

**Автор рабочей программы: Марченкова Мария Максимовна**  
**Должность: Учитель физической культуры**

**Элективный курс**

**« В здоровом теле – здоровый дух»**

**Рабочая программа по физической культуре**  
**(внеклассная работа ФГОС)**

**для учащихся 5-7 классов**  
**(34 часа)**

**2025 г.**

**Пояснительная записка**

Современная школа внедряет федеральные государственные стандарты общего образования второго поколения (ФГОС). Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Предполагается, что занятия будут происходить в форме круглых столов, конференций, диспутов,

школьных олимпиад, соревнований, тренировочных занятий, поисковых научных исследований. И если внеурочная деятельность определена образовательным планом, то школа должна заняться тем, как организовать эту деятельность, предоставляя ребёнку выбор, чем он хотел бы и мог заниматься.

ФГОС предлагает одно из направлений вне учебной деятельности - спортивно-оздоровительное.

## ОБОСНОВАНИЕ ВНЕДРЕНИЯ ПРОГРАММЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

Современные требования к результатам обучения школьников ставит перед учителем новые цели и задачи. В настоящее время в обществе сложилось новое понимание основной цели образования. В первую очередь необходимо формировать у ученика способности к саморазвитию, самооценки, самообразованию.

Основным видом деятельности у детей начальной и средней школы ещё остаётся игра. Игра способствует развитию у детей различных личностных и коллективных качеств, необходимых для общения с другими членами коллектива.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий большой воспитательной силой. В отличие от компьютерных игр, которые в настоящее время становятся основным способом проведения свободного времени у молодёжи, когда человек попадая в виртуальность, переносит это в настоящую реальность, что является не только ошибочным, но зачастую опасным для ребёнка, мешает пониманию окружающего мира, ведёт к некоммуникабельности, т.е. совершенно не учат общению с другими детьми, взрослыми. Кроме того ребёнок ведёт малоподвижный образ жизни, что мешает физическому развитию, эмоциональной сферы ребёнка.

Издавна у каждого народа были свои подвижные игры, которые являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их труд, быт, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе.

Необходимость создания и ведения курса обусловлена огромным образовательным значением, так как проблема здоровья подростков актуальна и имеет острую социальную значимость. Родителей, педагогов тревожит проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения: распространение среди подростков вредных привычек, а “болезни поведения” стали проблемой современности. Важно, чтобы просвещение подростков было своевременным, необходимо вовремя сформировать положительное отношение к здоровому образу жизни, научить понимать ответственность за своё поведение и здоровье.

Программа составлена с учетом физической подготовки учащихся 5-7х классов и посвящена одной из главных проблем – сохранение здоровья у подрастающего поколения. Программа рассчитана на 34 часа. (1 час в неделю).

Срок реализации программы: 3 учебных года.

Курс тесно связан с предметом ОБЖ, применим в любых общеобразовательных школах для подростков 11- 14 лет.

**Цели программы:** общей целью данной программы в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Эта программа “За свое здоровье ты в ответе сам” поможет школьникам дать научные ответы на такие волнующие вопросы «Как сохранить здоровье?», «Как правильно закаляться?», «Как правильно составить комплекс утренней гимнастики?», познакомиться с такими оздоровительными системами, как йога, дыхательная гимнастика Стрельниковой, массаж и самомассаж, «Детка» П. Иванова. Уметь самим оценить уровень своего здоровья, сделать выводы, разработать рекомендации. Сформировать потребность к знаниям об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков. Научить выполнять антропометрические измерения и обрабатывать данные. Развивать творческие способности в составлении комплексов упражнений, а так же компьютерных презентаций. Воспитывать культуру отношения к своему здоровью.

Программа курса предлагает решение следующих **учебно-познавательных задач**:

- Провести антропометрические измерения, проанализировать их.
- На практике изучить упражнения из йоги, дыхательной гимнастики, аэробики.
- Ознакомиться с приемами и методами массажа и самомассажа, закаливания
- Изучить теоретический материал на лекционных и семинарских занятиях по темам «Слагаемые здоровья», система «Детка», «Основы правильного питания» и другим.

**Актуальность:**

При обучении элективного курса спортивного направления большое значение уделяют: обучению деятельности, т. е. умению ставить цели, организовывать свою деятельность, оценивать результаты своей деятельности; формированию личностных качеств, т.е. формирование воли, ума, эмоций, чувств, творческих способностей, познавательных мотивов деятельности; формированию картин мира. На первое место выходят такие принципы, как: принципы психологической комфортности и вариативности (снятие по возможности стрессообразующих факторов, создание комфортной обстановки, понимание возможности различных вариантов решения ситуаций, снятие страха перед ошибкой и т. д.); принципа деятельности (включение ребёнка в учебно-познавательную деятельность); принцип целостного представления о мире (личностное отношение ребёнка к полученным знаниям и умениям их применять в своей практической деятельности); принцип минимакса. К тому же подвижные народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. По содержанию все подвижные игры лаконичны, выразительны и доступны ребёнку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточняют представления об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Поэтому игра признана ведущей деятельностью ребёнка-школьника.

Беря во внимание выше сказанное, было решено включить для занятий во внеурочное время детей средней школы подвижные игры в основу, которых войдут элементы спортивных игр. Программа содержит следующие разделы: «Антропометрические измерения», «Йога как средство оздоровления организма», «Дыхательные упражнения», «Упражнения для релаксации», «Аэробика и фитнес», «Массаж и самомассаж», «Закаливание организма»,

Основная цель внеклассных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей обучающихся, расширить и закрепить арсенал знаний и двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

**Задачи курса:**

**Обучающие:**

1. Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
2. Обучение жизненно важным умениям и навыкам.
3. Развитие познавательного интереса в области физкультуры.
4. Развитие мотиваций в области здорового образа жизни.

**Воспитательные:**

1. Воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
2. самовоспитания привычки к ведению здорового образа жизни;
3. сознательно применять их в целях отдыха, тренировки и укрепления здоровья;
4. содействия воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности;
5. Способствовать выявлению лидерских качеств отдельно взятых детей, сплочению коллектива.

**Развивающие:**

1. Развитию памяти и физических умений каждого ученика, с учетом их личностных качеств в неформальной обстановке;
2. способствовать расширению кругозора учащихся;

3. развивать умения ориентироваться в пространстве, познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь, активность и самостоятельность.

Отличительные особенности программы:

Цель внеурочных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся среднего звена. Предлагаемый курс рассчитан для шестого класса на 34 часа, т.е. 1 час в неделю. Для составления данной программы была использована базовая рабочая программа по физической культуре автора – В.И. Ляха, книга «Оздоровительные системы дыхания» составитель: Ф.Г. Колобов, Распределение часов зависит от объема практических и теоретических заданий.

#### **Ожидаемый результат:**

- Укрепление здоровья детей, формирования у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре
- Развитие умений работать в коллективе, лидерских качеств
- Формирования у детей и уверенности в своих силах.
- Умение применять игры в самостоятельных занятиях.
- Знать и уметь применять на практике виды и средства закаливания, теоретические сведения из цикла «Валеология».
- Знать и применять оздоровительные дыхательные упражнения для профилактики простудных заболеваний.

