

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКО - ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ПАТРИОТИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
30.08. 2023г.  
протокол № 15

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом от 31.08. 2023г. № 90-а  
Директор МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»  
\_\_\_\_\_ А.В.Степанов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Здоровье, сила, гармония»**

подвид: разноуровневая

уровень: комплексная

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель программы:

Паничкина Ирина Александровна

Педагог дополнительного образования

Тула, 2023

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете «МБУДО «ЦДЮТ и ПВ».

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ / Т.И.Астафьева

14.08. 2023г.

## Пояснительная записка

### 1. Основные характеристики программы:

**1.1. Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровье, сила, гармония»** реализуется в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью.

Физкультурно-спортивная деятельность во всех ее формах способствует всестороннему физическому развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его физического развития, способствует укреплению здоровья ребенка.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально – активной, гармонически развитой личности. Программа секции "Здоровье, сила, гармония" относится к физкультурно – спортивной направленности. Основными направлениями деятельности учебно – спортивной работы являются:

- ✓ укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- ✓ воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- ✓ развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- ✓ воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- ✓ участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо – эмоциональное и социальное развитие личности.

**1.2. Актуальность программы** обусловлена потребностями и интересами обучающихся и их родителей, а также современными актуальными направлениями развития науки и культуры.

Гиподинамия детей младшего школьного возраста ведет к снижению устойчивости организма к простудным заболеваниям, избыточному весу и ряду других хронических заболеваний.

Забота о здоровье подрастающего поколения вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных форм, средств и методов не только в образовательных учреждениях, но и в учреждениях дополнительного образования детей.

**1.3. Отличительные особенности программы** состоят в том, что занятия по программе «Здоровье, сила, гармония» не служат излишней нагрузкой для детей, а гармонично сочетаются и дополняют уроки физической культуры в школе, приучая школьников к правильному планированию своего времени.

Программа «Здоровье, сила, гармония» способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Принципиальной особенностью данной программы является значительное преобладание часов, отведенных на практические занятия, над временем теоретических занятий.

Обоснованием для разработки программы стали следующие нормативные документы:

- Конституция Российской Федерации
- Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ» №273 ФЗ от 29.12.2012г. ( с изм. и доп. от 06.03.2019г. , от 31.07.2020г.)
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 09.11.2018г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Устав МБУДО «Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания»
- Программа развития МБУДО «Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания» на 2021-2025 г.

#### **1.4. Педагогическая целесообразность программы**

Данная программа направлена на формирование потребности у обучающихся в здоровом образе жизни, воспитании высоких морально-волевых качеств, созданию устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом.

#### **1.5. Цель программы**

**Цель программы** – поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья обучающихся школы через занятия в тренажерном зале, создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к собственному здоровью.

Для достижения вышеуказанной цели необходимо решить следующие **задачи**:

##### **научить:**

- правилам поведения во время занятий;

- технике безопасности на занятиях в спортивном и тренажерном зале;

- выполнять различные физические упражнения;
- правильно использовать спортивное оборудование и инвентарь;

**познакомить:**

- с разнообразными техническими элементами легкой атлетики, гимнастики, подвижных игр;
- с дифференцированием временных и силовых параметров движения (равновесия, ритма, согласования движений);

**привить:**

- стремление к активному и содержательному проведению свободного времени;

- устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом;

**сформировать:**

- развитие кондиционных способностей (выносливость, гибкость, скоростно-выносливые качества;

- навыки работы в команде;

- представление об основных видах спорта;

- развитие познавательных, физических, нравственных способностей учащихся;

**развить:**

- стремление к правильному физическому развитию учащихся;

- уровень социального и профессионального самоопределения творческой самореализации личности;

- коммуникативную компетентность в общении;

**воспитать:**

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;

- волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициативу;

- потребность в здоровом образе жизни;

- ответственность за свою деятельность;

**1.6.Адресат программы** – учащийся в возрасте 7 - 15 лет, заинтересованный в своем физическом развитии, расширении кругозора, получении начальных физкультурно-спортивных навыков.

Занятия проводятся в группах по 5-8 человек.

В объединение «Здоровье, сила, гармония» принимаются на принципах добровольности все желающие разной степени подготовленности без специального отбора, имеющие письменный допуск врача.

Программа «Здоровье, сила, гармония» - комплексная образовательно-оздоровительная программа для обучающихся средней школы, рассчитана на 1 год. Годовая нагрузка составляет 234 часа. Программа соответствует потребностям детей данного возраста и развивает возможности в этом виде деятельности.

**1.7. Формы организации образовательного процесса** – программа может быть реализована как дополнительная общеразвивающая программа в течение учебного года.

Занятия проводятся с группой учащихся в виде практических и теоретических занятий в помещении, в спортивном и тренажерном зале.

Для реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных целей рекомендуется использовать различные формы и методы работы. Теоретическая подготовка проводится по специально разработанным методическим материалам в соответствии с учебной программой и расписанием. Физическая подготовка проводится согласно данной программе. В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке и методические разработки отечественных специалистов.

## **II. Объем программы:**

### **2.1. Объем и срок реализации программы**

Программа рассчитана на 2 года.

1-й год - 216 часов, 2-й год – 324 часа.

### **2.2. Режим занятий**

Занятия первый год проводятся 3 раза в неделю по 2 часа с обязательным проведением 15-минутной паузы, во второй год – 3 раза в неделю по 3 часа с обязательным проведением 15-минутной паузы, что соответствует действующим нормам СанПиНа 2.4.4.3172—14.

