

|  |
| --- |
|  |

 **1.1 Пояснительная записка.**

 Дополнительная общеобразовательная программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов в МАОУ «Центр дополнительного образования «Олимп» МР Буздякский район Республики Башкортостан» и составлена на оснований:

 1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12 №273-ФЗ;

 2. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 07.06.2013);

 3. Приказа Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

 4. Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

 5. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при провидении физкультурных и спортивных мероприятий»;

 6. По перечню поручений Главы Республики Башкортостан по итогам Второго форума школьного образования Взлетай - 28.02.2020.

 7. Обеспечить реализацию образовательной программы в штатном режиме с соблюдением санитарно-эпидемиологических требований в условиях профилактики и предотвращения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)

 8. Устава МАОУ «Центр дополнительного образования «Олимп» МР Буздякский район Республики Башкортостан»;

 9. Образовательной программы МАОУ «Центр дополнительного образования «Олимп» МР Буздякский район Республики Башкортостан». Отличительной особенностью программы является: - больший акцент направлен на подготовку детей, в основном младшего школьного возраста, начинающих с «нуля», - возможность заниматься данным видом спорта с любого возраста; - формирование разновозрастных групп в зависимости от уровня подготовки. Вид программы – модифицированная

 **1.2.Основная** **цель проекта**

 «Здоровое поколение — сильный регион» - создание системы вовлечения детей, подростков и молодежи в занятия физической культурой и массовыми видами спорта.
 **Задача проекта** - создание условий в общеобразовательных школах для формирования навыков занятий массового видов спорта и здорового образа жизни через применение образовательных здоровьесберегающих технологий.

 Учебная программа направленна на сохранение и оздоровление подрастающего поколения, пропаганду здорового образа жизни, поддержание и развитие спортивной культуры у школьников, воспитание чувства патриотизма, изучение истории Олимпийского движения, олимпийских ценностей и традиций.

 Внедрение инновационных технологий обучения в общеобразовательную школу сопровождается интенсификацией учебного процесса, что не всегда адекватно функциональным и адаптивным возможностям школьника. Физиологическая цена школьных перегрузок хорошо известна – развитие астенических состояний, ухудшение зрения, обострение хронических заболеваний. Для человека важнейшим показателем его жизнеспособности является фактор сознания и целеполагания, а также ценностных ориентаций, наиболее значимой и независимой единицы в структуре личности, которая в значительной степени определяет поведение, выбор стиля и социальную активность человека. Отрицательное влияние гиподинамии недооценивается ни педагогами, ни родителями. Поэтому так важно в здоровье сберегающих технологиях находить пути донесения информации о ЗОЖ, факторах риска для здоровья, о рациональных способах выполнения упражнений, уровне тренирующих воздействий.

 **1.3.Цель программы:**

 Оздоровление учащихся путём повышение психической и физической подготовленности учащихся к постоянно меняющимся условиям современной действительности

 В процессе обучения ребёнок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приёмов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду интенсивности биологического развития ребёнка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает **задачи программы:**

**Образовательные:**

* ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
* формировать правильную осанку;
* обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
* изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
* формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

**Развивающие:**

* развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
* совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

**Воспитательные:**

* прививать жизненно важные гигиенические навыки;
* содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
* стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
* формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**Оздоровительные:**

* улучшать функциональное состояние организма;
* повышать физическую и умственную работоспособность;
* способствовать снижению заболеваемости.

 Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования).

 **1.4. Участники программы:** учащиеся 1В класса МОБУ СОШ №1 с.Буздяк

 Учебная программа рассчитана на 6 академических часов в неделю. Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП, с элементами игрового характера, ЛФК, игровых комплексов: путём игру в «сказку», участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

 **1.5. Ожидаемые результаты.**

 В результате освоения программы по ОФП оздоровительной направленности и подвижным играм учащиеся должны достигнуть:

-улучшение физической подготовленности, физических качеств ( координации, гибкости, силы, выносливости.)

-укрепление здоровья, улучшение ( нормализация ) деятельности различных систем организма.

-изменение прироста индивидуальных показателей развития физических качеств.

