

Муниципальное автономное образовательное учреждение

«Гимназия «Исток»

Утверждено  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 3  
От 28.03.2024 года



Утверждаю  
Директор МАОУ «Гимназия «Исток»  
С.В. Гулак  
Приказ № 156

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
ознакомительного уровня**

**«Путь к здоровью»**

Возраст учащихся: 6-14 лет  
Срок реализации программы: 1 год, 72 часа

Автор-составитель:  
Лебедева П.А., педагог дополнительного образования

Великий Новгород  
2024

*РЕЦЕНЗИЯ* \_\_\_\_\_ *ФИО* \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ *должность*  
\_\_\_\_\_ *дата*

*СОГЛАСОВАНО* \_\_\_\_\_ *ФИО* \_\_\_\_\_  
*Подпись ответственного лица МАОУ «Гимназия «Исток»*  
\_\_\_\_\_ *дата*

*Сведения о внесении изменений в программу:*  
\_\_\_\_\_ *дата*  
*Внесенные в программу*  
*изменения рассмотрены педагогическим советом*  
*протокол №\_00\_ от 00.00.0000*

## Структура программы

<b>№</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>стр.</b>
	Титульный лист	<b>1-2</b>
	Структура программы	<b>3</b>
<b>1.</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	<b>4</b>
1.1.	Пояснительная записка	<b>4</b>
1.2.	Цель и задачи программы	<b>6</b>
1.3.	Содержание программы	<b>7</b>
1.4.	Планируемые результаты	<b>8</b>
<b>2.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>9</b>
2.1.	Календарный учебный график	<b>9</b>
2.2.	Условия реализации программы	<b>10</b>
2.2.1	Кадровое обеспечение программы	<b>10</b>
2.2.2.	Материальное обеспечение программы	<b>10</b>
2.3.	Формы аттестации	<b>11</b>
2.4.	Методические материалы	<b>11</b>
2.5.	Список литературы для педагога	<b>12</b>
2.6.	Список литературы для учащихся	<b>13</b>
<b>3.</b>	<b>Приложение</b>	<b>14-23</b>

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей «Путь к здоровью» физкультурно-спортивной направленности, ознакомительного уровня.

Программа реализуется в творческом объединении «Путь к здоровью» муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия «Исток».

Программа разработана в соответствии с нормативными требованиями на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27 июля 2022 года № 629;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11. 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые);  
с учетом:
  - Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и Плана мероприятий по ее реализации»;
  - Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
  - Устава МАОУ Гимназия «Исток»;
  - ПОЛОЖЕНИЯ о разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для детей муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия «Исток» утвержденного приказом директора № 127 от «01 » марта 2023г.

**Актуальность:** Сохранение и укрепление здоровья детей является одной из главных задач нашего государства, т.к. здоровье человека – важный показатель его личного успеха. Приобщение младших школьников к регулярным оздоровительным занятиям позволит избежать таких острых проблем, как детская безнадзорность, наркомания, алкоголизм.

Программа соответствует «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года» и Государственной программе Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», которая предполагает, что доля населения, систематически занимающегося физической

культурой и спортом, должна достигнуть в 2020 году 40%, а среди обучающихся – 80%.

**Новизна** состоит в том, что она направлена на формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью; на использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом.

**Педагогическая целесообразность** данной образовательной программы обусловлена тем, что Здоровье человека на 50 % зависит от образа его жизни, и в меньшей степени от других факторов. Поэтому воспитывать культуру здоровья необходимо с детства. Младший школьный возраст является благоприятным для воспитания потребности к регулярным физическим занятиям и сенситивным периодом для развития основных физических качеств. Двигательная активность в этом возрасте играет важную роль для дальнейшего физического и психического развития. Программа направлена на формирование представлений о правильном образе жизни и воспитание общей культуры здоровья, так же способствует укреплению здоровья, увеличению функциональных возможностей организма и профилактике заболеваний, связанных с гиподинамией.