## **III. Планируемые результаты**

### **3.1. Планируемые результаты**

Итогом реализации программы станут следующие результаты:

#### **Предметные результаты**

К концу обучения по данной программе

#### **учащиеся научатся:**

- выполнять различные физические упражнения;
- соблюдать порядок, технику безопасности, гигиенические нормы;

#### **учащиеся познакомятся:**

- с особенностями зарождения физической культуры;
- со способами и особенностями движений и передвижений человека;
- с причинами травматизма на занятиях физической культурой;
- с правилами проведения соревнований;

#### **у учащихся будут сформированы:**

- основные физкультурные навыки;
- навыки работы в команде;
- познавательные, физические, нравственные способности;

#### **у учащихся будут развиты:**

- стремление к правильному физическому развитию учащихся;

- коммуникативная компетентность в общении;

**у учащихся будут воспитаны:**

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;
- волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициативу;
- потребность в здоровом образе жизни;
- ответственность за свою деятельность;

**Метапредметные результаты:**

у учащихся будут сформированы:

- способности актуализировать и применять знания, полученные в рамках изучения различных предметов;
- умения планировать и осуществлять совместную деятельность, договариваться о распределении функций и ролей в такой деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих в целях недопущения конфликтов;

**Личностные результаты:**

у учащихся будут сформированы:

- установки на здоровый образ жизни посредством участия в физкультурно-спортивных занятиях и мероприятиях;
- умение принимать во внимание мнение и состояние товарищей по группе, оказывать им помощь, вырабатывать коллективное решение;

### **3.2. Способы и формы проверки результатов**

Формами подведения итогов реализации данной дополнительной образовательной программы являются следующие мероприятия: соревнования по физкультуре и спорту, спортивные тренировки, практические занятия.

Способами проверки ожидаемых результатов реализации данной программы являются: анкетирование, педагогическое наблюдение, собеседование, результативность, обсуждение типовых ситуаций, педагогические поручения, общественная оценка труда педагога (одобрение со стороны родителей, педагогов).

Показателем успешного освоения ребенком программы служит активное посещение занятий и участие в школьных соревнованиях по общей физической подготовке и подвижным играм.

Формой промежуточной и итоговой аттестации учащихся, адекватной содержанию и особенностям учащихся является мониторинг, проводимый педагогом и контрольное тестирование по общей физической подготовке. При контроле за ходом учебно-воспитательного процесса используются контрольные упражнения, которые выполняются по мере овладения навыками обучающимися. Обучающиеся после окончания учебного года должны иметь прирост показателей общей и специальной подготовленности, учитывая индивидуальные возможности и стремиться показать результат не ниже среднего уровня.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, при проведении каждого занятия и мероприятия.

### Учебно-тематический план 1 года обучения

№ пп	Содержание занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Прак- тики	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие (правила техники безопасности)</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		Вводный контроль: беседа
<b>2.</b>	<b>Основы знаний о физической культуре и спорте</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		Текущий контроль: беседа
2.1.	Основы здорового образа жизни. Знакомство с тренажерами	4	4		Текущий контроль: беседа
2.2.	Строение человека и влияние на организм физических нагрузок, правильное питание	3	3		Текущий контроль: беседа
2.3.	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи	3	3		Текущий контроль: беседа
<b>3.</b>	<b>Общая физическая подготовка. Выполнение упражнений на тренажерах</b>	<b>82</b>	<b>12</b>	<b>70</b>	
3.1	Беговая дорожка	15	3	12	Текущий контроль: наблюдение
3.2	Велотренажер	17	3	14	Текущий контроль: наблюдение
3.3	Эллипсоид, шведская стенка	17	2	15	Текущий контроль: наблюдение
3.4	Тренажер «Наклонная	16	2	14	Текущий



	скамья», «Горизонтальная скамья»				контроль: наблюдение
3.5	Силовой тренажер. Штанги и гантели	17	2	15	Текущий контроль: наблюдение
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>84</b>	<b>12</b>	<b>72</b>	
4.1	Гимнастика для формирования правильной осанки.	14	2	12	Текущий контроль: наблюдение
4.2	Укрепление мышечного корсета	14	2	12	Текущий контроль: наблюдение
4.3	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	14	2	12	Текущий контроль: наблюдение
4.4	Упражнения на равновесие и координацию движения	14	2	12	Текущий контроль: наблюдение
4.5	Упражнения на гибкость	14	2	12	Текущий контроль: наблюдение
4.6	Акробатические упражнения	14	2	12	Текущий контроль: наблюдение
<b>5.</b>	<b>Дыхательные упражнения</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	Текущий контроль: наблюдение
<b>6.</b>	<b>Упражнения на расслабление</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	Текущий контроль: наблюдение
<b>7.</b>	<b>Самоконтроль и психорегуляция</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	Текущий контроль: наблюдение
<b>8.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	Итоговый контроль
<b>9.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Итоговый контроль: мониторинг уровня обучения и

					развития, анкетирование детей
<b>Всего часов:</b>		<b>216</b>	<b>38</b>	<b>178</b>	

### Учебно-тематический план 2 года обучения

№ пп	Содержание занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Прак- тики	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие (правила техники безопасности)</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		Вводный контроль: беседа
<b>2.</b>	<b>Основы знаний о физической культуре и спорте</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		Текущий контроль: беседа
2.1.	Основы здорового образа жизни. Знакомство с тренажерами	4	4		Текущий контроль: беседа
2.2.	Строение человека и влияние на организм физических нагрузок, правильное питание	2	2		Текущий контроль: беседа
2.3.	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи	2	2		Текущий контроль: беседа
<b>3.</b>	<b>Общая физическая подготовка. Выполнение упражнений на тренажерах</b>	<b>132</b>	<b>20</b>	<b>112</b>	
3.1	Беговая дорожка	25	4	21	Текущий контроль: наблюдение
3.2	Велотренажер	27	4	23	Текущий контроль: наблюдение
3.3	Эллипсоид, шведская стенка	27	4	23	Текущий контроль:

					наблюдение
3.4	Тренажер «Наклонная скамья», «Горизонтальная скамья»	26	4	22	Текущий контроль: наблюдение
3.5	Силовой тренажер. Штанги и гантели	27	4	23	Текущий контроль: наблюдение
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>134</b>	<b>18</b>	<b>116</b>	
4.1	Гимнастика для формирования правильной осанки.	24	3	21	Текущий контроль: наблюдение
4.2	Укрепление мышечного корсета	22	3	19	Текущий контроль: наблюдение
4.3	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	22	3	19	Текущий контроль: наблюдение
4.4	Упражнения на равновесие и координацию движения	22	3	19	Текущий контроль: наблюдение
4.5	Упражнения на гибкость	22	3	19	Текущий контроль: наблюдение
4.6	Акробатические упражнения	22	3	19	Текущий контроль: наблюдение
<b>5.</b>	<b>Дыхательные упражнения</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	Текущий контроль: наблюдение
<b>6.</b>	<b>Упражнения на расслабление</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	Текущий контроль: наблюдение
<b>7.</b>	<b>Самоконтроль и психорегуляция</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	Текущий контроль: наблюдение
<b>8.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	Итоговый контроль
<b>9.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Итоговый контроль: мониторинг

					уровня обучения и развития, анкетирование детей
<b>Всего часов:</b>		<b>324</b>	<b>50</b>	<b>274</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММЫ

### «Здоровье, сила, гармония»

#### **1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ (ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ)**

*Теоретическая часть:*

Правила поведения во время занятий и в спортивных сооружениях. Техника безопасности на занятиях.

#### **2. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ**

##### **2.1. Основы здорового образа жизни. Знакомство с тренажерами**

*Теоретическая часть:*

Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души. Знакомство с имеющимися тренажерами.

##### **2.2. Строение человека и влияние на организм физических нагрузок.**

Правильное питание.

*Теоретическая часть:*

Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы.

##### **2.3. Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи**

*Теоретическая часть:*

Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарем). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающим и окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях). Оказание первой медицинской помощи.

#### **3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Третий раздел предлагает выполнение заданий на различных тренажёрах. При выполнении упражнений может быть использован любой спортивный инвентарь и приспособления. Всё только зависит от поставленных задач.

При подготовке задания для учащихся необходимо:

- учитывать возраст и пол
- физическую подготовленность
- соблюдать постепенный переход от малой нагрузки к более высокой
- разумно назначать количество подходов
- чередовать нагрузку на различные группы мышц.

Во время занятий важно:

- не допускать монотонности;
- не допускать утомления;
- относиться к упражнениям как средству мобилизации внимания, точности действий, корректности взаимодействий с товарищами.

### **3.1. Упражнения в ходьбе и беге**

*Практическая часть:*

«Беговая дорожка» - предназначена для бега и ходьбы в помещениях. В отличие от силовых тренажеров, которые направлены на развитие силы мышц, беговая дорожка держит мышцы в тонусе, укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, повышают выносливость. Также беговая дорожка не требует перед тренировкой разминки, достаточно начать с медленной ходьбы, постепенно увеличивая нагрузку.

### **3.2. Велотренажер**

*Практическая часть:*

«Велотренажер» (другие названия: велоэргометр и сайклинг) - это имитатор велосипеда, спортивный тренажер, предназначенный для тренировок. У велотренажера есть сидение, упор для рук, педали и информационный монитор. Интенсивностью нагрузки можно управлять, изменяя сопротивление педалей. Велотренажер относится к циклическим тренажерам.

### **3.3. Эллипсоид, шведская стенка**

*Практическая часть:*

Это кардиотренажёр, который может имитировать ряд аэробных упражнений: ходьбу, бег, подъём по лестнице, бег на лыжах. Педали этого тренажёра, на которые спортсмен опирается стопами, перемещаются вперёд и назад, описывая в воздухе эллипс – отсюда и название.

У эллипса достаточно достоинств, чтобы занятия на нём могли заменить беговую дорожку. Тренажёр идеально подходит как для новичков, которым ещё рано переходить к высоким нагрузкам, так и для тех, кто восстанавливается после травмы.

Благодаря тренировкам

- укрепляется мышечный каркас, особенно мышцы кора, которые поддерживают позвоночник;
- развивается сердечно-сосудистая система;
- улучшается работа дыхательной системы, благодаря чему налаживается кровообращение, ткани насыщаются кислородом.

Шведская стенка - вертикальная лестница в виде двух стоек со множеством перекладин. Используется для занятий гимнастикой, в том числе лечебной. На гимнастическую стенку можно навесить множество дополнительных спортивных снарядов: турник, брус, скамью для пресса, навес для пресса.

### **3.4. Наклонная скамья, Горизонтальная скамья**

*Практическая часть:*

Скамья для пресса – это специальное приспособление для проработки мускулатуры брюшного пресса и спины. С его помощью можно сформировать красивый рельеф тела. Конструкция тренажера проста: скамья различной длины и валик для фиксации нижних конечностей. Этот спортивный снаряд подходит как для начинающих, так и для профессионалов.