-повышения уровня освоения техники физических упражнений. Выявление спортивно-одаренных детей с последующим зачислением на программы спортивной подготовки в зависимости от индивидуальных способностей.

**В результате учащиеся должны знать:**

* об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
* о способах и особенностях движений, передвижений;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
* о причинах травматизма и правилах предупреждения.

**Уметь:**

* составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
* взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

**Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:**

* текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
* текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
* взаимоконтроль; самоконтроль;
* итоговый контроль умений и навыков;
* контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

**1.6 Лица, привлеченные к управлению и реализации проекта:**

Глава администрации муниципального района Буздякский район – А.М.Арсланов

Начальник отдела образования – И.А.Кашафутдинов

Директор МОБУ СОШ № 1 с.Буздяк – И.З.Сакаев

Директор МАОУ «Центр дополнительного образования «Олимп» – В.И.Амиров

Медицинский работник школы – Л.Ф.Мамлеева

Классный руководитель – А.Ш.Арсланова

Учитель физической культуры - Р.Р.Давлетшина

**Участники :**

1. Руководитель – директор школы - И.З.Сакаев
2. Заместитель директора по ВР - З.Р.Мустафина
3. Заместитель директора по УВР - Г.Ф.Ракипова

 4. Классный руководитель 1 В кл.- А.Ш.Арсланова

 5. Учитель физической культуры- Р.Р.Давлетшина

 6. Родители обучающихся.

 **Функциональные обязанности:**

* Директор школы – создает необходимые условия для работы пилотного проекта «Здоровое поколение- сильный регион», обеспечивает материальные ресурсы, руководит и контролирует работу проекта;
* Зам. директора по УВР – обеспечивает методическое сопровождение работы проекта, формирует банк одаренных детей, ведет мониторинг участия в предметных олимпиадах;
* Зам.директора по ВР – обеспечивает организацию и проведение общешкольных мероприятий в рамках работы проекта, ведет мониторинг результатов участия школьников в районных соревнованиях.
* Учитель физической культуры – обеспечивает спортивно-методическое сопровождение, организует и проводит общешкольные соревнования, организует участие школьной команды на соревнованиях другого уровня;
* Классные руководители – участвуют в формирования банка спортивно-одаренных детей, ведут мониторинг результатов личного участия учащихся в мероприятиях разного уровня, мониторинг участия класса в общешкольных спортивно-оздоровительных мероприятиях;
* Родители – обеспечивают моральную поддержку учащихся, оказывают посильную помощь в работе методической площадке;
* Медицинский работник школы – обеспечивает медицинское сопровождение общешкольных спортивно-оздоровительных мероприятий, организует профилактические осмотры.
* Тренеры ДЮСШ – организуют работу спортивных секций для учащихся, проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий на селе.

**2.Примерное распределение часов в годовом плане:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Виды деятельности* | *1 класс* | *2 класс* | *3 класс* | *4 класс* |
| 1 | Теория | 10 | 10 | 5 | 5 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 30 | 30 | 15 | 15 |
| 3 | Школа мяча. Спортивные игры. | 22 | 22 | 30 | 30 |
| 4 | Легкая атлетика | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 5 | Лыжная подготовка | 20 | 20 | 28 | 28 |
| 6 | Подвижные игры | 20 | 20 | 5 | 5 |
| 7 | Плавание | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 8 | Специальная физическая подготовка | 10 | 10 | 30 | 30 |
| 9 | Спортивные праздники | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 10 | Контрольные испытания | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | Итого | 180 ч. | 180 ч. | 180 ч. | 180 ч. |