**Отличительная особенность** программы является то, что она модифицирована к условиям данного учреждения. Программа разработана на основе программы «Путь к здоровью», автор - Кишишьян Мариной Киркоровной.

В программе используется сочетание таких современных технологий фитнеса, как роуп-скиппинг (прыжки на скакалке), фитнес-йога (асаны, виньясы), а также раздел «Кондиционная гимнастика», включающий в себя гимнастические общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, корригирующие упражнения, функциональную тренировку. Данная программа адаптирована, сокращена в связи с запросами родителей учащихся. Также сокращены разделы программы, часть из них удалена

Так как программа ознакомительная, отсутствует раздел «Энциклопедия здоровья», предполагающий более глубокое теоретическое изучение материала, а дети данного возраста должны больше двигаться.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы, преимущественно от 6 до 14 лет. При желании обучающихся и родителей, а также при отсутствии противопоказаний, к занятиям могут допускаться учащиеся с 7-летнего возраста, а также более старшего возраста.

Содержание программы ориентировано на добровольные преимущественно одновозрастные и разновозрастные группы детей.

**Сроки реализации программы.** Программа рассчитана на 72 часа. Уровень обучения – ознакомительный.

#### **Формы обучения и виды занятий**

Основная форма работы - групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к учащимся, так как в связи с их

индивидуальными способностями, результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

Виды занятий: лекционные, тренировочные, соревновательные.

**Наполняемость** учебных групп выдержана в пределах Санитарно-эпидемиологическими правил и нормативов СанПиНСП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28.

Количество учащихся -12-18 человек.

**Режим занятий;**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу или 2 часа 1 раз в неделю с 10 минутным перерывом - 72 учебных часа в год.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:**

**К концу обучения учащиеся должны:**

**Знать:**

- правила техники безопасности и поведения в процессе занятий физическими упражнениями;
- правила диагностики физического развития;
- что такой «йога»;
- технику выполнения упражнений с предметом и без;
- виды прыжков со скакалкой;
- правила подвижных игр;
- что такое полезные и вредные привычки.

**Уметь:**

- применять на практике полученные теоретические знания;
- регулярно заниматься утренней зарядкой;
- безошибочно выполнять рекомендации педагога;
- выполнять общеразвивающие упражнения.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** Создание условий для сохранения и укрепления здоровья через занятия фитнесом, воспитание физически и духовно развитой личности, ведущей здоровый образ жизни.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучить основам здорового образа жизни;
- обучить комплексам физических упражнений оздоровительной направленности;
- обучить навыкам проведения самоанализа физического и эмоционального состояния.

**Развивающие:**

- способствовать обогащению двигательного опыта через физические упражнения;

- развивать физические способности детей;
- способствовать развитию морально-волевых и физических качеств, определяющих формирование личности обучающегося.

#### **Воспитывающие:**

- воспитать взаимопомощь, трудолюбие и толерантность;
- сформировать представление о влиянии физических нагрузок на организм;
- сформировать желание в выборе здорового образа жизни.

### **1.3. Содержание программы**

#### **Учебно-тематический план**

п\п№	Наименование тем	Кол-во часов			Форма аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Диагностика физического развития (ФР)	1 час	0,5 час	0,5 час	Беседа Сравнение
2.	Диагностика физической подготовленности	2 часа	-	2 часа	Баллы
3.	Фитнес-йога	11 часов	1 час	10 час	Открытый урок
4.	Кондиционная гимнастика	19 часов		19 час	Открытый урок
5.	Роуп-скиппинг	14 часов	0,5 час	13,5 часов	Открытый урок
6.	Подвижные игры	24 часов		24 часов	Эстафеты
7.	Итоговое занятие.	1 час	0,5 часа	0,5 часа	Сдача нормативов
	<b>Итого:</b>	<b>72 часа</b>	<b>2,5 часа</b>	<b>69,5 часов</b>	

#### **Содержание программы**

##### **Тема 1. Вводное занятие.(1час)**

Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Подвижные игры. Организационные вопросы.