#### **Прогнозируемые результаты**

##### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса по физической культуре.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 6 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Внеурочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

**В области познавательной культуры:** владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

**В области нравственной культуры:** способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

**В области трудовой культуры:** умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Правильно организованные подвижные, спортивные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела, игры.

### **Рекомендуемые формы организации занятий:**

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

- гимнастика с основами акробатики;
- лёгкая атлетика;
- спортивные игры (баскетбол, футбол, пионербол, волейбол);
- упражнения общеразвивающей направленности.

#### **Теоретические знания о физической культуре**

- история физической культуры;
- физическая культура (основные понятия);
- физическая культура человека;
- лекции;
- семинарские занятия;
- анкетирование;
- практические занятия.

#### **Способы двигательной физкультурной деятельности**

- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой;
- оценка эффективности занятий физической культурой (самонаблюдение и самоконтроль).

В процессе изучения данного курса **школьники будут уметь:**

- Самостоятельно осваивать упражнения с различной направленностью;
- составлять и выполнять комплексы упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями;
- осуществлять контроль за физической нагрузкой во время занятий;
- проводить простейшие антропометрические измерения;
- составлять выводы и рекомендации по сохранению своего здоровья;
- выполнять основные элементы оздоровительных систем: асаны (из йоги), дыхательные упражнения, гимнастику для глаз;
- выполнять простейшие виды массажа и самомассажа;

- составлять несложные комплексы упражнений для фитнеса и аэробики, утренней зарядки;
- проводить подвижные игры на улице.

Выполнив программу курса **школьники будут знать:**

- причины, сохраняющие и разрушающие здоровье;
- мотивы, факторы и слагаемые здорового образа жизни;
- принципы правильного питания;
- пути формирования здорового образа жизни;
- систему построения комплексов утренней гимнастики, гимнастики для глаз;
- различные виды дыхательной гимнастики и ее влияние на организм;
- правила организации подвижных игр.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы: при проведении занятий возможны различные формы индивидуальной и групповой деятельности (работа в парах, работа в мини – группах, фронтальная работа).

Рекомендации по применению программы:

Занятия проводятся в спортивном зале, но следует учитывать, что изучение практической части некоторых тем («Антропометрические показатели», «Йога», «Аэробика и фитнес», «Утренняя гимнастика») требует организации их в специализированном помещении или в медицинском кабинете («Массаж и самомассаж»).

Перед практическими работами учащиеся должны одеть специальную форму одежды и обуви (спортивная, при занятиях спортивной направленности и косынку, фартук при кулинарной), пройти краткий инструктаж по технике безопасности.

Допускается перестановка тем (связано с погодными условиями).

#### Учебно - тематический план 5класс

№	Наименование курса	Всего часов	В том числе	
			Аудиторные	Внеаудиторный
1.	Введение. Знакомство с зачетными требованиями. Сдача нормативов. Т.Б.	1	1	
2	Антропометрические показатели. Выполнение	1	1	

	антропометрических измерений.			
3	Слагаемые здоровья. Понятие «здоровый организм», «болезнь», «гигиена».	1	1	
4	Знакомство с оздоровительными системами.	1	1	
5	Йога как средство оздоровления организма..	1		1
6	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.	1		1
7	Аэробика и фитнес: степ-аэробика; упражнения с мячами.	1		1
8	Утренняя гимнастика, гимнастика для глаз (составить комплекс).	1		1
9	Точечный массаж при простудных заболеваниях. Самомассаж.	1		1
10	Закаливание, виды закаливания.	1		1
11	Основы правильного питания. Составление «рационального» меню.	1	1	
12	Проведение игр на площадке: «Лапта», «Охотники и утки», «Перестрелка».	1		1
13	Методические рекомендации по составлению презентации. Индивидуальная работа по просмотру презентаций.	1		1
14	Тесты на гибкость.	1		1
15	Составление режима дня. Подвижная игра: «Перестрелка».	1		1
16	Тесты: челночный бег 3х10м, прыжки в длину с места. Пионербол.	1		1
17	Метание набивного мяча из различных исходных положений. Мини-волейбол.	1		1
18	Метание мяча в горизонтальную мишень. Мини-волейбол.	1		1
19	Броски малого мяча в стену одной (двумя) рукой и ловля после отскока. Мини-волейбол.	1		1
20	Передача мяча в парах двумя от груди и от головы. Игра в мини-баскетбол.	1		1
21	Ведение мяча рукой с изменением скорости и направления. Игра в мини-баскетбол	1		1
22	Передача двумя от груди при встречном беге в колонне. Игра в мини-баскетбол.	1		1
23	Прием катящегося мяча ногой. Футбол.	1		1
24	Жонглирование малыми мячами. Футбол.	1		1
25	Жонглирование ногами футбольного мяча. Футбол.	1		1
26	Оздоровительная система Порфирия Иванова-достоинства и недостатки	1	1	
27	Перехват мяча, ускорение, передача. Футбол.	1		1

28	Ускорения с доставанием рукой мяча, подвешенного на разной высоте. Подача мяча. Передача и прием мяча в пионерболе. Пионербол.	1		1
29	Бросок мяча одной, двумя руками в движении после двух шагов. Передача и прием мяча в пионерболе. Пионербол.	1		1
30	Командные действия в нападении. Пионербол. Подача мяча.	1		1
31	Финты с мячом. Выполнение освоенных технических приемов в быстром темпе. Игра по упрощенным правилам.	1		1
32	Броски набивного мяча 1-2кг с различной траекторией полета одной рукой (двумя).	1		1
33	Метание мяча (150гр) в коридоре 10м. Бег по пересеченной местности. Перестрелка.	1		1
34	Прыжки в высоту с прямого разбега. Старт из различных и.п. положений. Перестрелка.	1		1
ИТОГО:		34	6	28

### Содержание программы

#### Задание 1.

Введение. Техника безопасности на внеурочных занятиях. Знакомство с зачетными требованиями, с тематикой аудиторных занятий.

#### Задание 2.

Антропометрические показатели. Возрастные особенности детей и подростков. Типы телосложения. Нормы роста, веса подростков. Способы измерения. Выполнение антропометрических измерений.

#### Задание 3.

Слагаемые здоровья. Понятие «здоровый организм», «болезнь», «гигиена». Планирование и учет самостоятельных занятий физкультурой и спортом. Вести дневник самоконтроля.

#### Задание 4.

Знакомство с оздоровительными системами. Обзорная лекция на тему: «Стретчинг, фитнес, шейпинг и др. системы».

#### Задание 5.

Йога как средство оздоровления организма. Практическая работа - дыхательные упражнения, упражнения для релаксации

#### Задание 6.

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Типы дыхания. Жизненный объем легких. Парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.

#### Задание 7.

Аэробика и фитнес: степ-аэробика; упражнения с мячами. Комплексы упражнений для поддержания гибкости и коррекции фигуры. Выполнение комплекса упражнений на фитнесболе (большой мяч).

#### Задание 8.

Утренняя гимнастика, гимнастика для глаз. «Влияние компьютера и телевизора на зрение». Разучивание комплекса упражнений для глаз.

#### Задание 9.

Точечный массаж при простудных заболеваниях.. Самомассаж.. Массаж и лечебная физкультура.

#### Задание 10.

Закаливание, виды закаливания. Составление собственного плана закаливания с учетом всех принципов.