**3.УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

 **1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные |  |  |  | Уровень |  |  |
| упражнения | высокий | средний | низкий |  | высокий | средний | низкий |
|  |  | Мальчики |  |  |  | Девочки |  |
| Подтягивание |  |  |  |  |  |  |  |
| на низкой перекла- | 11 - 12 | 9 - 10 | 7 – 8 |  | 9 - 10 | 7 - 8 | 5 - 6 |
| дине из виса лежа, |  |  |  |  |  |  |  |
| количество раз |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину | 118 - 120 | 115 - 117 | 105 - 114 | 116 - 118 | 113 - 115 | 95 - 112 |
| с места, см |  |  |  |  |  |  |  |
| Наклон вперед, | Коснуться | Коснуться | Коснуться | Коснуться | Коснуться | Коснуться |
| не сгибая ног | лбом | ладонями | пальцами | лбом | ладонями | пальцами |
| в коленях | колен | пола | пола |  | колен | пола | пола |
| Бег 30 м с высокого | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2– 7,0 |  | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| старта, с |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 м |  |  | Без | учета | времени |  |  |
|  |  |  | **2 класс** |  |  |  |
| Контрольные |  |  |  | Уровень |  |  |
| упражнения | высокий | средний | низкий |  | высокий | средний | низкий |
|  |  | Мальчики |  |  |  | Девочки |  |
| Подтягивание |  |  |  |  |  |  |  |
| на низкой перекла- | 14 - 16 | 8 - 13 | 5 - 7 |  | 13 - 15 | 8 - 12 | 5 - 7 |
| дине из виса лежа, |  |  |  |  |  |  |  |
| количество раз |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину | 143 - 150 | 128 - 142 | 119 - 127 | 136 - 146 | 118 - 135 | 108 - 117 |
| с места, см |  |  |  |  |  |  |  |
| Наклон вперед, | Коснуться | Коснуться | Коснуться | Коснуться | Коснуться | Коснуться |
| не сгибая ног | лбом | ладонями | пальцами | лбом | ладонями | пальцами |
| в коленях | колен | пола | пола |  | колен | пола | пола |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30 м с высокого | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| старта, с |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 м |  |  | Без | учета | времени |  |  |

 **3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные |  |  |  |  |  | Уровень |  |  |  |  |  |
| упражнения |  | высокий |  | средний |  | низкий |  |  | высокий |  | средний |  | низкий |
|  |  |  |  | Мальчики |  |  |  |  |  |  | Девочки |  |  |
| Подтягивание в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| висе, | 5 | 4 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| количество раз |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| висе лежа, |  |  |  |  |  |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| согнувшись, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| количество раз |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину | 150 - 160 | 131 - 149 | 120 - 130 |  |  | 143 - 152 | 126 - 142 | 115 - 125 |
| с места, см |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30м с высокого |  | 5,8 – 5,6 |  | 6,3 – 5,9 |  | 6,6 – 6,4 |  |  | 6,3 – 6,0 |  | 6,5 – 5,9 |  | 6,8 – 6,6 |
| старта, с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 м (мин,с) | 5,00 | 5,30 | 6,00 |  |  | 6,00 | 6.30 | 7,00 |
| Ходьба на лыжах | 8,00 | 8,30 | 9,00 |  |  | 8,30 | 9,00 | 9,30 |
| 1 км (мин,с) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **4 класс** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные |  |  |  |  |  | Уровен |  |  |  |  |  |
| упражнения |  | высокий |  | средний |  | низкий |  | высокий |  | средний |  | низкий |
|  |  |  |  | Мальчики |  |  |  |  |  |  | Девочки |  |  |
| Подтягивание в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| висе, |  | 6 |  | 4 |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| количество раз |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| висе лежа, |  |  |  |  |  |  |  |  | 18 |  | 15 |  | 10 |
| согнувшись, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| количество раз |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 60 м с высокого |  | 10,0 |  | 10,8 |  | 11,0 |  |  | 10,3 |  | 11,0 |  | 11,5 |
| старта, с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 м (мин,с) |  | 4,30 |  | 5,00 |  | 5,50 |  |  | 5,00 |  | 5,40 |  | 6,30 |
| Ходьба на лыжах |  | 7,00 |  | 7,30 |  | 8,00 |  |  | 7,30 |  | 8,00 |  | 8,30 |
| 1км (мин,с) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**4.Содержание программы.**

**1 Российский гимн, знамя, герб.**

**2. Когда и как возникли физическая культура и спорт:**

- Физические упражнения возникли в глубокой древности. Первобытным людям день и ночь надо было защищаться от нападения хищников , противостоять силам природы, добывать пищу.

