое осанка?

- аномальное искривление позвоночника.
- привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении.
- искривление верхнего отдела позвоночника.

Вопрос 13

Сколиоз - это...

- искривление позвоночника, обращенное выпуклостью сзади, сутулостью.
- искривление позвоночника в боковую сторону.
- выпуклость вперед поясничного отдела.

Вопрос 14

Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является...

- двигательный режим
- рациональное питание
- закаливание организма

Вопрос 15

Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?

- правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением
- чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- измерять пульс.

Вопрос 16

Какое тестовое задание служит для определения уровня гибкости?

- челночный бег
- наклон вперед
- прыжок в высоту
- подтягивание на перекладине

Вопрос 17

Как следует рассматривать понятие здоровый образ жизни?

- как форму поведения, сохраняющую здоровье
- только как рациональное питание
- только как достаточную двигательную активность

Вопрос 18

При активной мышечной деятельности усиливается кровообращение, кровь переносит к мышцам больше

- токсинов
- кислорода
- витаминов

Вопрос 19

Бег на длинные дистанции развивает:

- гибкость
- ловкость
- быстроту
- выносливость

Раздел 3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель воспитания в рамках данной программы – личностное развитие обучающихся 7 – 13 лет. Данная цель ориентирует педагогов МБУДО «ЦВР «Пашинский» не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. Важное значение отводится сочетанию усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются приоритетом в воспитательной деятельности и важным фактором успеха в достижении целей воспитания.

Цели воспитания для каждой возрастной группы

Обучающиеся школьного возраста от 7 до 11 лет (младшие школьники).

Цель воспитания для детей школьного возраста от 7-11 лет – создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Задачи воспитания:

- учить проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- поощрять и мотивировать стремление узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- учить быть вежливым и приветливым, учить уважать старших и заботиться о младших;
- учить соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- учить быть трудолюбивым, следуя принципу «делу – время, потехе – час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- воспитывать умение сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения
- с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- поощрять стремление ребёнка быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Направления, формы, виды воспитания:

Воспитательная работа с обучающимися по данной дополнительной общеобразовательной программе организуется в рамках учебного процесса, в ходе учебных занятий в форме бесед, во время диалогов, выполнения проблемных заданий, обсуждения ситуаций, возникающих во время общения детей друг с другом, с педагогом. Также воспитательная работа организуется в рамках воспитательных тематических мероприятий согласно «Плану воспитательной работы МБУДО «ЦВР «Пашинский» на учебный год».

Ожидаемые результаты воспитания:

Будут созданы благоприятные условия для усвоения школьниками 7-11 лет социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. Знание младшим школьником социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для ребенка этого возраста, поскольку облегчает его вхождение в широкий социальный мир, в открывающуюся ему систему общественных отношений.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Год (года) обучения либо возраст обучающихся	Форма, название мероприятия	Месяц (или дата) проведения	Модуль воспитательной работы
1.	Для детей и родителей	День открытых дверей для жителей микрорайона Пашино	Сентябрь	МОДУЛЬ «Работа с родителями»
2.	7-11 лет	Родительское собрание «Организация и улучшение учебно-тренировочного процесса в учебном году»	Сентябрь	МОДУЛЬ «Работа с родителями»
3.	7-11 лет	Индивидуальные беседы с детьми	В течении всего года	МОДУЛЬ «Учебное занятие в объединении»
4.	7-11 лет	Индивидуальные беседы с родителями	В течении всего года	МОДУЛЬ «Работа с родителями»
5.	7-11 лет	Веселые старты «Ура, каникулы!»	Ноябрь	МОДУЛЬ «Учебное занятие в объединении» МОДУЛЬ «Каникулы»
6.	7-11 лет	Беседа «О недопущении использования фейерверков, открытого огня, различных пиротехнических изделий»	Декабрь	МОДУЛЬ «Учебное занятие в объединении»
7.	7-11лет	Новогодний квест	Декабрь	
8.	7-11 лет	Веселые старты «Юный защитник», посвященные Дню Защитника Отечества	Февраль	МОДУЛЬ «Педагогическое руководство объединением»
9.	7-11 лет	Спортивное мероприятие «А ну-ка, девочки»	Март	МОДУЛЬ «Педагогическое руководство объединением»
10.	7-11 лет	Профильный день «Здоровый образ жизни – что это?»	Март	МОДУЛЬ «Учебное занятие в объединении» МОДУЛЬ «Каникулы»
11.	7-11 лет	Спортивный праздник «Будь готов» по программе ГТО	Апрель	МОДУЛЬ «Учебное занятие в объединении» МОДУЛЬ «Педагогическое руководство объединением»
12.	7-11 лет	Спортивный праздник «От мала до велика»	Апрель	МОДУЛЬ «Работа с родителями»
13.	7-11 лет	Участие в шествии «Бессмертный полк»	Май	МОДУЛЬ «Ключевые дела»
14.	7-11лет	Подведение итогов.	Май	МОДУЛЬ «Учебное занятие в объединении»