Главное предназначение снаряда — убрать жировые отложения в области талии, укрепить мускулатуру, подтянуть кожу. Одновременно с этим скамья для пресса вовлекает в работу мышцы спины, бедер и ягодиц, а также внутренние органы. Благодаря этому улучшается функционирование систем организма, повышается метаболизм. Занятия на скамье благоприятно влияют не только на физическое, но и на психологическое здоровье человека: улучшается настроение, развиваются целеустремленность и сила воли.

### **3.5. Силовой тренажер. Штанги и гантели**

*Практическая часть:*

Штанга - основной снаряд тяжелоатлета. Благодаря ей вы развиваете силу и объем своих мышц. Несмотря на изобилие различных тренажеров, упражнения со штангой занимают важное место в программах тренировок от начинающих спортсменов до олимпийских чемпионов тяжелоатлетов.

Гантели представляют собой мини-штанги, используются обычно в паре - по гантели в каждой руке. В тренажерном зале имеется комплект гантель с фиксированным весом.

Если упражнения со штангой увеличивают силу и объем мышц, то упражнения с гантелями придают мышцам законченный и выразительный рельеф. Все как у ювелиров вначале огранка, затем полировка.

## **4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием ОФП. Задачи ее, более узки и более специфичны.

#### **4.1. Гимнастика для формирования правильной осанки**

*Практическая часть:*

Специализированный комплекс упражнений, выполняемый из различных исходных положений с предметом и без предмета направленный на формирование правильной осанки (Приложение №1).

#### **4.2. Укрепление мышечного корсета**

*Практическая часть:*

Комплекс упражнений без предметов, с предметами (большими и малыми мячами, скакалками, гимнастическими палками). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

#### **4.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени**

*Практическая часть:*

Специализированный комплекс упражнений, выполняемый из различных исходных положений с предметом и без предмета направленный на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы, голени и профилактики плоскостопия (Приложение №2).

#### **4.4. Упражнения на равновесие и координацию движения**

*Практическая часть:*

Комплекс упражнений на развитие чувства равновесия и координацию движения. Упражнения на гимнастической скамейке, подвижной поверхности и т.д. (Приложение №6).

#### **4.5. Упражнения на гибкость**

*Практическая часть:*

Комплекс упражнений на увеличение амплитуды движений выполняется как в одиночку, так и при помощи товарища.

#### **4.6. Акробатические упражнения**

*Практическая часть:*

Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот с «моста». Стойка на руках. Переворот в сторону.

### **5. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

*Практическая часть:*

Дыхательные упражнения из различных исходных положений (Приложение №3)

### **6. УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ**

*Практическая часть:*

Комплексы упражнений для расслабления мышц плечевого пояса, туловища и нижних конечностей (Приложение №4)

### **7. САМОКОНТРОЛЬ И ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ**

*Практическая часть:*

Самоконтроль по: общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, комбинированные, идеомоторные). (Приложение №5)

## 8. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

*Практическая часть:*

Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предложить выступающим следующие тесты на физическую подготовленность:

- гибкость позвоночника: наклон вперед из положения сидя;
- гибкость — силовая выносливость мышц туловища: в положении лёжа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°;
- сила мышц ног: прыжок в длину с места;
- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах;
- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;
- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

## 9. Итоговое занятие

*Практическая часть:*

Обсуждение итогов проведенных мероприятий. Мониторинг уровня обучения и развития, анкетирование детей и родителей.

### Ожидаемые результаты по окончании программы

Блок программы	Учащиеся должны знать	Учащиеся должны уметь
Введение	Знать правила техники безопасности во время проведения занятий и правила безопасного пользования спортивным инвентарем.	Уметь правильно вести себя в коллективе, во время проведения занятий и перерывов между занятиями.
Основы здорового образа жизни	Знать о влиянии на организм физических	Уметь самостоятельно составить комплекс утренней гимнастики,



	упражнений, режима и рациона питания. Гигиенические и этические нормы на занятиях и дома.	составлять режим дня. Соблюдать правила личной гигиены, дома и в школе. Ухаживать за повседневной и спортивной одеждой.
Общая физическая подготовка	Строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков. Знать правила различных подвижных игр.	Знать назначение различных тренажеров и уметь пользоваться ими.
Специальная физическая подготовка	Упражнений на гибкость, координацию и для профилактики нарушений осанки, плоскостопия.	Выполнять акробатические упражнения группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, «мост» и д.р. Выполнять корригирующие комплексы упражнений.
Дыхательные упражнения	Комплекс дыхательных упражнений и их влияние на организм.	Уметь делать дыхательные упражнения в различных исходных положениях
Упражнения на расслабление	Технику выполнения упражнений на расслабления	Уметь выполнять упражнения на расслабление туловища верхних и нижних конечностей
Самоконтроль и психорегуляция	Методику измерения пульса и частоты дыхания. Способы психорегуляции.	Уметь посчитать пульс и частоту дыхания. Применять способы психорегуляции (двигательные, дыхательные и д.р.)