 Иногда охотники сами становились добычей зверей. Выживали наиболее сильные, ловкие, выносливые, а значит, самые здоровые.

 Добывая пищу и защищаясь от хищников, люди бросали камни, палки; убегая от зверей, перелезали или перепрыгивали через различные препятствия. Так постепенно накапливались элементы культуры движений, которые в дальнейшем составили важную часть физической культуры и спорта. Другими словами повторение движений (то, что мы сейчас называем упражнениями) помогает не только лучше выполнять самодвижение, но и совершенствовать весь организм.

**3.Современные Олимпийские игры:**

 Существуют различные соревнования: первенство класса, школы, города, области. Сильнейшие атлеты участвуют в мировых чемпионатах. Но особенно почетно победить на Олимпийских играх.

 После большого перерыва Олимпийские игры возобновились в 1896 году в Греции. В их возрождении большую роль сыграл выдающийся французский общественный деятель барон Пьер де Кубертен. С тех пор проведено 27 летних Олимпиад. С 1924 года проводятся зимние Олимпийские игры. На летние и зимние игры съезжаются спортсмены из различных стран.

 Каждые игры выявляют своих сильнейших спортсменов. Всех их, конечно, не перечислишь.

Современный олимпийский символ – пять переплетенных колец. Они олицетворяют единство пяти континентов и встречу спортсменов всего мира на Олимпийских играх.

 Олимпийский девиз - «Быстрее,выше,сильнее!»

 Олимпийская эмблема – сочетание пяти колец с какими-нибудь другими элементами. Например, на эмблеме Игр XXII Олимпиады, которые проводились в Москве в 1980 году, вместе с олимпийскими кольцами изображен силуэт, напоминающий высотные здания, башни Московского Кремля и беговые дорожки стадиона.

 Олимпийский флаг – белое атласное полотнище с олимпийскими кольцами.

Зажжение олимпийского огня – один из главных ритуалов на торжественном открытии Олимпийских игр. Его доставляют из Олимпии эстафетой к месту проведения игр лучшие спортсмены мира.

 Клятва спортсменов и судей звучит так:

« От имени всех спортсменов я обещаю, что мы будем участвовать в этих Играх, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести своих команд».

Талисман Олимпийских игр – это обычно изображение животного, которого особенно любят в стране, где проводятся Игры.

Талисманом Олимпиады-80 в Москве был бурый медвежонок Миша, Олимпиады-88 в Сеуле – тигренок Ходори.

Олимпийские награды – это медали и дипломы. Победители награждаются золотыми, серебряными, бронзовыми медалями. Сейчас победителям Игр стали вручать и нагрудные золотые, серебряные и бронзовые значки.

**4.ГТО.**

 История возникновения комплекса ГТО, виды индивидуальных испытаний, нормативы.

**5.Твой организм**

 Чтобы занятия физической культурой и спортом приносили тебе только пользу, нужно знать свой организм.

 Основные части тела человека: голова , шея, грудь, спина, живот, туловище, рука, нога.

 Основные внутренние органы: головной мозг, сердце, легкие, печень, желудок, кишечник.

 Каждый орган выполняет определенную работу. Все органы здорового человека действует слаженно, как одно целое.

 Скелет состоит из костей. Их у человека более 200. ( череп, ключица, грудная клетка, ребра, позвоночник, лопатка, плечо, предплечье, таз, кисть ,бедро, голень, стопа). Кости соединены суставами. От скелета в большой степени зависит форма и размер тела. Скелет не только опора тела, но и защита внутренних органов от травм и внешних воздействий. Физические упражнения развивают гибкость суставов.

 Мышцы. Мышцы прикрепляются к костям непосредственно или с помощью сухожилий. Мышцы вместе с костями скелета приводят в движение наше тело (мышцы, сухожилия).

Мышцы обладают одним замечательным свойством. Они могут напрягаться и расслабляться. Благодаря этому человек совершает разнообразные движения, например поднимает и опускает руки, вращает ими, сгибает и разгибает ноги, наклоняется и т.п. Физические упражнения делают мышцы сильными и крепкими.

