

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Черкасскопореченская средняя общеобразовательная школа
Суджанского района Курской области»**

Принята на заседании
педагогического совета школы
Протокол № 2 от 28.08.2022 г.

Утверждена
Приказ № 1-47 от 30.08.2022 г.
Директор МКОУ «Черкасскопореченская СОШ»
/Воронцов М.Н./



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Гимнастика, фитнес и общая физическая подготовка»
Уровень реализации: ознакомительный
Срок реализации: 1 год (216 часов)
Возраст обучающихся: 7-18 лет
Вид программы: модифицированная**

**Автор-составитель:
Воронцов Владимир Иванович
Колесов Александр Александрович
Шинкарев Владимир Дмитриевич
педагог дополнительного образования**

с. Черкасское Поречное 2022год

1. Комплекс основных характеристик

1.1 Пояснительная записка

Программа направлена на обеспечение наиболее благоприятных условий роста и развития детей, на укрепление их здоровья, что обеспечивает значительные успехи в борьбе с заболеваниями. Состояние здоровья ребенка, его сопротивляемость заболеваниям связаны с резервными возможностями организма. Эти возможности при целенаправленном воздействии способны значительно увеличить функциональные способности растущего организма и стать основой его здоровой жизни. Подростковый возраст- это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Подростки обладают поразительно высоким двигательным потенциалом, они способны осваивать сложные требующие большого функционального напряжения виды движений. Растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная двигательная активность, некомпенсируемая необходимыми по объему и интенсивности физическими нагрузками, приводит к развитию ряда заболеваний. Детям и подросткам особенно необходима двигательная активность, причем не, только в образовательных, но и в лечебно-профилактических целях, для сохранения и упрочнения здоровья.

Программа предусматривает практическую и теоретическую деятельность, направленную на овладение навыками и умениями двигательных упражнений.

Включает в себя различные виды танцевальные движения, дыхательную гимнастику, гимнастических упражнений, что способствует разностороннему развитию опорно-двигательного аппарата, хорошей подвижности в суставах и укреплению здоровья, в общем.

Занятия фитнесом способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость.

Известно, что первые впечатления обычно оставляют наиболее яркий след в психике учащихся и оказывают сильное воздействие на их отношение к

занятиям и поведение на уроках. В силу этого, организация и проведение уроков первого года обучения может стать фактором, определяющим весь дальнейший ход занятий, следовательно, и решающим для успеха в учебе.

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика, фитнес и общая физическая подготовка» (далее – Программа) является **физкультурно-спортивной**.

Нормативная база.

Программа составлена с учетом законодательных и нормативных актов, действующих в системе дополнительного образования.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации»

2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрировано в Минюсте России 29.2018 № 52831)

3. Письмо Минобрнауки России от 18.11. 2015 г. № 09 – 3242 о направлении информации (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573)

Актуальность программы.

Программа выходит за рамки основной общеобразовательной программы и соответствует психофизическим особенностям детей школьного возраста. Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентированию на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

Новизна программы.

Введение нетрадиционных видов упражнений из различных систем оздоровления организма, позволяет в щадящем режиме адаптировать воспитанника к нагрузкам, способствует укреплению мышечного корсета. Активно используется комплекс С.М. Бубновского для управления своим телом. Специальные оздоровительные разделы:

- раздел «Дыхательная гимнастика» Г.Стрельниковой, играет основную роль в правильности дыхания в процессе выполнения упражнений комплекса;
- комплекс «Оздоровительные комплексы для позвоночника» Поля Брэгга, направлен на укрепление позвоночного столба;
- раздел «Силовой тренинг. Атлетическая гимнастика» способствует укреплению мышечного корсета, подготавливает обучающихся к сдаче нормативов ГТО; упражнения без предметов, в парах, с гантелями, с гириями, на тренажёрах.
- раздел «Фитнес» способствует развитию гибкости (Пилатес), улучшению координации (Фитболл, Стрейч, Бодифлекс), выработке выносливости, упражнения на фитбол мячах, с лентами, скакалкой, обручем, мячами, направлены на укрепление мышечного корсета.