Диагностика физического развития (ФР) (стартовая).(приложение 2)

##### **Тема 2. Диагностика физической подготовленности (ФП) (2 час)**

Стартовая диагностика ФП. Итоговая диагностика ФП. (Приложение 1)

##### **Тема 3. Фитнес-йога (11 часов)**

Разновидности йоги. «Гора». «Дерево». «Воин №1». «Воин №2». «Аист». «Ласточка». «Треугольник». «Простой треугольник». «Перевернутый

треугольник». «Мостик». «Собака мордой вниз». «Собака мордой вверх». «Корова». «Плуг». «Скручивание». «Складка». «Рыба». «Кузнечик». «Свеча». «Лягушка». «Лук». «Верблюд».

#### **Тема 4. Кондиционная гимнастика. (19 часов)**

Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с обручем. Корректирующие симметричные упражнения. Упражнения со стулом. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения с набивным мячом. Упражнения на равновесие. ОРУ с гантелями. Упражнения с мячом. Корректирующие ассиметричные упражнения. Упражнения в парах. Упражнения со скакалкой. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с гимнастической палкой в парах. Упражнения с гимнастической палкой в движении. Упражнения с малым мячом. Упражнения сидя и лежа на полу. Упражнения, формирующие мышечный корсет.

#### **Тема 5. Роуп-скиппинг (14 часов)**

История возникновения скиппинга. Прыжки без скакалки. Круги скакалкой без прыжков «8». Круги скакалкой с прыжками «8». Круги скакалкой – вход «8». Круги скакалкой – выход «8». «Оловянный солдатик». «Колокол». «Лыжник». «Ножницы». «Сверкающие пятки». «Боксер». «Переступание». «Крест». «Часики». «Колено высоко». «Треугольник». «Маятник». «Балерина». «Каратист». «Цапля». «Канкан». «Мячик». «Твист». Прыжки на длинной скакалке по одному. Прыжки на длинной скакалке в паре. Прыжки на длинной скакалке в группе.

#### **Тема 6. Подвижные игры (24 часов)**

Игры на развитие ловкости. Игры на развитие быстроты. Игры на развитие координации. Игры на развитие прыгучести. Игры на развитие равновесия. Игры на развитие выносливости. Игры на развитие силы. Игры на развитие меткости. Игры на развитие гибкости. Игры на развитие скоростно-силовых качеств. Игры на развитие внимания. Игры на развитие быстроты реакции. Игры – эстафеты. Игры с малым мячом. Игры со скакалкой. Игры с предметами. Командные игры. Игры в парах, тройках. Игры с речевой деятельностью. Игры на формирование осанки. Игры с ловлей и передачей мяча. Игры с ходьбой, бегом. Игры с прыжками. Игры с метанием, бросками. Игры с водящим.

#### **Тема 7. Итоговое занятие (1 час.)**

Выполнение контрольных упражнений. Диагностика физического развития (итоговая) (приложение 2)

### **1.4. Планируемые результаты программы**

ли чн	Результаты	способы отслеживания
----------	------------	----------------------

		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>➤ установка на здоровый образ жизни;</li> <li>➤ проявление дисциплинированности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ педагогическое наблюдение</li> </ul>
метапредметные	Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;</li> <li>➤ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ педагогическое наблюдение</li> </ul>
	Познавательные УУД	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ с помощью педагога выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</li> <li>➤ ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение оздоровительных занятий.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ педагогическое наблюдение;</li> <li>➤ анкетирование</li> </ul>
	Регулятивные УУД	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;</li> <li>➤ оценивать правильность выполнения действий, находить ошибки и исправлять их;</li> <li>➤ планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;</li> <li>➤ ориентироваться в современных направлениях фитнеса.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ педагогическое наблюдение</li> </ul>
предметные	<p><i>должны знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ о зарождении античной физической культуры;</li> <li>➤ о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;</li> </ul> <p><i>должны уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ измерять показатели физического развития (длина и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость);</li> <li>➤ вести систематические наблюдения за динамикой показателей;</li> <li>➤ выполнять оздоровительные упражнения изучаемых направлений фитнеса</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ выполнение тестовых заданий;</li> <li>➤ самоанализ</li> </ul>	