**учащиеся познакомятся:**

- с особенностями зарождения физической культуры;
- со способами и особенностями движений и передвижений человека;

- с причинами травматизма на занятиях физической культурой;

**у учащихся будут сформированы:**

- основные физкультурные навыки;
- навыки работы в команде;
- познавательные, физические, нравственные способности;

**у учащихся будут развиты:**

- стремление к правильному физическому развитию учащихся;
- уровень социального и профессионального самоопределения творческой самореализации личности;
- коммуникативная компетентность в общении;

**у учащихся будут воспитаны:**

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;
- волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициативу;
- потребность в здоровом образе жизни;
- ответственность за свою деятельность;

**Метапредметные результаты:**

**у учащихся будут сформированы:**

- способности актуализировать и применять знания, полученные в рамках изучения различных предметов;
- умения планировать и осуществлять совместную деятельность, договариваться о распределении функций и ролей в такой деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих в целях недопущения конфликтов;

**Личностные результаты:**

**у учащихся будут сформированы:**

- установки на здоровый образ жизни посредством участия в физкультурно-спортивных занятиях и мероприятиях;
- умение принимать во внимание мнение и состояние товарищей по группе, оказывать им помощь, вырабатывать коллективное решение;

### **III. Комплекс организационно-педагогических условий и формы аттестации**

#### **3.1. Методическое обеспечение программы**

В процессе работы по данной программе используются следующие базовые образовательные технологии системно-деятельностного подхода:

- **обучение на основе учебных ситуаций.** Используются учебные ситуации с элементами игровой деятельности: подвижные игры на развитие общефизических качеств, на внимание, развитие коллективизма, ответственности за команду, для снятия напряжения и утомляемости.
- **уровневая дифференциация** в основе которой лежит дифференциация требований к уровню усвоения учебного материала. Основой данной технологии является признание в обучающемся партнера, имеющего право на принятие решений. Задача педагога состоит в том, чтобы помочь ребенку сделать правильный выбор, определиться в сфере своих познавательных интересов.
- **информационно-коммуникационные технологии**, являющиеся средой информационной поддержки учебно-воспитательного процесса.

В учебно-исследовательской деятельности используется дифференцированное обучение, что исключает уравниловку и усреднение детей, повышает уровень мотивации учения в сильных группах, создает щадящие условия для слабых, дает возможность педагогу уделять повышенное внимание проблемному ребенку, дает возможность более эффективно работать с наиболее одаренными и целеустремленными обучающимися.

Активно применяются различные виды педагогической поддержки в усвоении знаний, умений, навыков игры, как, например, обучение без принуждения; обучение, основанное на интересе, успехе, доверии.

Проводятся беседы о ЗОЖ; оздоровительные процедуры; физкультурные и спортивные занятия; спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т. п.).

Основную долю программы составляет практическая спортивно-оздоровительная деятельность, которая проводится на каждом занятии. Большая часть времени отводится на закрепление и совершенствование изученных ранее упражнений.

#### **Формы аттестации и контроля**

Вводный контроль проводится в начале учебного года в различных формах с целью определения уровня подготовки учащихся: педагогическое наблюдение.

Формы промежуточной аттестации определяются педагогом дополнительного образования и предусматривают: самооценку выполненного задания, результативность участия в соревнованиях.

Промежуточная аттестация предполагает проведение мониторинга по дополнительной общеобразовательной программе не менее 2-х раз в год. Мониторинг включает определение высокого, среднего и низкого уровня обученности.

Сравнение уровня обученности, уровня личностного развития позволяет определить рост каждого учащегося и объединения в целом в динамике за полугодие, учебный год и на конечном сроке реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Форма подведения итогов реализации программы - посещаемость занятий и результаты участия в физкультурных и спортивных мероприятиях различного уровня.

### **Формы диагностики,**

**используемые при проверке полученных знаний, умений, навыков.**

1. Анкетирование
2. Педагогическое наблюдение
3. Собеседование
4. Результативность
5. Обсуждение типовых ситуаций
6. Мониторинг

### **3.2. Условия реализации программы**

Программа может быть реализована при наличии следующих организационно-педагогических условий:

- наличие в образовательной организации (ОО) педагога с соответствующим уровнем квалификации;
- наличие оборудованного помещения;
- наличие детей, заинтересованных в освоении данной программы, и родителей, поддерживающих этот интерес;
- наличие у детей медицинского допуска, спортивной формы для занятий;

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

№	Наименование	Количество	Единиц
1	Гимнастическая скамейка	1	шт.
2	Большой мяч	1	шт.
3	Спортивные тренажеры	8	шт.
4	Скакалка	10	шт.
5	Гимнастическая палка	10	шт.

6	Трапик	10	шт.
7	Обруч	10	шт.

## ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

### Гимнастика для формирования правильной осанки

#### **Ходьба**

Голова не должна опускаться вниз. Плечи должны быть немного опущенными и слегка отведенными назад, также необходимо контролировать их расположение на одном уровне. При ходьбе необходимо втянуть мышцы живота

1. Ходьба на носках руки на пояс;
2. Ходьба с высоким подниманием бедра с удерживанием на 1-4 сек., руки на пояс;
3. Ходьба лыжным шагом;
4. Ходьба в полуприсяди. Руки за голову, локти максимально разведены.

#### **И.П. стоя стопы вместе**

1. Руки вдоль тела, ладони развернуты вперед, плечи развернуты «стремимся соединить лопатки», удерживаем 4-8 сек. 5-6 раз;
2. Руки на лоб тыльной стороной ладони. Стремимся максимально развести локти, удерживаем 4-8 сек. 5-6 раз;
3. Руки за голову. Стремимся максимально развести локти, удерживаем 4-8 сек. 5-6 раз;

#### **И.П. стоя у стены**

- Встать прямо, выпрямить спину, расправьте плечи. Обратите внимание, что в этом положении вы должны слегка касаться стены затылком, областью лопаток, ягодицами, икрами ног, задней поверхностью пяток.
- Запомнить это правильное положение и, сохраняя его, отойти от стены на пару шагов.
- Сохраняя осанку, вытянуть руки вперед, сделать приседание, встать, повторить 5-6 раз.
- Теперь расслабить мышцы шеи, потом плеч, расслабить тело в поясе, затем мышцы рук, всего туловища. Встать прямо, принять правильное положение спины, сохранив осанку. Повторите 5-6 раз.