№ п/п	Год (года) обучения либо возраст обучающихся	Форма, название мероприятия	Месяц (или дата) проведения	Модуль воспитательной работы
		Веселые конкурсы, викторина, чаепитие.		
15.	7-11 лет	Родительское собрание «Подведение итогов за год»	Май	МОДУЛЬ «Работа с родителями»

Обучающиеся подросткового возраста от 12 до 13 лет

Цель воспитания для детей школьного возраста от 12-13 лет – создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений подростков, и, прежде всего, ценностных отношений.

Задачи воспитания:

Воспитывать уважение, ценностное отношение:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Направления, формы, виды воспитания:

Воспитательная работа с обучающимися по данной дополнительной общеобразовательной программе организуется в рамках учебного процесса, в ходе учебных занятий в форме бесед, во время диалогов, выполнения проблемных заданий, обсуждения ситуаций, возникающих во время общения детей друг с другом, с педагогом. Также воспитательная работа организуется в рамках воспитательных тематических мероприятий согласно «Плану воспитательной работы МБУДО «ЦВР «Пашинский» на учебный год».

Ожидаемые результаты воспитания:

Будет внесён вклад в воспитание стремления подростка утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру. Созданы такие педагогические условия, в ходе которых особую значимость для подростков приобретёт становление их собственной жизненной позиции, собственных ценностных ориентаций.

№ п/п	Год (года) обучения либо возраст обучающихся	Форма, название мероприятия	Месяц (или дата) проведения	Модуль воспитательной работы
1.	Для детей и родителей	День открытых дверей для жителей микрорайона Пашино	Сентябрь	МОДУЛЬ «Работа с родителями»
2.	12-13 лет	Родительское собрание «Организация и улучшение учебно-тренировочного процесса в учебном году»	Сентябрь	МОДУЛЬ «Работа с родителями»
3.	12-13 лет	Индивидуальные беседы с детьми	В течении всего года	МОДУЛЬ «Учебное занятие в объединении»
4.	12-13 лет	Индивидуальные беседы с родителями	В течении всего года	МОДУЛЬ «Работа с родителями»
5.	12-13 лет	Веселые старты «Ура, каникулы!»	Ноябрь	МОДУЛЬ «Учебное занятие в объединении» МОДУЛЬ «Каникулы»
6.	12-13 лет	Беседа «О недопущении использования фейерверков, открытого огня, различных пиротехнических изделий»	Декабрь	МОДУЛЬ «Учебное занятие в объединении»
7.	12-13 лет	Новогодний квест	Декабрь	
8.	12-13 лет	Веселые старты «Юный защитник», посвященные Дню Защитника Отечества	Февраль	МОДУЛЬ «Педагогическое руководство объединением»
9.	12-13 лет	Спортивное мероприятие «А ну-ка, девочки»	Март	МОДУЛЬ «Педагогическое руководство объединением»
10.	12-13 лет	Профильный день «Здоровый образ жизни – что это?»	Март	МОДУЛЬ «Учебное занятие в объединении» МОДУЛЬ «Каникулы»
11.	12-13 лет	Спортивный праздник «Будь готов» по программе ГТО	Апрель	МОДУЛЬ «Учебное занятие в объединении» МОДУЛЬ «Педагогическое руководство объединением»
12.	12-13 лет	Спортивный праздник «От мала до велика»	Апрель	МОДУЛЬ «Работа с родителями»
13.	12-13 лет	Участие в шествии «Бессмертный полк»	09.05	МОДУЛЬ «Ключевые дела»
14.	12-13 лет	Подведение итогов. Веселые конкурсы, викторина, чаепитие.	Май	МОДУЛЬ «Учебное занятие в объединении»
15.	12-13 лет	Родительское собрание «Подведение итогов за год»	Май	МОДУЛЬ «Работа с родителями»