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Срок обучения	Дата начала	Дата окончания	Всего учебных	Всего учебных	Количество о учебных	Режим занятий
---------------	-------------	----------------	---------------	---------------	----------------------	---------------

	<b>обучения</b>	<b>обучения</b>	<b>недель</b>	<b>дней</b>	<b>часов</b>	
1 год	00.00.0000	00.00.0000			72	2 раза в неделю по 1 часу или 2 часа 1 раз в неделю

## **2.2. Условия реализации программы**

### **2.2.1. Кадровое обеспечение программы**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, обладающим

профессиональными компетенциями в области: умения ставить цели и задачи в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся, умения перевести тему занятия в педагогическую задачу, вовлечь обучающихся в процесс формулирования целей и задач, мотивирования обучающихся создавать ситуации, обеспечивающие успех в учебной деятельности, создавать условия обеспечения позитивной мотивации обучающихся, адекватно подбирать приемы и методы работы в рамках одного занятия или цикла занятий, принимать решения в педагогических ситуациях, реализовать педагогическое оценивание.

### **2.2.2. Материальное обеспечение программы:**

- спортивный зал
- малые мячи для метания
- муляжи гранат
- стойки с планкой для прыжков в высоту
- яма для прыжков в длину с разбега
- скакалки
- барьеры для бега
- волейбольные мячи
- баскетбольные мячи
- футбольные мячи
- мячи для гандбола
- набивные мячи
- стойки для обводки
- гимнастическая стенка
- гимнастические скамейки
- гимнастические маты

- насос ручной
- рулетка

### 2.3. Формы аттестации

**Способы определения результативности:** реализации данной программы являются организация и проведение тестирования на предмет сформированности знаний и умений. Диагностика проводится 2 раза в учебный год (стартовая (сентябрь), итоговая (май) диагностика). Диагностика проводится с целью определения уровня развития теоретических знаний, умений и практических навыков у детей.

**Формами подведения итогов реализации** данной программы являются:

- наблюдение за деятельностью обучающихся;
- мониторинг результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, мониторинг личностного развития учащегося, проводимый два раза в год;
- зачётное занятие
- выполнение контрольных упражнений.

### 2.4. Методическое обеспечение программы

#### Методические рекомендации по проведению занятий

Формы проведения занятий: - теоретические и практические занятия;

Методы, применяемые при подготовке к занятиям, подразделяются на словесные (беседа, рассказ-объяснение), наглядные (демонстрация наглядных пособий, демонстрация учителем приемов работы, показ действия, показ упражнения (технического или тактического приема), показ видеозаписей), практические (выполнение упражнений, приобретение навыков, овладение приемами работы), разучивание (повторение упражнения, анализ выполненных движений).

По организации деятельности: групповой, поточный и индивидуальный

Весь материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп легкой атлетики и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Весь материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп легкой атлетики и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

#### **Дидактический материал:**

- карточки - контрольные нормативы;
- дидактические и учебные материалы;
- видео спортивных соревнований.