**6.Осанка.**

 Осанка – это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается. Человек с правильной осанкой прямо держит голову, спина у него прямая, плечи на одном уровне и слегка отведены назад, живот в тянут, а грудь немного выдвинута вперед.

 Прими перед зеркалом такую позу – и увидишь, какой стройной стала твоя фигура. Конечно, с непривычки долго держать такую позу трудно. Однако, если ты будешь делать специальные упражнения и постоянно следить за своей осанкой, то через некоторое время поддерживать правильную позу тебе не составит никакого труда.

 У человека с неправильной осанкойголова опущена, плечи сведены вперед одно их них может быть выше, а другое ниже, живот выпячен, грудь плоская или вогнутая, спина сутулая, позвоночник может иметь боковые искривления. При неправильной осанке и плоскостопии позвоночник и стопы теряют способность пружинить и смягчать сотрясения и толчки при беге, ходьбе и прыжках. Нарушается нормальная работа сердца, легких, желудка и других внутренних органов. Могут появляться боли в мышцах, суставах, пояснице и стопах. Все это ухудшает самочувствие и настроение. Есть простой способ проверить свою осанку – встань спиной к стене в привычной позе. Если почувствуешь, что стены касаются затылок, лопатки, ягодицы и пятки – осанка правильная.

**7.Органы чувств.**

 Все многообразие внешнего мира – свет, звуки,изменение температуры, запахи, вкус – организм воспринимает с помощью органов чувств. Их всего пять - это глаза, уши, кожа, нос, язык.

 Органы зрения – глаза. Зрение помогает тебе находить дорогу в школу, домой, в спортивный зал. Глазами ты читаешь, смотришь телевизионные передачи. Зрение помогает тебе определять расстояние, размер, форму предмета, метко бросать в цель и т.п. Береги глаза! Избегай опасных ситуаций. Береги зрение!Не читай лежа, располагай стол слева от окна, настольную лампу на левой стороне стола, не наклоняйся слишком низко над книгой или тетрадью, не смотри без защитных очков на яркое солнце, включенную лампочку, пламя электросварки.

 Органы слуха – уши. Ушами слышишь различные звуки: человеческую речь, музыку, жужжание насекомых, шорох листьев. В ушных раковинах есть небольшое отверстие. Через него звуки попадают во внутреннее ухо. Береги слух! Чисти уши только ватным жгутиком, не включай слишком громко музыку. Резкие, громкие звуки ослабляют слух, в холодную, ветреную погоду обязательно надевай головной убор, если ухо заболело, обязательно сходи к врачу.

 Орган осязания – кожа. Именно кожей ты ощущаешь тепло солнечных лучей, холод льда и снега, боль от укола, ласковое прикосновение рук мамы. Кожа защищает внутренние органы от травм и от проникновения болезнетворных микробов. Кожа регулирует температуру тела, защищает организм от перегрева и переохлаждения. Кожа и сама выделяет тепло. Через кожу организм дышит. Кожа – показатель здоровья. Если у тебя чистая, гладкая кожа, значит, со здоровьем у тебя тоже все в порядке. Соблюдай кожу в чистоте! Соблюдай правила личной гигиены.

 Орган обоняния – нос. С его помощью ты различаешь запахи. Одни запахи тебе приятны, другие – нет. Ты втягиваешь воздух ноздрями. Они попадают в носовую полость. Внутри носа воздух очищается. Много численные реснички задерживают пыль, которая попадает в нос вместе с воздухом. В носовой полости воздух еще и согревается. Вот почему полезно дышать носом, а не ртом. Чтобы не было простуды с насморком и кашлем, надо закаляться.

 Орган вкуса – язык. Именно с его помощью ты определяешь, вкусная пища или нет, различаешь сладкое, соленое, горькое, кислое. По цвету языка врачи определяют, болен человек или нет. У здорового человека язык розовый и гладкий, у больного язык покрыт белым налетом, иногда и трещинами.