Раздел 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Глоссарий

Физические качества – это сложный комплекс морфофункциональных, биологических и психологических свойств организма, которые определяют силовые, скоростные и другие характеристики движения.

Успешность овладения движениями во многом зависит от степени формирования физических качеств. Ученые различают следующие физические качества:

Ловкость - это способность человека быстро осваивать новые движения, а так же перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Быстрота - способность человека выполнять движения в кратчайшее время.

Гибкость - способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении (преимущественно сгибания и разгибания).

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление по средствам мышечных усилий.

Выносливость - способность человека выполнять какую-либо работу (в том числе физические упражнения) допустимой интенсивности в течение возможно длительного времени.

Сенситивные периоды развития физических качеств и психомоторных функций детей и подростков (А.Г. Сухарев) [2]

Качества и функции	Возраст, годы						
	7	8	9	10	11	12	13
Гибкость	7						
Равновесие по прямой	7	8	9				
Быстрота бега	7	8	9	10	11	12	13
Быстрота движений рук		8	9	10	11	12	13
Устойчивость	7	8	9	10	11	12	
Ловкость		8	9	10	11	12	13
Динамическая сила		8	9	10	11	12	13
Статическая сила рук	7	8	9	10	11	12	13
Статическая сила бедра				10	11	12	13
Прыгучесть		8	9	10	11	12	13
Точность движений на близком расстоянии			9	10	11	12	13
Точность движений на далёком расстоянии						12	13

Умения и навыки оценки собственного здоровья по простым тестам и результатам самоконтроля имеют личностную ценность для каждого человека.

Воздействие физкультуры и спорта на организм человека

Оздоровительная гимнастика полезна для здоровья, так как укрепляется опорно-двигательный аппарат: увеличивается объём и силовые показатели мускулов, кости скелета становятся более устойчивыми к нагрузкам.

В процессе занятий гимнастикой улучшается кислородное питание мышц, включаются в работу кровеносные капилляры, которые в покое не задействованы -

больше того, образуются новые кровеносные сосуды. Под влиянием регулярных тренировок изменяется химический состав мышечных тканей: в них увеличивается содержание энергетических веществ, что приводит к интенсивным обменным процессам, синтезу протеинов и образованию новых мускульных клеток. Систематические занятия препятствует развитию таких заболеваний опоры и движения, как остеохондроз, грыжи межпозвоночных дисков, артроз, атеросклероз, остеопороз. Укрепляется и развивается нервная система. Это происходит за счёт развития ловкости и быстроты.

Занятия гимнастикой способствуют постоянному формированию новых условных рефлексов, которые закрепляются и складываются в последовательные ряды. Организм обретает способность приспосабливаться к более сложным нагрузкам и совершать упражнения более эффективным и экономным образом для достижения нужных результатов. Скорость нервных процессов увеличивается: мозг учится быстрее реагировать на раздражители и принимать верные решения.