**Лекционный материал представлен:** теорией о развитии физической культуры в России

## Список литературы для педагога

1. Асмолов А.Г. Дополнительное образование как зона ближайшего развития образования России: от традиционной педагогики к педагогике развития // Внешкольник.- М., 1997.- № 9.- С. 5-8. [istina.msu.ru>publications/article/994412/](http://istina.msu.ru/publications/article/994412/)
2. Ашмарин Б.А. О тестах и тестировании // Физическая культура в школе. -М.: ФиС, 1985.-№ 3, № 4, № 5. С.58 - 60 [StudFiles.ru>preview/1668412/page:3/](http://StudFiles.ru/preview/1668412/page:3/)
3. Баранов А.А., Щеплягина Л.А. Физиология роста и развития детей и подростков / под ред.- М., 2005. с. 159-188 [spisokliteraturi.ru>...fiziologiya...i...i...3712416.html](http://spisokliteraturi.ru...fiziologiya...i...i...3712416.html)
4. Баранова С.В. Танцы и йога для здоровья//Серия «Панацея». - Ростов н\Д: «Феникс», 2004.- 320 с. [Labirint.ru>Книги/65067](http://Labirint.ru/Книги/65067)
5. Бауэр О.П. Подвижные и спортивные игры в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре дошкольников: дисс. . канд. пед. наук. СПб., 2005.- 167с. [dslib.net>fiz...podvizhnye...podgotovke-specialistov...](http://dslib.net/fiz...podvizhnye...podgotovke-specialistov...)
6. Безруких, М.М., Сонькин, В.Д., Фарбер, Д.А. Учебное пособие. — М.: Академия, 2003.—416 с.—ISBN5-7695-0581-8. — Для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальностям: 030900 - дошкольная педагогика и психология; 031100 - педагогика и методика дошкольного образования. [twirpx.com>Все для студента](http://twirpx.com/Все для студента)
7. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков,- Киев: Здоровье, 1985.-78 с. [ournal.valeo.sfedu.ru>journal/200601.pdf](http://ournal.valeo.sfedu.ru/journal/200601.pdf)
8. Беспятова Н.К., Казакова И.Ю., Борисенко Н.В., Богачкина О.В. Программа педагога дополнительного образования: От разработки до реализации // Сост.Н.К. Беспятова. М.: Айрмс-пресс, 2003.- 176 с. [cvr27bul.uralschool.ru>file/download/48](http://cvr27bul.uralschool.ru/file/download/48)
9. Борилкевич В.Е. Фитнесс — современное понятие в мировом оздоровительном движении // Термин и понятия в сфере физической культуры: первый междунар. конгресс (Россия, Санкт- Петербург).- СПб. 2006.- С. 33 - 35. [KazEdu.kz>referat/63874](http://KazEdu.kz/referat/63874)
10. Гимнастика: Учебник / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. — М.: Академия, 2001. 448 с. [StudFiles.ru>preview/1724175](http://StudFiles.ru/preview/1724175)
11. Губа В.П., Дорохов Р.Н., Спортивная морфология: Учеб.пос., М.: Спорт Академ Пресс, 2003. 236 с. [allrefs.net>c50/3uere/](http://allrefs.net/c50/3uere/)
12. Давиденко Д.Н. Здоровье, образ жизни и физическая культура // Физическая культура и здоровый образ жизни. СПб.: ВИФК, 2001.- С. 10-42. [studentam.net>content/view/971/27/](http://studentam.net/content/view/971/27/)
13. Двейрина О.А. Развитие координационных способностей на уроках физической культуры в школе :учеб.пособие. СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2000.[spbuor.ru>d/230866/d/dveyrinao.a.teoriyasporta.pdf](http://spbuor.ru/d/230866/d/dveyrinao.a.teoriyasporta.pdf)
14. Дубровинская Н.В. Особенности функционирования Ц.Н.С. детей 7-8 лет, учащихся 1 класса / Н.В. Дубровинская, Д.А. Фарбер, М.М. Безруких. М.: ВЛАДОС, 2003.-144 с. [library.omsu.ru>cgi-bin/irbis64r/cgiirbis\\_64.exe?...](http://library.omsu.ru/cgi-bin/irbis64r/cgiirbis_64.exe?...)