#### **И.П. лежа на животе**

1. Ноги вместе, руки вытянуты вдоль тела, ладони развернуты в пол. Поднять правую ногу, таз прижат к полу. Удерживать 4-8 сек., 2-3 раза. Тоже на другую ногу.
2. И.П. тоже. Поднять две ноги. Удерживаем 4-8 сек. 5-6 раз.
3. И.П. тоже. 1- Поднять две ноги, 2 – ноги развести в стороны, 3 – ноги вместе, 4 – И.П.

4. И.П. тоже. «Ласточка». Оторвать руки и туловище от пола. Голова и лопатки на одном уровне. Удерживаем 4-8 сек. 5-6 раз.
5. И.П. тоже. Оторвать туловище от пола, руки согнуть в локтях. Голова и лопатки на одном уровне. Удерживаем 4-8 сек. 5-6 раз.
6. И.П. ноги вместе, руки за голову, локти максимально разведены. Оторвать туловище от пола, Удерживаем 4-8 сек. 5-6 раз.
7. И.П. ноги вместе, руки над головой в замке – «Лодочка». Оторвать руки и туловище от пола. Голова и лопатки на одном уровне. Удерживаем 4-8 сек. 5-6 раз.

#### **И.П. лёжа на спине.**

1. Ноги вместе, руки вытянуты вдоль тела, ладони развернуты к потолку. Поднять правую ногу, таз прижат к полу. Удерживать 4-8 сек., 2-3 раза. Тоже на другую ногу.
2. И.П. тоже. Поднять две ноги. Удерживаем 4-8 сек. 5-6 раз.
3. И.П. тоже. 1- Поднять две ноги, 2 – ноги развести в стороны, 3 – ноги вместе, 4 – И.П.
4. И.П. тоже. Поднимаем голову, плечи прижаты к полу, пальцы ног тянем на себя. Удерживаем 4-8 сек. 5-6 раз.
5. И.П. тоже. «Велосипед». Выполняем 4-8 сек. 5-6 раз.
6. И.П. тоже. Переходим в положение сидя, не отрывая ног от пола, руки за головой. 6-8 раз

### **ПРИЛОЖЕНИЕ № 2**

#### **Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени**

##### **Ходьба**

Голова не должна опускаться вниз. Плечи должны быть немного опущенными и слегка отведенными назад, также необходимо контролировать их расположение на одном уровне. При ходьбе необходимо втянуть мышцы живота

1. Ходьба на носках руки на пояс;
2. Ходьба на внешней стороне стопы
3. Ходьба на внешней стороне стопы с приведенной во внутрь «Мишка»;
4. Ходьба гусиным шагом;
5. Ходьба гусиным шагом правым и левым боком.

##### **И.П. стоя стопы вместе**

1. Перекаты с носков на пятки;
2. Разведение и сгибание пальцев ног»;
3. Подъём на согнутых пальцах , спуститься на внешний край стопы и возвращение к стоянию на всей стопе;
4. Стопы повернуты внутрь, подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить ноги. 6-8 раз

### ПРИЛОЖЕНИЕ № 3

#### Дыхательные упражнения

1. Исходное положение. Стоя, сидя или лежа. Выполнение. Закрывать глаза, постараться успокоиться, расслабиться. Делаем глубокий вдох и задерживаем дыхание настолько возможно. Выполняем 5-10 раз.
2. Упражнение «Воздушный шарик»  
Исходное положение. Стоя, сидя или лежа, положив руки на нижнюю часть ребер.  
Выполнение. Перед выполнением упражнения нужно выдохнуть воздух из грудной клетки ртом, чтобы она втянулась. Затем медленно делаем вдох через нос, а выдох — ртом. При выполнении упражнения обязательно нужно следить, чтобы живот и плечи оставались неподвижными. Упражнение выполняем 6-10 раз.
3. Упражнение «Окно и дверь»  
Исходное положение. Встать ровно, выпрямиться.  
Выполнение. В этом упражнении воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Сначала «окно» — левая ноздря, а «дверь» — правая. Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем воздух через «дверь». Выполняем 4-6 раз. Затем «окно» и «дверь» меняются местами.
4. Упражнение «Часы»  
Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч.  
Выполнение. Совершаем махи прямыми руками вперед и назад, повторяя при этом «Тик-так». Выполняем 10-12 раз.
5. Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, голова прямо  
Выполнение. Делаем вдох, затем поворачиваем голову налево, делаем выдох через рот, губы при этом свернуты в трубочку. Продолжаем выполнение этого упражнения в следующем порядке: голова находится прямо – «вдох», голова повернута направо – «выдох», голова прямо – «вдох», голову опускаем к подбородку – «выдох», голова прямо – «вдох», голову поднимаем вверх – «выдох», голова прямо – «вдох». Выполняем упражнение 5-10 раз.
6. Упражнение «Насос»  
Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела  
Выполнение. Делаем вдох, затем выдыхая, совершаем наклоны в сторону, руки двигаются вдоль тела, на выдохе произносим: «С-с-с-с...». Выполняем упражнение 6-8 раз в каждую сторону.
7. Упражнение «Потягушечки»  
Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки подняты вверх  
Выполнение. На вдохе – хорошо подтягиваемся, поднимаемся на носки, на выдохе – руки опускаем, встаем на всю стопу, произносим: «У-х-х...»  
Выполняем 4-5 раз.