Улучшается работа сердца и сосудов. Влияние гимнастики на организм школьника делает сердце и сосуды более выносливыми. Тренировки заставляют все органы работать в интенсивном режиме. Мышцы при нагрузках нуждаются в повышенном кровоснабжении, что заставляет сосуды и сердце перекачивать больший объём насыщенной кислородом крови за единицу времени. В покое сердце выталкивает в аорту примерно 5 л крови за одну минуту: при тренингах это количество увеличивается до 10 и 20 л. Сердце и сосуды у занимающегося гимнастикой школьника быстро привыкают к нагрузкам и так же быстро восстанавливаются после них.

Улучшается работа органов дыхания. При физических нагрузках ввиду увеличения потребности тканей и органов в кислороде, дыхание становится более глубоким и интенсивным. Количество воздуха, проходящего через органы дыхания за минуту, увеличивается с 8 л в состоянии покоя до 100 л при занятиях спортивно-оздоровительной гимнастикой. Увеличивается и жизненная ёмкость лёгких.

Повышается иммунитет, и улучшается состав крови. У регулярно тренирующихся школьников количество эритроцитов увеличивает с 5 млн. в 1мм^3 до 6 млн. Повышается также уровень лимфоцитов (белых телец крови), задача которых - нейтрализация вредоносных факторов, поступающих в организм. Это прямое доказательство того, что спорт укрепляет защитные силы - способность противостоять неблагоприятным условиям среды. Физически активные школьники болеют реже, и если подвергаются агрессии бактерий или вирусов, то справляются с нею гораздо быстрее.

Улучшается метаболизм. Тренированный организм лучше регулирует содержание сахара и прочих веществ в крови.

Меняется отношение к жизни. Физически активные школьники более жизнерадостны, менее подвержены резким сменам настроения, раздражительности, депрессиям и неврозам [6].

Методы физического воспитания

Применяется две группы методов обучения: специфические и общепедагогические.

К специфическим методам физического воспитания относятся:

1. *Методы строго регламентированного упражнения* (четкое определение объема выполняемой работы) включают:

✓ методы обучения новым двигательным действиям. При обучении новым двигательным навыкам применяют изучение упражнения в целом (когда упражнение простое и знакомое для воспитанников) и по частям (когда упражнение сложное, и для доходчивого обучения его делят по частям).

✓ методы воспитания физических качеств. Методы строго регламентированного упражнения применяются для воспитания физических качеств, представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Результатом является достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Применяются методы со стандартными и нестандартными нагрузками.

2. *Игровой метод* (исполнение упражнений в игровой форме). Двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Основными методическими особенностями игрового метода являются:

1) игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются в тесном взаимодействии; можно избирательно развивать определённые физические качества (подбирая соответствующие игры);

2) наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает её эффективным методом воспитания физических способностей;

3) широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизированный характер действий в игре способствует формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремлённости и других ценностных личностных качеств;

4) соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства даёт возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплину, волю, коллективизм и др.;

5) присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности, привлекательности способствует формированию у детей устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

К недостатку игрового метода можно отнести его ограниченные возможности при разучивании новых упражнений, а также при дозировании нагрузки на детский организм.

3. *Соревновательный метод* (использование упражнений в соревновательной форме). Обязательным условием этого метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться. В практике физического воспитания соревновательный метод проявляется:

1) в виде официальных соревнований различного уровня;

2) как элемент организации физкультурного занятия.

Соревновательный метод позволяет:

- стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
- выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями и выявлять уровень их развития;
- обеспечивать максимальную физическую нагрузку;
- содействовать воспитанию волевых качеств.

Общепедагогические методы включают в себя:

1. *Словесные методы.* В физическом воспитании многие общепедагогические и специфические функции педагог решает с помощью слова: ставит перед занимающимися задачи, проводит инструктаж, отдаёт распоряжения и указания, управляет учебно-практической деятельностью на занятиях, проводит беседы, оценивает результаты освоения учебного материала, проводит воспитательную работу и т.п.