15. Глейberman, А.Н. Групповые упражнения без предметов :Метод.изд. / А.Н. Глейberman. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 232 с. – (Спорт в рисунках).

[my-shop.ru>shop/books/1517779.html](http://my-shop.ru/shop/books/1517779.html)

16. Игнатъева, Т.П. Хатха-йога для детей и взрослых. Гармонизирующие комплексы. – СПб.: Издательский Дом «Нева», 2004. – 128 с.  
[books.ru>...khatkha...i...garmoniziruyushchie-kompleksy...](http://books.ru/...khatkha...i...garmoniziruyushchie-kompleksy...)

17. Ингерлейб, М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейб. – 3-е изд. – Ростов н/Д.: Феникс, 2010. – 187 с. – (Феникс-Фитнес).  
[mexalib.com>Анатомия физических упражнений](http://mexalib.com/Анатомия_физических_упражнений)

18. Йога для детей, родителей и преподавателей // Сборник. / пер. с англ. – Киев: Янус, 2000. – 240 с.  
[alib.ru>...joga\\_dlya\\_detej\\_roditelej\\_prepodavatelej/](http://alib.ru/...joga_dlya_detej_roditelej_prepodavatelej/)

19. Карпей, Э. Энциклопедия фитнеса. М., 2003. – 352 с.

[twirpx.com>Все для студента>1707539](http://twirpx.com/Все_для_студента/1707539)

### Рекомендуемый список литературы для обучающихся

1. Лоу Ф. Все о моем здоровье: как правильно и вкусно питаться, чтобы быть здоровым, умным и красивым/Ф. Лоу// Клевер Медиа Групп, 2013 г.  
[clever-media.ru>Книги>Энциклопедии>579](http://clever-media.ru/Книги/Энциклопедии/579)

2. Качур Е. Если хочешь быть здоров/Е.Качур // Манн, Иванов и Фербер, 2014 г  
[bookmate.com>reader/pDwAhcTK/Mzis1fAj](http://bookmate.com/reader/pDwAhcTK/Mzis1fAj)

3. Бэйли Д.Все о моем теле: 50 важных советов для идеального здоровья и внешнего вида/БэйлиД.//Издательство: Клевер Медиа Групп, 2013 г.  
[yakaboo.ua>vse...moe...50-vazhnyh-sovetov...vneshnego...](http://yakaboo.ua/vse...moe...50-vazhnyh-sovetov...vneshnego...)

4. Чуб Н. Азбука здоровья/Н.Чуб// Фактор, 2010 г.  
[rubuki.com>books/azbuka-zdorovya-2](http://rubuki.com/books/azbuka-zdorovya-2)

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Дата (число, месяц)	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Темы и разделы	Место проведения	Форма контроля
1		По расписанию	Беседа	1 час	Вводное занятие. ТБ. Организационные вопросы. Диагностика физического развития (ФР) (стартовая)	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Фронтальный устный опрос
2		По расписанию	Тестирование	1 час	Стартовая диагностика ФП	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Тест (баллы)
3		По расписанию	Беседа	1 час	ФЙ. Что такое Йога	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Фронтальный устный опрос
4		По расписанию	Групповое занятие	1 час	ФЙ. «Гора». «Дерево».	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
5		По расписанию	Групповое занятие	1 час	ФЙ. «Ласточка». «Аист».	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
6		По расписанию	Групповое занятие	1 час	ФЙ. «Воин №1». «Воин №2».	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
7		По расписанию	Групповое занятие	1 час	ФЙ. «Треугольник». «Простой треугольник». «Перевернутый треугольник».	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
8		По расписанию	Групповое занятие	1 час	ФЙ. «Мостик». «Корова».	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
9		По расписанию	Групповое занятие	1 час	ФЙ. «Собака мордой вниз». «Собака мордой вверх».	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
10		По расписанию	Групповое занятие	1 час	ФЙ. «Плуг». «Скручивание».	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
11		По расписанию	Групповое занятие	1 час	ФЙ. «Складка». «Рыба».	МАОУ «Гимназия	Наблюдение