## ПРИЛОЖЕНИЕ № 4

### Упражнения на расслабление

1. «Спящий котёнок». Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком (напряжение). Но вот котята устали...начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (расслабление).
2. «Прогулка». Дети сидят на стульях. Мышечное напряжение - ходьба и бег приподнятыми ногами, не касаясь пола. Далее – ноги стоят, руки свисают, расслабление.  
Мы собрались погулять. Все быстрее, не отставать!  
Мы немножко побежали, наши ножки подустали.  
Мы тихонько посидим, ну а дальше поглядим.
3. «Улыбнись – рассердись». Дети сидят. Улыбаются – все тело расслаблено, все вокруг хорошо. Но вдруг мы рассердились – брови нахмурились, руки упираются в бока кулачками, все тело напрягается. И снова все хорошо, мы улыбаемся.
4. «Грибок». Дети сидят на корточках, затем медленно поднимаются - «грибок растёт». Выпрямились (напряжение). Вот какой красивый гриб! Затем гриб старится, медленно оседает - дети расслабленно опускаются на корточки, опускают руки, склоняют головы.
5. «Холодно – жарко». На улице холодно, мы съежились, замерзли (присели на пол, подтянули и обхватили колени, опустили голову, мышцы напряжены). Звенит волшебный колокольчик, снова лето, жарко, мы на пляже (лежим на спине, все мышцы расслаблены).
6. «Осенний лист». (Крепкий лист - прямая спина, руки в стороны, мышечное напряжение). Лист на веточке такой красивый, ровный, крепкий. Но ведь это же осень, подул ветерок, и лист плавно оторвался от веточки и, медленно кружась, опустился на землю (расслабление). Но вот снова дунул ветер, уже с другой стороны – лист взлетел над землей, зацепился за веточку. Вот он какой красивый, развернулся, чтобы издалека его было видно. Но снова дует ветер, снова лист плавно опустился на землю. Но что это? Хлоп! Закончилось волшебство, мы снова в группе, а за окном осень.
7. «Тропинка». Мы идем большими шагами. Попадаем на кочки. Оступиться с кочек нельзя, промочим в лужах ноги. Дошли до солнечной полянки, легли, расслабились, загораем. Потом встали и идем обратно (вновь мышечное напряжение). Пришли домой, устали, сели на стульчики и расслабились. Хлоп! Вот мы и снова дети в группе, на стульчиках красиво сидим.
8. «Пружинки». Дети сидят на стульях, носки поднимаются, пятки упираются в пол, руки с силой давят на колени. Затем полное расслабление.  
Что за странные пружинки упираются в ботинки?  
Мы ногами их прижмем, крепче-крепче подождем!  
Крепко-крепко прижимаем! Нет пружинок, отдыхаем.



9. «Цветок распустился». Я – бутон (дети присели на пол, обхватили подтянутые к себе колени, опустили головы, мышцы напряжены). Светит теплое солнце, я расту (медленно поднимаются, улыбаются, расслабленно раскачивают руками). Солнце исчезло, темно, настала ночь, мои лепестки закрываются (исходное положение), и вновь всходит солнце.... и т.д.
10. «Жарко-холодно». Мы сидим в лесу холодным осенним вечером. Холодно! (Мышечное напряжение). Но вот наш костер разгорелся. Нам тепло, жарко. (Расслабление). Костер постепенно затухает. Вновь холодно. Подбросим веток, он вновь разгорелся и нам тепло и т.д.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ № 5**

### **Самоконтроль и психорегуляция**

#### **Упражнение №1**

Лучше всего реализацию данного приема превратить в своеобразный ритуал, выполняемый в определенной последовательности. Занимающиеся встают в стойку релаксации: ноги чуть шире плеч, руки и голова свободно опущены, глаза закрыты, все мышцы расслаблены.

1. Учитель сосредотачивает внимание учащихся на своих словах и старается ввести их в состояние релаксации (расслабления и успокоения). Делать это нужно с помощью следующих словесных формул:
  - Все внимание только на моих словах .....
  - Руки расслабляются ....
  - Все больше и больше расслабляются руки ....
  - Руки расслаблены ....
  - Руки начинают теплеть ....
  - Все больше и больше теплеют руки ....
  - Плечи теплые ... предплечья теплые .... Кисти теплые .... Кончики пальцев теплые ....
  - Все внимание только на моих словах ....
2. Затем в императивном тоне четко и коротко излагает основные моменты плана занятия. Например: "Сначала бег в равномерном темпе 6 кругов, затем общеразвивающие упражнения и упражнения на развитие силовых качеств, а в заключение – эстафета. Поработайте с огоньком и самоотдачей!"
3. После этого следует заключительная часть настройки, задача которой – мобилизовать психофизические возможности занимающихся и повысить желание заниматься. Предложить сделать сильный выдох, открыть глаза и одновременно с медленным вдохом через нос согнуть руки в локтях, напрягая мышцы плечевого пояса и туловища (как бы демонстрируя свои бицепсы). При этом настройка осуществляется с помощью следующих формул:
  - Все тело наливается силой и энергией!
  - Энергия переполняет вас!

4. Упражнение выполняют 1-3 раза до четкого ощущения силы и энергии в мышцах. После чего занимающиеся представляют себя на старте лыжной гонки, стараются ощутить возбуждающую атмосферу соревнований. По команде: "На старт ... Внимание ... Марш!" они принимают стойку лыжника (ноги слегка согнуты) и представляют себя бегущими по лыжне, выполняя попеременные или одновременные движения руками (как бы отталкиваясь лыжными палками) и делая в такт с этими движениями пружинящие движения ногами на месте. Учитель комментируя "гонку", сообщает, что до финиша осталось 100 м и вперед вырвался Иванов, которого нужно обогнать, во что бы то ни стало. Занимающиеся ускоряют движения, учащают дыхание и по команде: "Финиш!" – победно скидывают руки с радостным криком "ура!".