Применяются следующие словесные методы:

✓ *Дидактический рассказ.* Представляет собой изложение учебного материала в подготовительной форме. Его назначение – обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо двигательном действии или целостной двигательной деятельности. Занятия физическими упражнениями с дошкольниками и младшими школьниками проходят интересно (эмоционально), если они проводятся в форме «двигательных, дидактических рассказов: отдельные действия объединяются каким-либо общим сюжетным рассказом, который дети сопровождают действиями, доступными их воображению и двигательному опыту. Чем старше дети, тем шире вместо рассказа применяется описание, объяснение учебного материала.

✓ *Описание.* Это способ создания у занимающихся представления о двигательном действии. Описание предусматривает чёткое, выразительное, образное раскрытие признаков и свойств предметов, их величины, расположении в пространстве, форм, сообщение о характере протекания явлений и событий. При помощи описания занимающимся сообщается, главным образом, фактический материал, говорится, что надо делать, но не указывается, почему надо так делать. Оно применяется при начальном обучении двигательным действиям, чтобы создать у детей представление, как они могут использовать свои знания и двигательный опыт, полученный ранее.

✓ *Объяснение.* Это последовательное, строгое в логическом отношении изложение педагогом сложных вопросов. Практически объяснение характеризуется доказательством утверждений, аргументированностью выдвинутых положений, строгой логической последовательностью изложения фактов и обобщений. В физическом воспитании объяснение применяется в целях ознакомления воспитанников с тем, что и как они должны делать при выполнении учебного задания. При объяснении используется спортивная терминология, характерная для данного раздела программы. Для дошкольников и младших школьников объяснение должно отличаться образностью, ярким сравнением и конкретностью.

✓ *Беседа.* Вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между педагогом и ребёнком.

✓ *Разбор* – форма беседы, проводимая педагогом с детьми после выполнения какого-либо двигательного задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т.д., в которой осуществляется анализ и оценка достигнутого результата, и намечаются пути дальнейшей работы по совершенствованию достигнутого.

✓ *Лекция* представляет собой системное, всестороннее, последовательное освещение определённой темы (проблемы).

✓ *Инструктирование* – точное, конкретное изложение педагогом предлагаемого детям задания.

✓ *Комментарии и замечания*. Педагог по ходу выполнения задания или сразу же за ним в краткой форме оценивает качество его выполнения или указывает на допущенные ошибки. Замечания могут относиться ко всем занимающимся, к одной из групп или к одному ребёнку.

Распоряжения, команды, указания – основные средства оперативного управления деятельностью детей на занятиях.

✓ *Распоряжения* – то словесное указание педагога на занятии, даются для выполнения какого-либо действия («в одну шеренгу становись»), задания для подготовки мест для занятий, уборки зала и т.д. Распоряжения применяются преимущественно для дошкольников и младших школьников.

✓ *Команда* имеет определённую форму, установленный порядок подачи и точное содержание. Командный язык – это особая форма словесного воздействия на занимающихся с целью побуждения их к немедленному безусловному выполнению или прекращению тех или иных действий.

✓ *Указание* представляет собой словесное воздействие с целью внесения соответствующих поправок при неправильном выполнении двигательных действий (например, «медленнее», «выше взмах» и т.п.). Указания чаще всего применяются с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

2. *Методы наглядного восприятия* способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию занимающихся выполняемых заданий. В программе используется:

✓ *метод непосредственной наглядности* (показ упражнений педагогом или по его заданию одним из детей) используется для создания у детей правильного представления о технике выполнения упражнения. Показ педагогом или одним из учащихся двигательного действия всегда должен сочетаться с методами слова, что позволяет исключить слепое, механическое подражание. Основное требование к показу – правильное выполнение упражнения учащимися. Поэтому показ двигательного действия повторяется в различных плоскостях и различном темпе (замедленно, быстро);