Педагогическая целесообразность Программы

На занятиях по данной программе осуществляется связь практических и теоретических знаний, умений ведения здорового образа жизни. Программа строится на комплексно-индивидуальном подходе с учётом принципа разноуровневости, что отражается при проведении промежуточной и итоговой аттестаций. Особенное внимание уделяется правильной дозировке упражнений для каждого ребёнка. Групповые занятия и индивидуальные рекомендации позволяют контролировать нагрузку и предотвращать во время выполнения практических упражнений перегрузку обучающегося.

Введение нетрадиционных оздоровительных упражнений на грудной отдел, боковые части тела, область крестца, способствуют развитию интереса к спортивному образу жизни и укреплению мышечного корсета. Постоянное

повторение базовых упражнений из различных блоков программы способствует развитию мышечной памяти, а задания на импровизацию учат ребят схеме поведения в нестандартных ситуациях. Закрепление приёмов игровых видов спорта (волейбол, баскетбол, элементы спортивной гимнастики) способствует общефизическому развитию. Силовая гимнастика — это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепления здоровья. Силовой тренинг, способствует развитию и укреплению мышечного корсета.

Использование различных комплексов упражнений, смена видов деятельности стимулирует поддержку внимания обучающихся к продуктивной деятельности во время всего занятия на протяжении всей программы. Контроль в течение занятия и грамотный показ упражнений способствует своевременному исправлению ошибок.

На начальном этапе один из основных методов работы педагога – метод стандартно

– переменных упражнений с грамотным показом, в дальнейшем переходит в метод вариативного действия (переменных упражнений) с учётом морфоструктурных особенностей каждого обучающегося.

Тематические беседы позволяют познакомить обучающихся с особенностями физиологии и анатомического строения взрослого человека, подростка, юноши. Обучающиеся могут сформировать представление о дальнейшем развитии своего тела, спланировать режим питания, определить комплексы упражнений для своего тела в домашних условиях (комплексы П. Брегга, упражнения с гантелями, силовая пирамида из пяти упражнений).

Спортивные праздники: «Новый год», «День защитника Отечества», «Зарница» способствуют развитию командного духа, сопереживания. Показательные выступления стимулируют к самосовершенствованию.

Основными принципами, на которых строится - данная программа:

Принцип системности предусматривает взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, психологической, владение

терминологией. Спортивный тренинг не даёт возможности быстро увидеть результаты, поэтому необходимо настроить воспитанников на упорный труд, дать им возможность получать удовольствие от тренировок, инициировать их заинтересованность в длительном тренировочном процессе.

Принцип преемственности элементы программы разностороннего тренинга повторяются, постепенно усложняясь, дополняясь.

Принцип вариативности учитывает индивидуальные особенности воспитанников. Позволяет адаптировать содержание разделов программы для каждого обучающегося с учётом его психомоторики и типа нервной системы.

Адресат программы.

В секции могут заниматься обучающиеся с 7 до 18 лет. Условием для занятий в секции является наличие справки с разрешением от педиатра (врача).

В секции занимаются мальчики и девочки. Учитывая особенности развития юношей и девушек, происходит дифференцированный подход к физическим упражнениям.

Форма обучения – очная.

Программа реализуется в формате очного обучения, при необходимости может реализовываться с применением электронного обучения в режиме дистанционного обучения с применением электронно-информационного оборудования. Программа адаптирована для реализации в условиях временного ограничения (приостановки) для обучающихся занятий очной(контактной) формы по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения и воспитания.

Дистанционная работа.

При дистанционном обучении по программе используются следующие формы дистанционных технологий:

Онлайн занятие;

Видеоурок.