#### Задание 11.

Основы правильного питания школьника. Составление «рационального» меню, приготовление полезных блюд

(дома).

#### **Задание 12.**

Проведение игр на площадке: «Лапта», «Охотники и утки», «Перестрелка». Вспомнить правила подвижных игр, технику безопасности. Игра на выбор детей.

#### **Задание 13.**

Методические рекомендации по составлению презентации. Как правильно и эстетично сделать ее. Индивидуальная и групповая работа. Индивидуальная работа по просмотру презентаций.

#### **Задание 14.**

Тесты на гибкость: наклон вперед из положения сидя ноги врозь; выкрут гимнастической палки назад прямыми руками; наклон вперед ноги вместе; «мост».

#### **Задание 15.**

Подвижная игра: «Перестрелка», повторить правила игры, выполнить разминку, в конце игры отметить лучших игроков.

#### **Задание 16.**

Тесты: челночный бег 3х10м, прыжки в длину с места, прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Пионербол».

#### **Задание 17.**

Метание набивного мяча (1-2кг) из различных исходных положений: стоя ноги врозь, сидя ноги врозь, в шаге. Прием и передача волейбольного мяча сверху: над собой, в парах, в стену, в парах через сетку. Мини-волейбол.

#### **Задание 18.**

Метание мяча в горизонтальную мишень Прием и передача волейбольного мяча снизу: над собой, в парах, в стену, в парах через сетку. Мини-волейбол.

#### **Задание 19.**

Броски малого мяча в стену одной (двумя) рукой и ловля после отскока. Прием и передача мяча снизу, сверху в парах. Мини-волейбол.

#### **Задание 20.**

Передача баскетбольного мяча в парах двумя от груди и от головы. Ловля мяча после отскока от стены. Правила игры в баскетбол и стритбол.

#### **Задание 21.**

Ведение мяча на месте правой левой рукой, в движении, с изменением скорости и направления. Игра в мини-баскетбол.

#### **Задание 22.**

Передача двумя от груди при встречном беге в колонне. Броски по кольцу с 3-хметровой дистанции. Остановка прыжком после ведения. Игра в мини-баскетбол

#### **Задание 23.**

Прием катящегося мяча -остановка внутренней стороной стопы, подошвой. Ведение мяча и остановка. Основные правила игры в футбол.

#### **Задание 24.**

Жонглирование малыми мячами. Удар внутренней стороной стопы. Ведение мяча по прямой с обводкой предметов. Мини-футбол.

#### **Задание 25.**

Жонглирование ногами футбольного мяча. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Мини-футбол. Судейство.

#### **Задание 26.**

Основные принципы оздоровительная система Порфирия Иванова-достоинства и недостатки.

#### **Задание 27.**

Перехват мяча, ускорение, передача. Передача и прием мяча в парах, в тройках, в четверках в движении. Мини-футбол.

#### **Задание 28.**

Ускорения с доставанием рукой мяча, подвешенного на разной высоте. Подача мяча. Передача и прием мяча в пионерболе. Пионербол.

#### **Задание 29.**

Бросок мяча одной, двумя руками в движении после двух шагов. Передача и прием мяча в пионерболе. Пионербол.

**Задание 30.**

Командные действия в нападении. Пионербол. Подача мяча.

**Задание 31.**

Финты с мячом. Выполнение освоенных технических приемов в быстром темпе. Игра по упрощенным правилам.

**Задание 32.**

Броски набивного мяча 1-2кг с различной траекторией полета одной рукой (двумя) из положения ноги врозь.

**Задание 33.**

Метание мяча (150гр) в коридоре 10м с трех шагов разбега. Высокий старт, стартовый разгон. Бег по пересеченной местности.

**Задание 34.**

Прыжки в высоту с прямого разбега. Старт из различных исходных положений. Челночный бег 3х10м. «Перестрелка».

### Требования к учащимся после прохождения учебного материала

После прохождения учебного материала учащийся должен

**Знать:**

- средства и методы закаливания;
- способы профилактики простудных заболеваний;
- виды массажа и самомассажа;
- функциональные возможности организма.

**Уметь:**

- выполнять ОРУ, целенаправленно воздействующих на развитие физических качеств;
- выполнять антропометрические измерения;
- применять оздоровительные дыхательные упражнения;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках, метании;
- ориентироваться в пространстве - быстро и ловко передвигаться по площадке
- свободно ловить и передавать мяч различными способами;
- вести мяч с изменением скорости и направления движения;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;

### Учебно - тематический план 6 класс

№	Наименование курса	Всего часов	В том числе	
			Аудиторные	Внеаудиторны й
1.	Введение. Знакомство с зачетными требованиями. Сдача нормативов. Т.Б.	1	1	
2	Тестирование «Я и мое здоровье». Заполнение «Личной карточки учащегося».	1	1	
3	Слагаемые здоровья: «Возрастные особенности детей и подростков»	1	1	

4	Механизмы оздоровительного действия физических упражнений	1	1	
5	Аэробика и фитнес. Виды аэробики и фитнеса: упражнения на мячах	1		1
6	Выполнение упражнений дыхательной гимнастики (составить комплекс)	1		1
7	Упражнения для глаз игра: в настольный теннис	1		1
8	Разучивание упражнений для укрепления мышечного корсета у опоры и в движении.	1		1
9	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени у опоры и в движении.	1		1
10	Изучение методов самоконтроля и психорегуляции.	1		1
11	Движение-основное условие жизнедеятельности растущего организма. Дневник самоконтроля	1	1	
12	Броски набивного мяча 1-2кг с различной траекторией полета одной рукой (двумя).	1		1
13	Т/б при занятиях б/б. История развития баскетбола.	1		1
14	Стойки, перемещения игрока. Остановка прыжком.	1		1
15	Жонглирование баскетбольными мячами.	1		1
16	Остановка двумя шагами. Ловля и передачи двумя от груди на месте.	1		1
17	Повороты без мяча, с мячом. Ловля и передачи на месте.	1		1
18	Ловля и передачи одной от плеча на месте. Ведение на месте.	1		1
19	Ловля и передачи одной от плеча. Ведение на месте с разной высотой отскока.	1		1
20	Ловля и передачи в движении. Ведение по прямой правой, левой.	1		1
21	Ловля и передачи в движении по кругу. Ведение с изменением направления.	1		1
22	Ловля и передачи в движении в тройках. Ведение с изменением скорости.	1		1
23	Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места	1		1
24	Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места.	1		1
25	Ведение мяча. Штрафные броски. Вырывание, выбивание мяча.	1		1

26	Общее понятие самомассаж и его основные приемы	1	1	
27	Имитация защитных действий против игрока нападения.	1		1
28	Имитация действий атаки против игрока защиты.	1		1
29	Финты с мячом. Выполнение освоенных технических приемов в быстром темпе. Игра по упрощенным правилам.	1		1
30	Соревнования по баскетболу	1		1
31	Знакомство с программой «Презентация Microsoft PowerPoint».Разъяснение, помощь в составлении презентаций	1	1	
32	Просмотр презентаций: «влияние компьютеров на здоровье человека»; «выходи играть во двор».	1	1	
33	Контрольные игры и соревнования	1		1
34	Тестирование. Анализ возрастной динамики физической подготовленности.	1		1
ИТОГО:		34	8	26

**Таблица оценки тестов**

Наименование теста	“5”		“4”		“3”	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
“Змейка” с ведением мяча 2X15 м/сек	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
Челночный бег” с ведением мяча 3X10 м/сек	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Переда мяча в стену за 30 сек (кол-во передач)	19	18	18	17	17	16

### Содержание программы.

**Тема1. Введение. Т.Б. Знакомство с зачетными требованиями. Сдача нормативов.**

Беседа: “За свое здоровье ты в ответе сам”. Выполнение тестовых упражнений на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств(прыжки в длину с места, подъем туловища из положения лежа на спине, подтягивание на перекладине, бег 30м. 6-ти минутный бег, челночный бег).