Эффект этого упражнения зависит от яркости и четкости представлений и переживаний, связанных с предлагаемой ситуацией.

### **Упражнение №2**

1. Чтобы вызвать у занимающихся чувство азарта, воодушевления можно предложить им выполнить упражнение "прыжок орла": ноги на ширине плеч, полуприсед, руки-"крылья" назад - в стороны, развести пальцы-"когти", прогнуться, запрокинуть голову, изобразить на лице маску агрессии и напрячь все мышцы.
2. После принятия занимающимися описанной позы учитель произносит следующее: "Сейчас я буду считать до 10, и на каждый счет вы должны делать амортизирующие движения на ногах, будто бы в них сильная стальная пружина, готовая распрямиться и подбросить вас в воздух; на счет 10 сильно выпрыгните вверх со взмахом рук и боевым кличем "я-а-а".

Это упражнение позволяет мгновенно входить в состояние азарта и сильного желания двигаться.

### **Упражнение №3**

Чтобы поднять настроение, упражнение «фейерверк». Занимающиеся принимают свободную позу, закрывают глаза и вспоминают, как впервые в детстве с радостным и нетерпеливым чувством ожидали ослепительно прекрасное зрелище – праздничный салют. Учитель произносит: «Огонь!». После чего учащиеся скидывают руки и кричат «Ура!», вкладывая в этот крик всю радость и ликование от яркого зрелища.

## ПРИЛОЖЕНИЕ №6

### Упражнения на гимнастической скамье

Движения на гимнастической скамейке выполнять сложнее, чем на полу. Вначале упражнения на снарядах выполняют на полной ступне, с разведенными в стороны руками. По мере улучшения чувства равновесия можно уменьшать площадь опоры, вводить различные дополнительные движения.

#### **Ходьба:**

- с поворотами на 180\*;
- вперед спиной;
- вверх и вниз по наклонной скамейке;
- с различными движениями рук;
- с движениями свободной ногой (согнуть, выпрямить, поставить на пол);
- приставным шагом, боком (приставным и скрестным шагом, с поворотами);
- на носках с различным положением рук;
- на носках с различными движениями рук;
- с перешагиванием через препятствия – мяч, веревочку и т.д.;
- с полуприседанием на опорной ноге; свободную ногу на каждом шаге опускать вниз или вытягивать вперед;
- с опусканием на колено: сделать шаг, остановиться, опуститься на одно колено. Повторить для другой ноги;
- с опусканием на колено, но в упоре на колене выполнять различные движения руками;
- с выпадами: сделать шаг, остановиться, «переднюю» ногу согнуть, «заднюю» отвести назад, сделать несколько пружинящих приседаний на «передней» ноге. Выпрямиться, повторить для другой ноги.

#### **Исходное положение: стоя на скамье**

- 1.«Ласточка».
- 2.«Боковая ласточка».
- 3.«Ласточка» с различными движениями рук.
- 4.Бросать и ловить мяч – в одиночку или с партнером.

### **Литература, рекомендуемая учащимся для самостоятельного изучения:**

1. Петров В.К. Грация и сила. М. Советский спорт. 1989.
2. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера. М. Физкультура и спорт. 1991.
3. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. М. Физкультура и спорт. 1987.
4. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. М. Советский спорт, 1991.
5. Зайцев Ю.М., Иванов Ю.И., Петров В.К. Занимайтесь гиревым спортом. М. Советский спорт. 1991.
6. Сорокин Ю.К. Сестры Афродиты. М. Советский спорт, 1989.
7. Шубов В.М. Красота силы. М. Советский спорт. 1990.

#### **Журналы:**

1. Архитектура тела и развитие силы.
2. Сила и красота.
3. Спортивная жизнь России.
4. Физкультура и спорт.

### **Используемая литература:**

1. Антропова М.В. Работоспособность учащихся и ее динамика в процессе учебной и трудовой деятельности. М. Просвещение. 1968.
2. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера. М. ФиС. 1991.
- Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. М. ФиС. 1987
3. Государственный образовательный стандарт. Национально-региональный компонент Свердловской области. Екатеринбург. 1999.
4. Дворкин Л.С. Тренировка юных тяжелоатлетов в 13-16 лет. Тяжелая атлетика. Ежегодник 1975. М., ФиС 1975
5. Зайцев Ю.М., Иванов Ю.И., Петров В.К. Занимайтесь гиревым спортом. М. Советский спорт. 1991.
6. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. М. Просвещение, 1983
7. Концепция структуры и содержания общего среднего образования (в 12-летней школе). //Российская газета. 15.12.1990г.
8. Обязательный минимум содержание учебного предмета “Физическая культура”. //Физическая культура в школе. 1998-№6 стр.2, 1999 №1 стр8.
9. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии. М. Академия, 1998.
10. Петров В.К. Грация и сила. М. Советский спорт. 1989.
11. Примерная учебная программа по физической культуре. //Физическая культура в школе. 1999 №2 стр.2.

- 12.Программа “Развитие физической культуры, спорта и ту-ризма, формирование здорового образа жизни в Свердловской области на 1999-2000 годы”. Екатеринбург. 1998.
- 13.Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки. М. “Просвещение” 1977.
- 14.Фарбер Д.И., Корниенко И.А., Сонькин В.Д. Физиология школьника. М. “Просвещение” 1990.
- 15.Физическое воспитание учащихся 1 - 11 классов с направленным развитием двигательных способностей.//Физическая культура в школе. М.:Школа-Пресс,1994 N: 1 - 3.
- 16.Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Девочка - подросток - девушка. М. Просвещение 1981.