		санию				«Исток» с/з №2	Опрос
12		По распи санию	Групповое занятие	1 час	ФЙ. «Кузнечик». «Свеча».	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
13		По распи санию	Групповое занятие	1 час	ФЙ. «Лягушка». «Лук». «Верблюд».	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Игровой
14		По распи санию	Групповое занятие	1 час	Упражнения на гимнастической скамейке.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
15		По распи санию	Групповое занятие	1 час	Упражнения на равновесие	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
16		По распи санию	Групповое занятие	1 час	Упражнения с обручем.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
17		По распи санию	Беседа Групповое занятие	1 час	Корректирующие симметричные упражнения.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Фронтальный устный опрос
18		По распи санию	Групповое занятие	1 час	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
19		По распи санию	Беседа Групповое занятие	1 час	Корректирующие ассиметричные упражнения.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Фронтальный устный опрос
20		По распи санию	Групповое занятие	1 час	Упражнения на развитие силы.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
21		По распи санию	Групповое занятие	1 час	ОРУ с гантелями	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
22		По распи санию	Групповое занятие	1 час	Упражнения на развитие быстроты.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
23		По распи санию	Групповое занятие	1 час	Упражнения на развитие ловкости.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
24		По распи санию	Групповое занятие	1 час	Упражнения с малым мячом.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение

		санию				«Исток» с/з №2	Опрос
25		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения со скакалкой.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
26		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения на формирование правильной осанки.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
27		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения с гимнастической палкой.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
28		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения, формирующие мышечный корсет.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
29		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения с мячом.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
30		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения с набивным мячом.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
31		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения в парах.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
32		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Упражнения сидя и лежа на полу.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Игровой
33		По расписанию	Беседа Групповое занятие	1 час	История возникновения скиппинга. Прыжки без скакалки	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Фронтальный устный опрос
34		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Круги скакалкой без прыжков «8». Круги скакалкой с прыжками «8».	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
35		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Круги скакалкой – вход «8». Круги скакалкой – выход «8».	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
36		По расписанию	Групповое занятие	1 час	«Оловянный солдатик». «Колокол». «Лыжник».	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
37		По расписанию	Групповое занятие	1 час	«Ножницы». «Сверкающие пятки».	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з	Наблюдение Опрос

						№2	
38		По расписанию	Групповое занятие	1 час	«Боксер». «Канкан».	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
39		По расписанию	Групповое занятие	1 час	«Переступание». «Крест». «Часики».	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
40		По расписанию	Групповое занятие	1 час	«Колено высоко». «Треугольник».	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
41		По расписанию	Групповое занятие	1 час	«Маятник». «Мячик».	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
42		По расписанию	Групповое занятие	1 час	«Балерина». «Каратист».	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
43		По расписанию	Групповое занятие	1 час	«Цапля». «Твист».	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
44		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Прыжки на длинной скакалке по одному.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
45		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Прыжки на длинной скакалке в паре.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Опрос
46		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Прыжки на длинной скакалке в группе.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Соревнование
47		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Игры на развитие ловкости.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Игровой
48		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Игры на развитие быстроты.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Игровой
49		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Игры с ходьбой, бегом.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Игровой
50		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Игры на развитие координации.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Игровой

51		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Игры на развитие равновесия.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Игровой
52		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Игры на развитие выносливости.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Игровой
53		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Игры на развитие силы.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Игровой
54		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Игры на развитие прыгучести.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Игровой
55		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Игры со скакалкой.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Игровой
56		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Игры с прыжками.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Игровой
57		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Игры на развитие меткости.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Игровой
58		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Игры на развитие скорости реакции.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Игровой
59		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Игры на развитие гибкости.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Игровой
60		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Игры на формирование осанки.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Игровой
61		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Игры на развитие внимания.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Игровой
62		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Игры с речевой деятельностью.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Игровой
63		По расписанию	Групповое занятие	1 час	Игры на развитие скоростно-силовых качеств.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблюдение Игровой
64		По	Групповое	1	Игры – эстафеты.	МАОУ	Соревно