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы:

- социальных сетей Одноклассники, ВКонтакте;
- мессенджеров WhatsApp и Viber.

В работе используются разные **методы обучения:**

- словесные
- наглядные
- практического упражнения

1. В словесных методах часто используются

- объяснения, когда идет сообщение нового материала или дополнения к технике элементов.

- пояснения и комментарии при выполнении студентами отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей.

Главное требование: конкретность и точность пояснений.

При правильном выполнении упражнений комментарий играет роль поощрения интереса к занятию, повышения мотивации на учебу.

Чтобы повысить эмоциональность занятий дается музыкальное сопровождение при проведении разминки.

2. Наглядные методы даются с использованием непосредственного и опосредованного показа. Кроме выполнения упражнений преподавателем на уроках физкультуры применяется показ наглядных пособий: карточек, кинограмм, DVD, и видео материалов.

Показ на уроках физкультуры играет особую роль, так как студенты запоминают не то, что слышат, а то, что видят. Поэтому необходимо соблюдать требования к непосредственному показу. Он должен быть правильным, точным и даваться с нужными пространственно-временными характеристиками. Показ преподавателя часто сопровождается словесными комментариями.

3. Очень большая и важная группа методов – это практическое выполнение упражнений. Сколько бы студент не знал и не видел упражнений, если он не будет его выполнять сам, то никогда его не освоит. Все движения нужно прочувствовать через своё тело и только при неоднократном повторении упражнения происходит их заучивание.

способностями. Разным уровнем развития физических качеств и техники движений.

Тип занятий: теоретические, практические, комбинированные, контрольные.

Отбор содержания учебного материала основан на следующих **принципах:** использование нетрадиционных форм, методов обучения и воспитания, способствует развитию мотивации у обучающихся к самостоятельной, поисковой, проектной деятельности обучающихся, развитию интереса к гимнастике, фитнесу и общей физической подготовке.

Формы проведения занятий.

- тренировочное занятие
- беседы, викторины;
- игровые программы, огоньки;
- показательное выступление перед родителями, другими учащимися, тестирование;
- соревнования;

Сроки освоения и объем Программы.

Срок реализации программы: 1 год.

Общий объем реализации дополнительной общеразвивающей программы за учебный год – 216 часов.

Форма обучения – очная

Форма проведения занятий – аудиторная

Форма организации занятий – в группах, подгруппах.

Режим занятий:

Занятия проводятся 4 раза в неделю по 1 учебному (академическому) часу и 1 раз по 2 учебному (академическому) часу (216 ч. в год). Учебный час составляет 40 минут.

1.2 Цель программы:

– всестороннее, физическое развитие детей, укрепление и сохранение их здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Улучшение телосложения, формирование красивой фигуры, а также привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом

- выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

- мотивация к здоровому образу жизни учащихся посредством освоения основ содержания фитнеса, умения сохранять и совершенствовать свое телесное «Я», снимать утомление, вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

Для достижения поставленной цели предусмотрено выполнение следующих задач.

Задачи.

Обучающие:

- формирование навыка здорового образа жизни;
- знание некоторых сюжетов истории атлетизма в России;
- всесторонняя физическая подготовка и физическое развитие, способствующие укреплению здоровья;
- приобретение прикладных двигательных навыков для повседневного применения;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физкультурно-оздоровительного комплекса Поля Брэгга;
- ознакомление и закрепление правил личной гигиены и правил раздельного питания (авт. Шелтон);
- ознакомление с основами физиологии и анатомического строения человека;
- обучение выполнению упражнений оздоровительных комплексов: Бодифлекс, Стрейч, Г. Стрельникова, Поль Брэгг, Пилатес;
- закрепление знаний правил игровых видов спорта (баскетбол, волейбол);
- обучение грамотному выполнению приёмов игровых видов спорта (волейбол, баскетбол);

- знание способов самоконтроля и планирования индивидуальной программы тренировки;

- ознакомление с правилами силового тренинга, комплекса силовых упражнений (КСУ);

- ознакомление с элементами спортивной гимнастики.