**Тема2. Тестирование «Я и мое здоровье». Заполнение «Личной карточки учащегося».**

Приложение №1

**Тема3. Слагаемые здоровья: «Возрастные особенности детей и подростков».**

Возрастные особенности детей и подростков. Антропометрические показатели. Типы телосложения. Нормы роста, веса подростков. Способы измерения. Оценочные индексы физического развития спортсменов (жизненный индекс, весоростовой индекс Кетле, индекс Брока – Бругша, жизненный показатель, индекс Эрисмана, показатель крепости телосложения, показатель пропорциональности физического развития, измерение кожножировой складки, измерение гибкости позвоночного столба, подвижности суставов, силовые индексы).

**Тема4. Механизмы оздоровительного действия физических упражнений.**

Беседа: физические упражнения и функциональные возможности организма.

**Тема5. Аэробика и фитнес. Виды аэробики и фитнеса: упражнения на мячах**

Приложение №2

**Тема6. Выполнение упражнений дыхательной гимнастики (составить комплекс)**

Приложение №3

**Тема7. Упражнения для глаз игра: в настольный теннис.**

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом.

**Тема8. Разучивание упражнений для укрепления мышечного корсета у опоры и в движении.**

Приложение №4

**Тема9. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени у опоры и в движении.**

Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине

**Тема10. Изучение методов самоконтроля и психорегуляции.**

Приемы самоконтроля физического состояния школьника. Характеристики показателей дневника самоконтроля. Признаки утомления и переутомления, пульсовой режим. Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений. Тесты, используемые для оценки физического состояния подростков.

**Тема11. Движение-основное условие жизнедеятельности растущего организма. Дневник самоконтроля**

Беседа: «Движение для здоровья. Влияние физических упражнений на организм человека». Приложение №5

**Тема12. Броски набивного мяча 1-2кг с различной траекторией полета одной рукой (двумя).**

Бросок из-за головы двумя руками с одного шага. Бросок от плеча одной рукой. Бросок двумя руками от груди. Сидя на полу, ноги врозь, бросок двумя руками из-за головы. Бросок из-за головы двумя руками с одного шага. Бросок от плеча правой рукой. Бросок от плеча левой рукой.

Бросок двумя руками от груди. Сидя на полу, ноги врозь, бросок двумя руками из-за головы.

**Тема13. Т/б при занятиях б/б. История развития баскетбола.**

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

**Тема14. Стойки, перемещения игрока. Остановка прыжком.**

Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение правым – левым боком. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте.

**Тема15. Жонглирование баскетбольными мячами.**

Виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой; удары по мячу ногами и руками на разную высоту с последующей его ловлей; удары по воротам; подачи и передачи мяча; броски в кольцо.

**Тема16. Остановка двумя шагами. Ловля и передачи двумя от груди на месте.**

Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача двумя руками с отскоком от пола.

**Тема17. Повороты без мяча, с мячом. Ловля и передачи на месте.**

Повороты на месте. Повороты в движении.

**Тема18. Ловля и передачи одной от плеча на месте. Ведение на месте.**

Передача одной рукой от плеча на месте. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полукоса.

**Тема19. Ловля и передачи одной от плеча. Ведение на месте с разной высотой отскока.**

Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола.

**Тема20. Ловля и передачи в движении. Ведение по прямой правой, левой.**

Ведение мяча правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

**Тема21. Ловля и передачи в движении по кругу. Ведение с изменением направления.**

В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока.

**Тема22. Ловля и передачи в движении в тройках. Ведение с изменением скорости.**

Ведение мяча в движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока.

**Тема23. Броски одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.**

Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

**Тема24. Броски одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места.**

Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.

**Тема25. Ведение мяча. Штрафные броски. Вырывание, выбивание мяча.**

В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча.

**Тема26. Общее понятие самомассажа и его основные приемы.**

Активизация активных точек на кистях и стопах. Точечный самомассаж лица. Точечный массаж носа. Массаж рта. Точечный массаж ушей.

**Тема27. Имитация защитных действий против игрока нападения.**

Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

**Тема28. Имитация действий атаки против игрока защиты.**

Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

**Тема29. Финты с мячом. Выполнение освоенных технических приемов в быстром темпе. Игра по упрощенным правилам.**

Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении.

**Тема30. Соревнования по баскетболу**

Товарищеские встречи по баскетболу.

**Тема31. Знакомство с программой «Презентация Microsoft PowerPoint».**

Разъяснение, помощь в составлении презентаций

**Тема32. Просмотр презентаций:**

«Влияние компьютеров на здоровье человека»; «Выходи играть во двор».

**Тема33. Контрольные игры и соревнования.**

Борьба за мяч после отскока от щита. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

**Тема34. Тестирование. Анализ возрастной динамики физической подготовленности.**

“Змейка” с ведением мяча 2Х15 м/сек; челночный бег” с ведением мяча 3Х10 м/сек; штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий); бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий); передача мяча в стену за 30 сек (кол-во передач). Мониторинг динамики физической подготовленности

## Приложение №1

### Тест « Я и мое здоровье»

**1. Как известно, нормальный режим питания - это плотный завтрак, обед из трёх блюд и скромный ужин. А какой режим питания у Вас?**

- а) Именно такой, к тому же Вы едите много овощей и фруктов.
- б) Иногда бывает, что Вы обходитесь без завтрака или обеда.
- в) Вы вообще не придерживаетесь никакого режима.

**2. Курите ли Вы?**

- а) Нет.
- б) Да, но лишь 1 -2 сигареты в день.
- в) Курите по целой пачке в день.

**3. Употребляете в пищу:**

- а) много масла, яиц, сливок;
- б) мало фруктов и овощей;
- в) много сахара, пирожных, варенья

**4.Пьёте ли Вы кофе?**

- а) Очень редко.
- б) Пьёте, но не больше 1 -2 чашек в день.
- в) Вы не можете обойтись без кофе, пьёте его очень много.

**5.Регулярно ли Вы делаете зарядку?**

- а) Да, для Вас это необходимо.
- б) Хотели бы делать, но не всегда удаётся себя заставить.
- в) Нет, не делаете.

**6.Вам доставляет удовольствие ходить в школу?**

- а) Да, Вы идёте обычно с удовольствием.
- б) Школа Вас в общем-то устраивает.
- в) Вы идёте без особой охоты.

**7.Принимаете ли Вы постоянно какие-то лекарства?**

- а) Нет.
- б) Только при острой необходимости.
- в) Да, принимаете каждый день.

**8.Страдаете ли Вы от какого-то хронического заболевания?**

- а) Нет.
- б) Затрудняетесь ответить.
- в) Да.