✓ *метод направленного прочувствования двигательного действия* предназначены для организации восприятия сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела. На занятиях используются:

- направляющая помощь педагога при выполнении двигательного действия;
- выполнение упражнений в замедленном темпе;
- фиксация положения тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия. [5]

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. М.: Медицина, 1975. - 402с.
2. Гигиена физического воспитания детей и подростков. <https://present5.com/lekciya-3-gigiena-fizicheskogo-vozpitanija-detej-i-podrostkov/> (Дата обращения 13.12.2021 г.).
3. Гончар И.В. Плоскостопие у детей и его профилактика. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2016/03/15/ploskostopie-u-detej-i-ego-profilaktika>. (Дата обращения 10.11.2021 г.).
4. Гукасова, Н.А. Лечебная физкультура в системе комплексного лечения сколиоза : Учеб. пособие / Н. А. Гукасова; Центр. ин-т усоверш. врачей. - М.: ЦОЛИУВ, 1987. - 48 с.
5. Иванова Л.А. Воздействие физкультуры и спорта на организм человека. Сайт «Ваш спорт» <https://vashsport.com/sport-i-zdorove/> (дата обращения 21.09.2021 г.).
6. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка (роль двигательного анализатора в формировании высшей нервной деятельности). М.: Педагогика, 1972. - 79 с.
7. Методики оценки физической подготовленности <https://studfile.net/preview/2365198/page:9/> (Дата обращения 14.02.2022 г.)
8. Носов, И.А. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительных систем: учебное пособие, - Новосибирск: Изд. НГПУ, 2006. - 98с.
9. Принципы физического воспитания. <https://studfile.net/preview/5410130/page:3/> (дата обращения 14.02.2022 г.).
10. Романцев М.Г. Здоровьесохраниющее образование – новое качество обучения XXI века. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2002. 82 с.
11. Рунова М. А. Диагностические тесты. http://college4.ru/attachments/article/224/Runova_12str.pdf (Дата обращения 09.10.2022 г.)
12. Семенова Е.А. Особенности организации разных видов занятий по физической культуре/ Институт физической культуры и спорта СГУ имени Н.Г. Чернышевского Размещено на <http://www.allbest.ru/> (Дата обращения 19.11.2021 г.)
13. Сичко Н.О. Активизация межполушарного взаимодействия коры головного мозга как основа успешного обучения и воспитания подрастающего поколения СуперЛенинка <https://cyberleninka.ru/article/n/aktivizatsiya-mezhpolusharnogo-vzaimodeystviya-kory-golovnogo-mozga-kak-osnova-uspeshnogo-obucheniya-i-vozpitanija-podrastayuschego> (дата обращения 15.03.2022 г.).
14. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта//Физическая культура в школе. М.: АСАДЕМА, 2000. С.12-471
15. Социальная сеть работников образования <https://nsportal.ru/shkola/rabota-s-roditelyami/library/2014/09/12/vozrastnye-osobennosti-detej-7-10-let> (дата обращения 12.02.2022 г.)
16. Особенности младшего подросткового возраста (10-13 лет) <https://megalektsii.ru/s51007t7.html> (дата обращения 12.02.2022 г.).

17. Теория и методика физического воспитания [Текст]: Учебник для ин-тов физ. культуры: В 2 т. / Под общ. ред. д-ра пед. наук, проф. Л. П. Матвеева и проф. А. Д. Новикова. - Москва: Физкультура и спорт, 1976-. Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания. 1976. - 302 с.

18. Тест для проведения итоговой аттестации (теоретическая часть)
<http://www.school25tula.ru/index.php/internet-konkurs/item/5381-%D0%BE%D1%82%D0%B2%D0%B5%D1%87%D0%B0%D0%B9-%D0%BD%D0%B0-%D0%B2%D0%BE%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%8B-%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%83%D1%87%D0%B0%D0%B9-%D0%BE%D1%86%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B8.html> (Дата обращения 27.05.2022 г.).