Развивающие:

- развитие и укрепление костно-мышечной системы;

- развитие устойчивости внимания, памяти, сосредоточенности;

- развитие физических данных воспитанника для выполнения школьных нормативов и тестов; развитие двигательной координации и выносливости;

- развитие регулятивной структуры деятельности (целеполагание, планирование, контроль, коррекция, оценка деятельности);

- развитие коммуникативной компетенции.

Воспитательные:

- ценных личностных качеств: трудолюбия, порядочности, ответственности, патриотизма;

- воспитывать у воспитанника потребность в физическом развитии;

- воспитание «чувства локтя».

1.3. Содержание программы

1. Учебный план

2.

№ п/п	Раздел программы	Часы занятий			Формы контроля/аттестация
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы техники безопасности.	6	3	3	Беседа, инструктаж
2	Дыхательная гимнастика.	18	1	17	Выполнение упражнений

3	Общefизическая подготовка с учётом психологических и морфоструктурных особенностей воспитанника.	60	4	56	Выполнение упражнений
4	Фитнес.	60	8	52	Выполнение упражнений, показательные выступления, самоконтроль.
5	Основы медицинской подготовки.	6	2	4	Беседа, выполнение тестов, самоконтроль
6	Силовой тренинг. Атлетическая гимнастика.	60	10	50	Соревнования
7	Контрольные уроки, соревнования, показательные выступления, полоса препятствий.	6	1	5	Выполнение контрольных упражнений и тестов
Всего		216	29	187	

Содержание учебного плана одного года обучения

Раздел №1. Основы техники безопасности.

Теоретическая часть:

Правила поведения в спортивном зале, тренажёрном зале, дисциплина, форма одежды, обувь. Заполнение журнала по ТБ. Беседа по анатомии человека. ПДД.

Практическая часть:

Безопасные движения, травмирующие движения, взаимодействие друг с другом при выполнении упражнений в спортивном зале, тренажёрном зале.

Раздел №2 Дыхательная гимнастика.

Теоретическая часть:

Беседы. Инструктаж. Частота сердечных сокращений при нагрузках в начале, середине, конце занятия.

Практическая часть:

Блоки комплекса Г.Стрельниковой.

Раздел №3. Общефизическая подготовка с учётом психологических и морфоструктурных особенностей воспитанника.

Теоретическая часть:

Значение общефизической подготовки, комплексы общеразвивающих упражнений; отличие щадящих упражнений от стандартных комплексов (уровневые нагрузки - блоки начального, среднего и высокого уровня). Мышечный корсет и его значение. Основные группы мышц. Нагрузка на основные группы мышцы. Комплекс оздоровительных упражнений Стоппарда,.

Практическая часть: Комплексы упражнений с мячом на координацию, выносливость (бег трусцой). Упражнения на силу (висы, упоры, гантели), упражнения стрейч, комплекс упражнений Пилатес.

Комплекс Поля Брэгга, энергетический комплекс.

Комплекс со скакалкой, упражнения с предметами (палка, фитбол, мяч, лента). Эстафеты. Прыжки. Метание. Подтягивание. ОРУ - общеразвивающие комплексы. КСУ.

Раздел №4. Фитнес.

Теоретическая часть:

Беседа об анатомии человека. Особенности строения человека. Понятия – частота сердечных сокращений, нагрузка, релакс. Форма одежды, правила выполнения упражнений комплекса «Фитбол», «Пилатес». Беседы, инструктаж.

Практическая часть:

Кардиокомплекс (различные виды ходьбы), упражнения для мышечного корсета с грамотной дозировкой, выполнения лечебно- оздоровительных комплексов на основные группы мышц; упражнения с мячами (фитбол),

упражнения с гимнастическими лентами (комплекс), комплекс со скакалкой.