**9.Используете ли Вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, занятия спортом?**

- а) Да, а иногда и оба дня.
- б) Да, но только когда есть возможность.
- в) Нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством.

**10.Как Вы предпочитаете проводить свои каникулы?**

- а) Активно занимаясь спортом.
- б) В приятной весёлой компании.
- в) Для Вас это - проблема.

**11.Есть ли что-то, что постоянно раздражает Вас в школе или дома?**

- а) Нет.
- б) Да, но Вы стараетесь избежать этого.
- в) Да.

**12. Есть ли у Вас чувство юмора?**

- а) Ваши близкие и друзья говорят, что есть.
- б) Вы цените людей, у которых оно есть, и Вам приятно их общество.

в) Нет.

**Ключ:** за каждый ответ «а» Вы получаете 4 очка, за «б» - 2 очка, за «в» - 0 очков.

От 38 до 56 очков. У Вас есть шансы дожить до 100 лет. Вы следите за своим здоровьем больше, чем за чем-то другим, у Вас хорошее самочувствие. Если Вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность до глубокой старости. Будьте только внимательны при переходе улиц!

Но подумайте, не слишком ли много сил Вы тратите на то, чтобы поддерживать себя в форме? Не лишаете ли Вы себя при этом некоторых маленьких удовольствий? Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться Вам слишком пресной. А радость - это тоже здоровье!

От 19 до 37 очков. Чашечка кофе - не обязательный атрибут для приятной беседы. У Вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают Вашу жизнь разнообразной. Но подумайте, не будут ли некоторые Ваши привычки с годами иметь последствия для Вашего здоровья? Пересмотрите Ваш образ жизни, подумайте, достаточно ли Вы занимаетесь спортом, не слишком ли Вы увлекаетесь спиртным и сигаретами. И согласитесь: приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на теннисном корте, стадионе, в походе.

От 0 до 18 очков. Ваше здоровье зависит, прежде всего, от Вас. Но Вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, Вы уже жалуетесь на своё здоровье, или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства. Если Вы пока не бегаете по врачам, то это «заслуга» только Вашего здорового организма, что не может продолжаться до бесконечности.

Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и спиртного, упорядочите режим питания.

## Приложение №2



Подъемы таза



Наклоны в стороны



Скручивания с фитболом



Обратные отжимания



Отжимания



Подъемы ног



Скручивания на мяче для фитнеса  
Сделайте 10 повторов.

### Приложение №3

#### Комплекс дыхательной гимнастики

##### Упражнение № 1

- Стать прямо, держа руки по сторонам тела.
- Сделать полный глубокий вдох через нос.
- Медленно поднимать руки, держа их напряженными до тех пор, пока кисти рук не будут над головой.
- Задержать дыхание на 2-3 секунды, держа руки над головой.
- Медленно опустить руки к сторонам тела, так же медленно выдыхая воздух через рот.

##### Упражнение № 2

- Стать прямо, держа руки прямо перед собой.
- Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 2-3 секунды.
- Быстро отвести руки как можно дальше назад, держа кулаки на уровне плеч, затем привести их опять в прежнее положение и повторить это движение еще раз, все время удерживая дыхание.
- С силой выдохнуть воздух через рот.

##### Упражнение № 3

- Стать прямо, руки вытянуть перед собой.
- Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 2-3 секунды.
- Быстро махнуть руками, делая ими круг назад. Затем сделать такое же движение руками в обратную сторону, все время удерживая дыхание.
- С силой выдохнуть воздух через рот.

##### Упражнение № 4

- Выполнить упор лежа на гимнастической скамейке, держа руки по сторонам тела с обращенными к скамейке ладонями.
- Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание.
- Продолжая задерживать дыхание, напрячь все тело и подняться на руках так, чтобы тело держалось на ладонях и кончиках пальцев ног.
- Медленно опуститься в прежнее положение. Повторить это движение 2-3 раза.
- С силой выдохнуть воздух через рот.

##### Упражнение № 5

- Стать прямо перед стеной, приложив к ней ладони.
- Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание.
- Продолжая задерживать дыхание, приблизить грудь к стене, держа весь свой вес на руках.
- Медленно отодвинуться назад, делая это при помощи мускулов рук и держа все тело напряженным.
- С силой выдохнуть воздух через рот.

### Приложение №4

#### Примеры упражнений для мышц спины

##### Верхняя часть спины и плечевого пояса

Укреплять эти мышцы необходимо при усиленном грудном кифозе и крыловидных лопатках.

##### Исходное положение: лежа на животе

1. Перевести руки на пояс, приподнять голову и плечи, свести лопатки. Дыхание не задерживать, живот не поднимать (нижние ребра не отрывать от пола). Удерживать принятое положение до небольшого утомления мышц.
2. Выполнить то же упражнение, но кисти сложить на затылке, плечи отвести назад.
3. Выполнить то же упражнение, держа руки в положении «крылышек».
4. Поднять голову и плечи, развести руки в стороны, сжимать и разжимать кисти.

5. Поднять голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны и к плечам (имитировать движения при плавании брасом).
6. Выполнить то же упражнение, но прямые руки двигаются в стороны, назад, в стороны, вверх.
7. Выполнить то же упражнение с круговыми движениями разведенных в стороны рук.

#### *Поясница*

Особенно необходимо укреплять мышцы поясницы при уменьшенном поясничном лордозе.

#### **Исходное положение: лежа на животе**

1. Поочередно отводить назад (отрывать от пола) и опускать на пол прямые ноги. Темп медленный, таз не отрывать от пола.
2. Отвести назад прямую ногу (следить за тем, чтобы таз оставался неподвижным), удерживать в этом положении 3-5 счетов. Повторить для другой ноги.
3. Отвести назад одну ногу, затем вторую, медленно опустить обе ноги.
4. Отвести назад обе ноги, медленно развести их в стороны, соединить вместе, опустить.
5. Отвести назад обе ноги одновременно, удерживать в этом положении до определенного счета или до небольшого утомления мышц. Это упражнение можно выполнять только при хорошей физической подготовке, так как одновременный подъем обеих ног вызывает большую нагрузку на поясничный отдел позвоночника.

#### **Примеры упражнений для брюшного пресса**

Силу мышц передней стенки живота необходимо увеличивать при усиленном поясничном лордозе, выступающем вперед животе.

Если мышцы брюшного пресса очень слабы, опасно начинать тренировку с общепринятых упражнений с подъемом ног и туловища из положения лежа на спине. Резкое повышение внутрибрюшного давления может привести к расхождению прямых мышц живота и грыже. Самым нетренированным лучше начинать укреплять брюшной пресс с упражнений полегче.