		распи санию	занятие	час		«Гимназия «Исток» с/з №2	вание
65		По распи санию	Групповое занятие	1 час	Игры с ловлей и передачей мяча.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблode ние Игровой
66		По распи санию	Групповое занятие	1 час	Игры с метанием, бросками.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблode ние Игровой
67		По распи санию	Групповое занятие	1 час	Игры с малым мячом.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблode ние Игровой
68		По распи санию	Групповое занятие	1 час	Игры с предметами.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблode ние Игровой
69		По распи санию	Групповое занятие	1 час	Командные игры.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Соревно вание
70		По распи санию	Групповое занятие	1 час	Игры в парах, тройках.	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Наблode ние Игровой
71		По распи санию	Тестировани е	1 час	Итоговая диагностика ФП	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Тест (баллы)
72		По распи санию	Беседа	1 час	Итоговое занятие. Диагностика физического развития (ФР) (итоговая)	МАОУ «Гимназия «Исток» с/з №2	Фронтал ьный устный опрос

## **Диагностика физической подготовленности** **Тестирование физических качеств**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Показатели физического развития учащихся объединения «Путь к здоровью»

### Рост мальчиков от 7 до 10 лет (см)

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
7 лет	<111,0	111,0-113,6	113,6-116,8	116,8-125,0	125,0-128,0	128,0-130,6	>130,6
8 лет	<116,3	116,3-119,0	119,0-122,1	122,1-130,8	130,8-134,5	134,5-137,0	>137,0
9 лет	<121,5	121,5-124,7	124,7-125,6	125,6-136,3	136,3-140,3	140,3-143,0	>143,0

### Вес мальчиков от 7 до 10 лет ( кг )

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

### Рост девочек от 7 до 10 лет (см)

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
7 лет	<111,1	111,1-113,6	113,6-116,9	116,9-124,8	124,8-128,0	128,0-131,3	>131,3
8 лет	<116,5	116,5-119,3	119,3-123,0	123,0-131,0	131,0-134,3	134,3-137,7	>137,7
9 лет	<122,0	122,0-124,8	124,8-128,4	128,4-137,0	137,0-140,5	140,5-144,8	>144,8

### Вес девочек от 7 до 10 лет (кг)

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
7 лет	<17,9	17,9-19,4	19,4-20,6	20,6-25,3	25,3-28,3	28,3-31,6	>31,6
8 лет	<20,0	20,0-21,4	21,4-23,0	23,0-28,5	28,5-32,1	32,1-36,3	>36,3
9 лет	<21,9	21,9-23,4	23,4-25,5	25,5-32,0	32,0-36,3	36,3-41,0	>41,0

Возраст	Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Очень высокий
7 лет	54,6	56,2	57,9	59,8	62,3	65,1	67,9
8 лет	56,2	58,0	60,0	61,9	64,8	67,8	70,8
9 лет	57,7	59,6	61,9	64,1	67,0	70,6	73,6

### Окружность груди мальчиков от 7 до 10 лет

Окружность груди девочек от 7 до 10 лет

Возраст	Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Очень высокий
7 лет	53,2	54,6	56,4	58,4	61,0	63,8	66,5
8 лет	54,7	56,3	58,2	60,8	64,2	67,6	70,5
9 лет	56,3	58,0	60,0	63,4	67,7	71,4	75,1

Данные таблицы носят ориентировочный характер для определения окружности грудной клетки ребёнка, имеющего средний рост. Параметры между сегментами «ниже среднего» и «выше среднего» считаются показателями, характеризующие нормальную окружность грудной клетки ребёнка.