Упражнения с утяжелением. Комплекс упражнений

«Пилатес». Комплекс упражнений «Фитбол».

Раздел №5. Основы медицинской подготовки.

Теоретическая часть:

Начальный курс анатомии и физиологии человека, раздельное питание – начальный курс Шелтона (беседа с родителями). Действия при травмах.

Практическая часть:

Рассказы об особенностях в подростковом и юношеском возрасте Костно-мышечной системы, Системы пищеварения, Позвоночника, Костно-мышечного каркаса. Наложение фиксирующей повязки. Содержание аптечки в спортивном зале.

Раздел №6. Силовой тренинг. Атлетическая гимнастика.

Теоретическая часть:

Правила «Пирамиды», ограничения в силовой подготовке по здоровью, возрасту. Анатомия - строения тела человека. Принципы «Силовой пирамиды». Безопасность и эффективность силовой тренировки с учётом психомоторики, типа нервной системы. Теория по технике выполнения приёмов. Принципы атлетической гимнастики.

Практическая часть:

Специальный разминочный комплекс. Комплекс упражнений атлетической гимнастике. Разогрев мышц. Упражнения на разные группы мышц (бицепс, квадрицепс, экзистенция, жим грифа, ...) с определённой дозировкой, подходами с учётом особенностей обучающегося. Работа на тренажёрах.

Индивидуальные комплексы упражнений. Комплекс с гирями (жим-тяга, наклоны, приседания, рывок гири от плеча, ...) Создание своей программы.

Раздел №7. Контрольные занятия, соревнования, показательные выступления, полоса препятствий.

Теоретическая часть:

Теория по технике выполнения приёмов, знакомство с правилами соревнований и правилами прохождения разноуровневой полосы препятствий, фиткосс.

Практическая часть: выполнение тестов, контрольные занятия, соревновательное занятие (показательное выступление, открытое занятие). Выполнение упражнений на тренажерах на спортивных уличных площадках или на закрытых спортивных площадках. Соревнование по фиткроссу.

1.4 Модель выпускника

(планируемые результаты)

В результате освоения данной Программы учащиеся:

Должны знать:

- способы самоконтроля при выполнении физкультурно-оздоровительного комплекса Поля Брэгга, Пилатес, футбол, силовой тренировки, базовых упражнений по силовому тренингу;

- особенности воздействия продуктов питания на функционирование организма;

- знать принципы построения индивидуальной тренировки;

- правила техники безопасности при работе при выполнении упражнений из различных разделов.

Будут уметь:

- выполнять комплекс упражнений по дыхательной гимнастике;

- выполнять оздоровительные комплексы Бодифлекс, Стрейч, Стрельникова, ПольБрэгг, Пилатес;

- соблюдать правила личной гигиены и питания (авт. Шелтон);

- выполнять комплекс упражнений из блока «Силовой тренинг. Атлетическая гимнастика»;

- выполнять комплекс упражнений на основные группы мышц с использованием тренажёров;

- выполнять оздоровительный комплекс С.М. Бубновского;

- планировать индивидуальные программы тренировок.

воспитывается:

- потребности к гигиене и соблюдению режиму дня.
- чувство локтя, товарищества;

Метапредметные результаты

- будут уметь применять способы самоконтроля, правильно дозировать нагрузку, планировать свою деятельность;

- будут способны применить различные комплексы в различных жизненных ситуациях;

- формируется потребность доводить начатое дело до конца;

- развитие коммуникативных навыков;

Личностные результаты:

- формируется потребность в физическом развитии, посещении занятий секции;

- стимулируется потребность к соблюдению гигиены и выполнению режима дня;

- стимулируются ценные личностные качества:
трудолюбие, ответственность, патриотизма;

Способы проверки ожидаемых результатов:

- наблюдение;
- тестовые задания;
- показательные выступления, открытые занятия;
- контрольные задания (срезы);

Формы подведения итогов:

- показательные выступления, открытые занятия;
- контрольные задания (тестирование, соревнования).