#### **Исходное положение: лежа на спине, поясница прижата к полу**

1. Наклонить голову вперед, поднять плечи от пола, потянуться руками к носкам (выдох). Вернуться в ИП (вдох).
  2. Согнуть одну ногу, вытянуть ее вперед (к потолку), согнуть, поставить ступню на пол (выдох), выпрямить ногу (вдох). Повторить для другой ноги.
  3. Согнуть обе ноги, разогнуть их вперед, согнуть, опустить стопы на пол (выдох), выпрямить ноги (вдох).
  4. «Велосипед» - поднять согнутые ноги и, имитируя езду на велосипеде, поочередно сгибать и разгибать их в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах так, чтобы носки ног описывали правильные круги.
  5. Согнуть ноги в коленях, выпрямить их вперед (вверх) под углом примерно 45°, развести в стороны, свести, согнуть, опустить (вдох), вернуться в ИП (выдох).
  6. Поднять голову, положить ладони на лоб и надавить ими, как бы сопротивляясь встречному движению головы (выдох), вернуться в ИП (вдох).
- После того как мышцы живота достаточно окрепнут, можно выполнять упражнения с большей нагрузкой. Делать их следует медленно, особенно в фазе возвращения в исходное положение, когда мышцы передней стенки живота работают на сопротивление весу ног или туловища. Чтобы нагрузка приходилась на мышцы живота, а не груди и ног, необходимо по возможности удерживать туловище прямым, а мышцы ног расслаблять. Напрягать мышцы живота следует на выдохе, а вдох делать в исходном положении.
7. Завести прямые руки за голову, с махом рук перейти в положение сидя, вернуться в ИП.
  8. Выполнить то же упражнение, но с руками на поясе.
  9. Поочередно поднимать (до угла в 45°) и опускать прямые ноги.
  10. Поднять обе прямые ноги до угла в 45° и опустить.
  11. Удерживая между коленями мяч, согнуть ноги, разогнуть их вперед до угла в 45°, опустить.
  12. Выполнить то же упражнение, удерживая мяч между лодыжками.
  13. «Ножницы»: немного приподняв прямые ноги, скрещивать их и разводить в стороны.
  14. Голеностопные суставы фиксированы под опорой или с помощью партнера. Сесть и вернуться в ИП.
  15. ИП: сидя верхом на гимнастической скамейке. Вытянуть ноги вперед, зафиксировать их под скамейкой, отклониться назад до положения лежа и вернуться в ИП.

### Примеры упражнений для боковых мышц туловища

Эти мышцы особенно важны для поддержания симметричного положения тела во фронтальной плоскости. При нарушениях осанки в сагиттальной плоскости мышцы правой и левой стороны туловища тренируют с одинаковой интенсивностью. Одинаковая нагрузка для обеих сторон применяется и при умеренной асимметрии туловища, в том числе при сколиозе небольшой степени и в начальном периоде тренировок при любой стадии сколиоза. Если асимметрия мышцы выражена слабо, то симметричная тренировка (одинаковое число повторений упражнения для каждой стороны) выравнивает силу мышц. Слабые мышцы на выпуклой стороне испытывают большее напряжение и «подтягиваются» к более сильным мышцам на вогнутой стороне, на которые такая же нагрузка не оказывает тренирующего действия. При выраженных нарушениях осанки во фронтальной плоскости бывает необходимо укреплять мышцы с выпуклой стороны искривления и расслаблять – с вогнутой, но такую асимметричную тренировку можно проводить только после консультации ортопеда и специалиста по лечебной физкультуре.

#### Исходное положение: лежа на боку

1. Приподнимать и опускать выпрямленную «верхнюю» ногу.
2. Приподнять «верхнюю» ногу, присоединить к ней «нижнюю», медленно опустить обе ноги.
3. Приподнять обе ноги, удержать их на 3-5 счетов, медленно опустить.
4. ИП: лежа на боку на кушетке, туловище на весу, «нижняя» рука опирается на пол, стопы фиксированы под опорой или их удерживает партнер. Перевести руки на пояс, удерживать туловище на весу на 3-5 счетов, вернуться в ИП.

Это упражнение используют и в качестве функциональной пробы для боковых мышц туловища.

#### Приложение №5

##### Примерная форма дневника самоконтроля

№ п/п	Показатели	Дата				
		20.09	21.09	22.09	23.09	24.09
1	Самочувствие	Хорошее	Хорошее	Небольшая усталость	Вялость	Удовлетворительно
2	Сон, ч	8, крепкий	8, крепкий	7, беспокойный	8, беспокойный	8, спокойный
3	Аппетит	Хороший	Хороший	Удовлетворительный	Удовлетворительный	Хороший
4	Пульс уд/мин., лежа стоя разница до тренировки после тренировки	62	62	68	66	65
		72	72	82	79	77
		10	10	14	13	12
		10	—	15	—	12
		12	—	18	—	15
5	Вес, кг	65,0	64,5	65,5	64,7	64,2
6	Тренировочные нагрузки	Ускорения 8х30 м, бег 100 м, темповый бег 6х200 м	Нет	Ускорения 8х30 м, бег 100 м, равномерный бег (12 мин.)	Нет	Спец. упр. бегуна, ускорения 10х30 м, кросс (15 мин.)

7	Нарушения режима	Нет	Незначительное употребление алкоголя	Нет	Нет	Нет
---	------------------	-----	--------------------------------------	-----	-----	-----

### Требования к учащимся после прохождения учебного материала

После прохождения учебного материала учащийся должен

#### Знать:

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

#### Уметь:

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
- вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

#### Демонстрировать:

- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;
- оценку показателей физического развития.

### Учебно – тематический план 7 класс

№	Наименование курса	Всего часов	В том числе	
			Аудиторные	Внеаудиторный
1.	Введение. Тестирование. Анализ тестирования Составление индивидуальных планов по ЗОЖ.	1	1	
2	Антропометрические показатели. Беседа. Тестирование физической подготовленности.	1	1	

3	Основные понятия, определения и закономерности здорового бытия человека. Слагаемые здоровья. Диагностика здоровья. «Как сохранить здоровье?»	1	1	
4	Оздоровительная система Порфирия Иванова.	1	1	
5	Йога как средство оздоровления организма.	1		1
6	Дыхательная гимнастика.	1		1
7	Красота и физическая культура.	1	1	
8	Аэробика и фитнес. Разучивание комплекса упражнений на фитнесболе.	1		1
9	Утренняя гимнастика, гимнастика для глаз.	1		1
10	Массаж и самомассаж.	1		1
11	Здоровье подростка. Психология здорового образа жизни. Понятие о психическом здоровье. Критерии и факторы, определяющие психическое здоровье. Умение расслабляться - релаксация.	1	1	
12	Закаливание. Как правильно закаляться?», Понятие здоровья. Факторы определяющие здоровье.	1	1	
13	Основы правильного питания. Физиологические нормы питания.	1	1	
14	«Подвижные игры наших предков» Проведение игр на площадке: «Лапта».	1		1
15	Составлению презентации. Индивидуальная работа.	1	1	
16	Мониторинг физического развития и физической подготовленности обучающихся.	1		1
17	Перестрелка, футбол. «Стенобол». Правила игры. Проведение.	1		1
18	Волейбол. Передачи сверху.	1		1
19	Волейбол. Поддачи мяча.	1		1
20	Нападающий удар	1		1
21	Блокирование мяча	1		1
22	Тактика игры	1		1
23	Зимние соревнования «Петушиные бои». Проведение. Судейство.	1		1
24	Состязание - перетягивание каната, эстафеты с элементами волейбола.	1		1
25	Спортивные народные игры. «Русская лапта». История игры. Игровые правила. Отработка игровых приемов.	1		1
26	Бег на короткие дистанции.	1		1
27	Техника выполнения низкого старта.	1		1

28	Стартовый разгон и бег по дистанции.	1		1
29	Техника движения рук в беге.	1		1
30	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		1
31	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	1		1
32	Метание малого мяча. Бег. Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии.	1		1
33	Метание. Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии. Бег.	1		1
34	Метание. Техника выполнения скрестного шага.	1		1
ИТОГО:		34	9	25

## Содержание программы

### Занятие 1.

Введение. (1 ч) .Тестирование. Анализ.