**8.Личная гигиена**

 Физическая культура – это не только выполнениефизических упражнений, но и соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта. Основной гигиенической процедурой для поддержания чистоты тела является мытье. Мыться надо не менее одного раза в неделю горячей водой с мылом. После этого необходимо сменить нательное белье. В течении дня, и особенно при занятиях физическими упражнениями, загрязняются руки, лицо, шея. Мыть их надо обязательно утром и вечером теплой водой с мылом. Очень важно следить за чистотой ног. Их надо ежедневно мыть перед сном. Это не только гигиеническая, но и закаливающая процедура. После занятий физическими упражнениями необходимо принять душ. Нечищеные и испорченные зубы также становятся причиной многих заболеваний. Береги зубы.

**9.Закаливание**

 Полезны ли для здоровья солнце, воздух и вода, то все конечно скажут – полезны. Если целый день лежать на солнце, купаться в холодной воде, то можно не укрепить здоровье, а заболеть. Прежде чем начать закаливание, запомни несколько правил:

* начинай закаливание в теплую погоду, когда можно одновременно принимать воздушные и солнечные ванны. Это время отдыха, прогулок. Водные процедуры начинай во время купания в реке, озере.
* Ходи босиком по лесной тропинке, песку, мягкой траве, гальке.
* Температура воды для обливания, обтирания, душа и ножных ванн надо снижать постепенно
* После водных процедур разотри тело сухим полотенцем до легкого покраснения.
* Если начал закаливаться, то делай это каждый день
* Выполняй закаливающие процедуры только будучи здоровым.

**10.Мозг и нервная система**

 Головной мозг находится в полости черепа, спинной мозг – в позвоночнике. Головной и спинной мозг образует центральную нервную систему. От неё ко всем органам и участкам тела отходят нервы. Именно по ним в мозг поступают сигналы из внешнего мира. Мозг быстро реагирует на раздражение и выдаёт команду соответствующим органам к действию. Чётко выполнить упражнения в спортивной и художественной гимнастике, молниеносно отреагировать на атаку противника в футболе, отразить или нанести удар в боксе и фехтовании удаётся спортсменам благодаря работе мозга, центральной нервной системе.От состояния нервной системы зависит деятельность всего организма, а значит и здоровье. Береги нервную систему!

1. Чередуй умственную работу с физической
2. Гуляя на свежем воздухе, больше двигайся
3. Спи не менее 9 часов
4. Не приобретай вредных привычек – курение и алкоголь разрушают нервную систему
5. Занимайся физическими упражнениями и спортом
6. Старайся получать как можно больше положительных эмоций

 Эмоция – это душевное волнение, переживание, которые возникают у человека из-за различных причин. Эмоции бывают как положительные так и отрицательные. Если человек доволен, удовлетворён, то он испытывает положительные эмоции. Неудовлетворённость, неудача вызывают отрицательные эмоции.

**11.Органы дыхания**

 В организме человека нет запасов кислорода, поэтому без воздуха он не может жить. При вдохе в организм поступает кислород. При выдохе из него удаляется углекислый газ. Занятия физическими упражнениями и спортом улучшают работу лёгких, закаляют организм, и человек меньше болеет простудными заболеваниями. Выполняя физические упражнения, очень важно правильно дышать. Дышать следует через нос. При больших физических нагрузках (быстром беге, поднятии тяжестей) выдох делают через рот.Уметь управлять дыханием – значит уметь управлять собой. Медленный, длительный выдох помогает расслабиться, успокоиться.

**12.Пища и питательные вещества**

 Человек с пищей получает все вещества, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Основную энергию для организма дают *углеводы, белки и жиры.* Для роста и развития организма нужны *витамины* и *минеральные вещества*.

**13.Вода и питьевой режим**

 Человек может прожить без воды всего лишь несколько дней. При занятии физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов важно соблюдать питьевой режим.

 Во время тренировок (особенно в жару) пить не следует. Через 20-30 минут после тренировки очень полезно выпить овощной или фруктовый сок, минеральную воду, но небольшими порциями. Во время похода полагается пить три раза: за час до начала похода, во время привала и при остановке на ночлег.

**14.Тренировка ума и характера, режим дня;**

Необходимо научиться правильно распределять время, то есть соблюдатьрежим дня.