1. Комплекс организационно-педагогических условий**2.1 Календарный учебный график**

1. Начало учебного года - 01.09.2022г.

2. Окончание учебного года – 31.05.2023г.

3. Учебный год составляет 36 учебных недель.

4. Праздничные дни: 4 ноября, 1-5 января, 7 января, 23 февраля, 8 марта, 1 и 9 мая

5. В каникулярный период на протяжении учебного года программа реализуется в полном объеме.

6. Режим учебных занятий определяется расписанием, утвержденным директором.

7. Сроки проверки результатов освоения программы обучающимися устанавливаются согласно учебного плана.

2.2 Материально-технические и кадровые условия

Кадровое обеспечение

Педагог, реализующий данную программу, должен обладать следующими личностными и профессиональными качествами:

- умение вызывать интерес к себе и преподаваемому предмету
- умение создавать комфортные условия для успешного развития личности обучающихся
- умение увидеть и раскрыть творческие способности обучающихся
- постоянное самосовершенствование педагогического мастерства и повышение уровня квалификации по специальности.

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в специальном, регулярно проветриваемом, хорошо освещенном помещении, где имеются рабочие места для обучающихся. Одно из важнейших требований – соблюдение правил охраны труда, норм санитарной гигиены в помещении и на рабочих местах, правил пожарной безопасности. Педагог дополнительного образования постоянно знакомит обучающихся с правилами по технике безопасности и охране труда.

- Набивной мяч (медицинбол) (от 1 до 5 кг.)
- Скамья универсальная для пресса и мышц спины

- Велотренажер
- Конус высотой 30 см.
- Гантели переменной массы (до 12 кг)
- Штанга тяжелоатлетическая (35кг)
- Утяжелители для рук
- Утяжелители для ног
- Резиновые амортизаторы
- Коврик теплоизоляционный
- Скакалка гимнастическая
- Мяч футбольный
- Секундомер
- Гири спортивные/(16,24,32 кг)
- Скамейка гимнастическая
- Мат гимнастический

2.3 Информационные и методические условия

Формы аттестации

Основными видами контроля являются: входной контроль, текущий контроль, промежуточная аттестация и итоговая аттестация.

Входной контроль проводится перед началом образовательного процесса с целью определения уровня развития обучающихся (опрос, педагогическое наблюдение)

Текущий контроль проводится с целью оценки качества освоения обучающимися учебного материала (опрос, педагогическое наблюдение)

Промежуточная аттестация представляет собой оценку качества усвоения обучающимися учебного материала за определенный учебный период (опрос, анкетирование, тестирование, готовая модель, результативность участия всоревнованиях)

Итоговая аттестация представляет собой оценку уровня достижений обучающихся освоения программы с целью определения

изменений уровня развития обучающихся, их способностей, т.е. это заключительная проверка знаний, умений и навыков (тестирование, готовая модель, результативность участия в соревнованиях, выставках)

Оценочные материалы

Вынесено в отдельный документ и представляет собой комплекс диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов программ.

Промежуточная аттестация проводится с использованием оценочных материалов, разработанных для данной образовательной программы».

Оценочные материалы в Приложении.

С целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств учащихся и их соответствия прогнозируемым результатам освоения программы в I полугодии (декабрь) и во II полугодии (апрель-май) проводится промежуточная аттестация учащихся.

итоговая аттестация - выполнение нормативов. Итоговая аттестация проводится с использованием оценочных материалов, разработанных для данной образовательной программы».

Дидактические материалы

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

словесный (рассказ, объяснение, беседа);

игровой

объяснительно-иллюстративный (слушание, сравнение, запоминание);

практический (упражнения)

наглядный (показ видеофильмов);

репродуктивный (повторение за педагогом);

2.4 Список литературы для педагога.