Знакомство с программой элективного курса, зачетными требованиями, тематикой семинарских занятий и контрольных работ. Составление индивидуальных планов по ЗОЖ.

Цели, задачи курса, его роль в образовании. Приложение №1.

### Занятие 2.

Антропометрические показатели. (1 ч)

Беседы за круглым столом – « Как сохранять и укреплять своё здоровье», «Мир моих увлечений».

Возрастные особенности детей и подростков..

**Практическая работа:** «Выполнение антропометрических измерений». Способы измерения

**Практическая работа:** Сдача нормативов. Тестирование физической подготовленности.

### Занятие 3.

Основные понятия, определения и закономерности здорового бытия человека. (1ч)

Слагаемые здоровья. Диагностика здоровья. «Как сохранить здоровье?»

«Здоровье и здоровый образ жизни».

Диагностика своего здоровья. Приложение №2.

Слагаемые, факторы, влияющие на здоровье.

Современный подход к понятию «здоровье». Функциональные резервы организма и физические упражнения. Физические упражнения и система иммунитета Понятия «здоровый организм», «предболезнь», «болезнь», «гигиена». Движение – основное условие жизнедеятельности растущего организма. Дневник планирования и учета самостоятельных занятий физкультурой и спортом. Дневник самоконтроля физического состояния и работоспособности спортсмена.

**Темы семинарского занятия:**

«Механизмы оздоровительного действия физических упражнений»

«Опасность гиподинамии».

«Режим дня школьников как модель формирования здорового образа жизни».

### Занятие 4.

Оздоровительные системы (1 ч)

Знакомство с оздоровительной системой - Порфирия Иванова.

**Темы семинарского занятия:**

«Средства и методы достижения духовно нравственного, физического и психического благополучия» при соблюдении 10 заповедей Порфирия Иванова. Оздоровительная система «Детка»

Порфирия Иванова. Основные принципы оздоровительной системы. Достоинства и недостатки. Порфирий Иванов – немного о биографии. (1 ч)

#### **Занятие 5.**

Йога как средство оздоровления организма (1 ч).

**Практическая работа :** Асаны. Дыхательные упражнения. Упражнения для релаксации. (1ч)

#### **Занятие 6.**

Дыхательная гимнастика (1 ч)

Внешнее дыхание и оценка физической работоспособности. Типы дыхания. Жизненный объем легких. Парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Глубокое дыхание по К.П. Бутейко. Аппарат Фролова.

**Практическая работа:** Выполнение упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой.

**Практическая работа:** Дыхание по Бутейко.

#### **Занятие 7.**

Красота и физическая культура. Понятия «эстетика» и «эстетическое воспитание». Взаимосвязь физического и эстетического воспитания. (1ч)

#### **Занятие 8.**

Аэробика и фитнес. (1 ч)

Роль физических упражнений в предупреждении заболеваний и укреплении здоровья. Механизмы оздоровительного действия физических упражнений. Правила построения тренировки. Виды аэробики и фитнеса: степ – аэробика, упражнения на мячах, и др. Составление комплекса аэробики.

**Практическая работа:** Комплексы упражнений для поддержания гибкости и коррекции фигуры

**Практическая работа:** Выполнение комплекса упражнений на фитнесе (большой мяч)

#### **Занятие 9.**

Утренняя гимнастика (1 ч)

Значение утренней гимнастики в оздоровлении организма.

**Практическая работа:** Составление и выполнение комплекса утренней гимнастики .

#### **Занятие 10.**

Массаж и самомассаж (1 ч)

Виды массажа и их назначение. Массаж и лечебная физкультура. Точечный массаж при простудных заболеваниях.

**Практическая работа:** Самомассаж. (1ч)

Здоровье подростка. Психология здорового образа жизни. Понятие о психическом здоровье. Критерии и факторы, определяющие психическое здоровье. Умение расслабляться - релаксация.

#### **Занятие 11.**

Аутотренинг. Здоровье подростка. Психология здорового образа жизни. Понятие о психическом здоровье. Критерии и факторы, определяющие психическое здоровье. Умение расслабляться - релаксация. (1 час)

#### **Занятие 12.**

Закаливание (1ч)

Принципы, правила закаливания. Виды закаливания. Оздоровительные эффекты процедур. Воздушные, водные процедуры. Контрастные закаливающие процедуры.

**Практическая работа:** составление собственного плана закаливания с учетом всех принципов.

Контрольная работа. «Закаливание»

#### **Занятие 13.**

Основы правильного питания (1 ч)

Правильное питание – фактор здорового образа жизни. Рациональное питание. Питание школьника, спортсмена. Для чего нужны витамины. Водный баланс в организме человека. Диетическое питание. О пользе и вреде диет.

**Практическая работа:** составление «рационального» меню, приготовление полезных блюд.

**Тема семинарского занятия:** «Правильное питание – залог хорошего здоровья»

#### **Занятие 14.**

«Подвижные игры наших предков» (1 ч)

Правила организации подвижных игр на улице. Классификация подвижных игр.

#### **Занятие 15.**

Составлению презентации. Индивидуальная работа. Методические рекомендации по составлению презентации и по

итогах курса (1 ч).

Как правильно и эстетично сделать презентацию. Подбор литературы. Индивидуальная и групповая работа. Разъяснение, помощь в составлении презентаций.

Темы презентаций:

«йога и здоровье человека»;

«закаляться по правилам»;

«современные оздоровительные системы «;

«влияние компьютеров на здоровье человека»;

«проверенные временем « (об оздоровительных системах);

«дышим правильно»;

«игры наших предков» (о подвижных играх прошлых лет);

«выходи играть во двор»;

«правильное питание – залог хорошего здоровья»;

«10 самых полезных продуктов»;

«делаем массаж по всем правилам».

### **Занятие 16.**

Мониторинг физического развития и физической подготовленности обучающихся. (1ч)

Прыжок в длину с места (см)

Челночный бег 3\*10 м(с)

Бег 100 м с изменением направления (елочка, сек) .

Челночный бег 3х10м

Прыжки через скакалку

Гибкость

Подтягивание.

### **Занятие17.**

Перестрелка, футбол. «Стенобол». Рассказать правила игры. Проведение. (1ч)

### **Занятие 18.**

Волейбол. (1ч)

ОРУ. Спец.упражнения.

Стойки и передвижение игрока. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. История возникновения и развития волейбола.

Упражнения на внимание и координацию. Упражнение для профилактики нарушений осанки.

Дыхательная гимнастика. Передача мяча сверху двумя руками - на месте, после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Передача мяча у сетки и через сетку в прыжке. Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Передача мяча двумя руками снизу

### **Занятие 19.**

Подачи. (1ч)

ОРУ. Спец.упражнения.

Нижняя прямая подача мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прием подачи.

Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача мяча через сетку. Верхняя прямая подача мяча через сетку. Прием подачи. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Стойки и передвижение игрока.

Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах.

Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам Упражнения на внимание и координацию. Упражнение для профилактики нарушений осанки. Дыхательная гимнастика.

### **Занятие 20.**

Нападающий удар. (1ч)

ОРУ. Спец.упражнения.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Стойки и передвижение игрока.

Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.

Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам Упражнения на внимание и координацию. Упражнение для профилактики нарушений осанки. Дыхательная гимнастика.

Прямой нападающий удар. Прямой нападающий удар с переводом.

## **Занятие 21.**

Блокирование мяча. (1ч)

Одиночное блокирование. Блокирование вдвоем. Страховка при блокировании.

ОРУ. Спец.упражнения.

Броски набивного мяча из различных исходных положений: от груди, из-за головы, снизу - сбоку, за голову.

Броски набивного мяча в зонах 6 - 3 - 4 (2) с последующей сменой мест против часовой стрелки.

По мере развития силы рук упражнения 4, 5, 7 выполняются в упоре лежа на пальцах.

## **Занятие 22.**

Тактика игры. (1ч)

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях волейбола.

Тактика свободного нападения. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам Упражнения на внимание и координацию. Упражнение для профилактики нарушений осанки. Дыхательная гимнастика. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Двухсторонняя игра в защите.

## **Занятие 23.**

Зимние соревнования «Петушиные бои». Проведение. Судейство. (1ч)

## **Занятие 24.**

Состязание - перетягивание каната. Эстафеты с элементами волейбола.(1ч)

## **Занятие 25.**

Спортивные народные игры. « Русская лапта». История игры. Игровые правила. Отработка игровых приемов. Двухсторонняя игра. (1ч)

## **Занятие 26.**

Легкая атлетика. ОРУ. Спец.упражнения.

Бег на короткие дистанции. (1ч)

## **Занятие 27.**

Легкая атлетика. ОРУ. Спец.упражнения.

Техника выполнения низкого старта. (1ч)

## **Занятие 28.**

Легкая атлетика. ОРУ. Спец.упражнения.

Стартовый разгон и бег по дистанции. (1ч)

## **Занятие 29.**

Легкая атлетика. ОРУ. Спец.упражнения.

Техника движения рук в беге. (1ч)

## **Занятие 30-31.**

Подвижные игры с элементами легкой атлетики. (1ч)

### **Теоретическая часть:**

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- Организация досуга средствами физической культуры.

### **Практическая часть:**

Игры с бегом: «Футбол», « Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты. Игры с прыжками: «Кузнечики», « Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

## **Занятие 31.**

Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.

### **Теоретическая часть:**

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- Организация досуга средствами физической культуры.

### **Практическая часть:**

-игры с метанием: «Кто дальше бросит», ««Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта» (1ч)

### **Занятие 32- 34.**

Метание(3ч)

### **Теоретическая часть:**

Рассказать о правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча, оказывать помощь своим сверстникам. Основные приёмы самоконтроля.

### **Практическая часть:**

-ОРУ. Спец.упражнения,

-метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение "натянутого лука" в финальном усилии; выполнение хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии; метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 8-10м. Выполнение «скрестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; отведение руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге; метание малого мяча с полного разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 12-16м.

### **Требования к учащимся после прохождения учебного материала**

После прохождения учебного материала учащийся должен

#### **Знать:**

- характеристику современных форм построения занятий по волейболу, легкой атлетики, подвижным играм;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.
- применять на практике виды и средства закаливания, теоретические сведения из цикла «Валеология».
- применять оздоровительные дыхательные упражнения для профилактики простудных заболеваний.

#### **Уметь:**

- быстро передвигаться по площадке, выполнять передачи мяча сверху, снизу; выполнять приемы волейбольного мяча, нападающий удар, блокирование.
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния;
- выполнять ОРУ, целенаправленно воздействующих на развитие физических качеств;
- выполнять антропометрические измерения;
- применять оздоровительные дыхательные упражнения;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках, метании;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- выполнять ОРУ, целенаправленно воздействующих на развитие физических качеств.
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

#### **Демонстрировать:**

- изученные элементы волейбола в учебной игре;
- взаимодействия с командой в учебной игре; применять тактические действия в игре.
- развитие физических способностей по социальным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;
- динамику физической подготовленности.

### **Ожидаемый результат.**

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

1. Изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью:

выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни.

2. Включение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.

3. Снижение заболеваемости школьников.

4. Снижение психоэмоциональных расстройств.

5. Повышение уровня физической подготовки школьников.

6. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

7. Снижение последствий умственной нагрузки.

8. Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

**уметь:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;

- выполнять технические приемы и тактические действия;

Контролировать свое самочувствие;

- демонстрировать жесты волейбольного судьи;

- проводить судейство по волейболу

### **Методическое обеспечение программы**

#### **Уровень результатов работы по программе**

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

**В области познавательной культуры:** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

**В области нравственной культуры:** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:** добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:** понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:** владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

**В области физической культуры:** владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты.** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:** знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:** способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:** способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

**В области эстетической культуры:** способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области коммуникативной культуры:** способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

**В области физической культуры:** способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## Литература

### Для учащихся

1. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье (укрепление организма): Печатная тетрадь. – СПб.: Детствопресс, 2000.
2. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье (регуляция психики). – СПб.: Детствопресс, 2000.
3. В.Г.Яковлев. В.П.Ратников «Подвижные игры». Москва. «Просвещение» 2001 г.
4. Попов С.В. Валеология в школе и дома ( О физическом благополучии школьников).-СПб.: СОЮЗ, 1997. 256с.
5. Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье. Москва. Медицина.1991.

### Для учителей

1. Азарных Т.Д., Тыртышников И.М. Психическое здоровье (вопросы валеологии). – М.: Московский психологосоциальный институт, 1999.
2. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – Киев: Здоровье, 2000.
3. Воронцова И.М., Беленький Л.А. Закаливание детей с применением интенсивных методов. Метод.

рекомендации. - СПб., 1990. - С. 27.

4. Дубровский В.И. Все виды массажа. – М.: Молодая гвардия, 1993.

5. Коглер А. Йога для спортсменов (секреты олимпийского тренера). – М.: Гранд, 2002.

6. Иванченко В.Г. Тайны русского закала.- М., 1991. - С. 31.

7. Куинджи Н.Н. Валеология (Пути формирования здоровья школьников). – М.: АспектПресс, 2000.

8. . Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владоспресс, 2002.

9. Назаренко Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя. – М.: Аркти, 2003.

10. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления детей. Материалы конф.- Дубна, 1992. - С. 115.

11. Толкачев Б.С. Физкультурный заклон ОРЗ. - М., 1988. - С. 102.

Ужегов Г.Н. Биоритмы. Хорошие и плохие дни в вашей жизни. – РостовнаДону: Феникс, 2000.

12. Чумаков Б.Н. Валеология: курс лекций. – М.: Педагогическое общество России, 2000.

**Интернет ресурсы: для учителей и учеников**

[www.sportedu.ru](http://www.sportedu.ru),

[www.kondopoga.ru](http://www.kondopoga.ru),

[www.yoga.vnd.ru](http://www.yoga.vnd.ru).

<http://rueyes.com/exercises/vse-v-vashix-rukax-gimnastika-dlya-glaz>,

<http://www.massage.ru/>,