* Прежде всего приучить себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время.
* Обязательно выполнять утреннюю зарядку
* Обязательно чередовать занятия с отдыхом
* Не тратить много времени на просмотр телевизора (не более 1 часа 20 минут в день)
* Только спокойный глубокий сон (не менее 9 часов) в хорошо проветренном помещении поможет восстановить силы.

**15.Спортивная одежда и обувь**

 Прежде всего одежда и обувь должны соответствовать размеру, не стеснять движения, дыхание и кровообращение, а так же погодным условиям.

**16.Самоконтроль.**

 Если регулярно занимаешься физическими упражнениями (самостоятельно или в спортивной секции), то очень важно научиться правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками. Это и есть самоконтроль.

**17.Первая помощь при травмах**

 При занятиях физическими упражнениями и спортом можно получить травму.

Общие принципы оказания помощи:

* устранить воздействие на организм повреждающих факторов, оценить состояние пострадавшего;
* определить характер и тяжесть травмы, наибольшую угрозу и последовательность оказания помощи;
* выполнить мероприятия по оказанию помощи пострадавшему в порядке срочности;
* вызвать скорую медицинскую помощь, если нужно.

Основные принципы оказания первой помощи:

* при ушибах накладывают давящую повязку, применяют холод, создают покой;
* при травмах головы применяется «холод» на голову и создается полный покой пострадавшему до приезда врачей;
* при травме позвоночника аккуратно (чтобы тело не сгибалось) повернуть пострадавшего лицом вниз, в таком же положении транспортировать пострадавшего в больницу;
* при вывихе конечностей, необходимо обеспечить неподвижность поврежденной конечности до приезда врачей;
* при растяжении связок (чаще всего в голеностопном и лучезапястном суставах) помощь заключается в тугом бинтовании, обеспечении покоя и прикладывании холода. Поврежденная конечность должна быть приподнята;
* при переломах стоит обеспечить неподвижность костей в месте перелома с помощью специальных шин или подручных средств;
* при травмах сустава необходимо обеспечить полную неподвижность сустава до приезда врача;
* раны нужно промыть перекисью водорода и обработать вокруг йодом.

 **18. Физическое совершенствование.**

**Гимнастика с основами акробатики.**

 Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке ( с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения.

 Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания поочерёдно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазание по канату (3м) в два и три приёма; передвижение и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла – с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик, прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперёд; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги и вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперёд ноги».

**Лёгкая атлетика.**

 Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд), из разных исходных положений и с разным положением рук.

 Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотом вправо и влево), с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и в высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с неё; в длину и в высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

 Броски: большого мяча (1 кг0 на дальность двумя руками из-за головы и от груди.

 Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

 Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование

**Лыжные гонки.**

 Организующие команды и приёмы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

 Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

 Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке.

 Подъёмы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

**Подвижные игры.**

 На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увёртывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись-разойдись!», «Смена мест».

 На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Метатели», «Ловишка, поймай ленту».

 На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник», «За мной!».

**На материале раздела «Спортивные игры»:**

 ***Футбол***: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м и длиной до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2м, длиной 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощённым правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись», «Передай мяч головой».

 ***Баскетбол***: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); приём мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперёд вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось – поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини – баскетбол»).

 ***Волейбол***: приём мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперёд вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперёд, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».

 5.**Материально – техническое обеспечение**

**Библиотечный фонд**:

1. Лях В. И, Программы образовательных учреждений. 1 – 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов /В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.; Просвещение, 2011.
2. Лях В. И. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1 – 4 классов начальной школы /В. И. Лях, - М., Просвещение, 2006.
3. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре, 1 – 4 классы /В. И. Ковалько, - М. Вако, 2006.

**Интернет – ресурсы:**

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» - Режим доступа: http:// festival. 1 september. ru/ articles/576894

Учительский портал. – Режим доступа: http: //www. uchportal. ru/load/ 102-1-0-13511

**Технические средства обучения:**

Компьютер

**Учебно - практическое оборудование:**

Стенка гимнастическая Скамейки гимнастические Палки гимнастические Скакалка детская, Обручи гимнастические Маты

Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи средние резиновые, мячи большие (резиновые, футбольные, баскетбольные, волейбольные)