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома: практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2005, – 176с.
2. Боровков Ю.А., Легорнев С.Ф., Черепашенец, Технический справочник учителя труда. М., Просвещение, 1980г.
3. Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: издательский центр «Академия» 2002г. – 240с.
4. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно – методической деятельности в физической культуре и спорте. М.: издательский центр «Академия» 2000г. – 264с.
5. Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно-образовательного процесса. Методическое пособие, Часть II. Физиологические и психологические аспекты здоровьесберегающего урока / Авторы, составители: Т.Н. Семенкова, Н.А. Заруба, О.А. Никифорова, А.И. Федоров; под редакцией Э.М. Казина – 2 издание, стереотипное. Кемерово: Издательство КРИПКиПРО, 2005. с.15.
6. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы применения: Методические рекомендации / Под редакцией Безруких М.М., Сонькина В.Д. – М. – Педагогика, 2002. – 254с.
7. Казин Э.М., Адаптация и здоровье / Э.М. Казин, С.Б. Лурье, С.И. Петухов, Т.М. Чурекова и др. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2003. – 301с.
8. Минаев Б.Н., Основы методики физического воспитания школьников, Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян.- Москва: Просвещение, 1989 г.
9. Ошкина, А. А. Двигательная среда как фактор оздоровления дошкольников в рамках здоровьесберегающих технологий, А. А. Ошкина, Педагогическое образование и наука, 2008 № 6
10. Поль Брэгг., Позвоночник- ключ к здоровью,-М.; Наука; 1995г.
11. Потанчук А.А., Дидур М.Д., Осанка и физическое развитие. Методическое руководство, практические комплексы,- СПб.; 2005г.
12. Родионов Е.В., Физкультурное образование; программа для учащихся

1-11 классов, Центр внедрения педагогического опыта- СПб.; 1999г.

13. Сытин Г.Н., Библиотека нетрадиционной профилактической медицины. Методика проведения аутогенной тренировки- СПб.; Наука; 1998г.

14. Сэндлер Дэвид, Силовая тренировка. Понятные детальные инструкции; пер. с англ. Ф.А. Айвазяна. - Москва, Астрель: АСТ, 2009 г.

15. Хилалутдинова, А. М. Игровая технология как здоровьесберегающий фактор в обучении и развитии младших школьников / А. М. Хилалутдинова , Начальная школа, 2008 № 7

16. Холодов М.К., Кузнецов В.С. Теория и методы физического воспитания и спорта. М.:издательский центр «Академия» 2000г. 480с.

**2.5 Календарный план воспитательных мероприятий по программе
«Гимнастика, фитнес и общая физическая подготовка»**

№ п/п	Дела, события, мероприятия	Дата проведения	Ответственный
1.	«День здоровья» «С рюкзаком по сентябрю»	Сентябрь (от погодных условий)	Педагоги дополнительного образования
2.	«День бегуна», кросс «Золотая осень»	15 сентября	Педагоги дополнительного образования
3.	Соревнования «Веселые старты»	Зимние каникулы	Педагоги дополнительного образования
4.	Соревнования по строевой подготовке «Парад песни и строя» Дню Защитника Отечества	22 февраля	Педагоги дополнительного образования
5.	Соревнования «Вперед, мальчишки!»	20 февраля	Педагоги дополнительного образования
6.	Спортивное мероприятие «Зимние забавы»	Весенние каникулы	Педагоги дополнительного образования
7.	Обсуждение и утверждение плана работы на 2021 - 2022 учебный год	Сентябрь	Педагоги дополнительного образования, зам по ВР

8.	Составление режима работы спортивных секций. Составление плана спортивно-массовых мероприятий на 2021 - 2022 учебный год.	октябрь	Педагоги дополнительного образования, зам по ВР
9.	Подготовка спортивного зала.	В течение года	Педагоги дополнительного образования
10.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий и праздников (согласно плану)	В течение года	Педагоги дополнительного образования