**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Краснооктябрьская средняя общеобразовательная школа им. А.Ф.Пономарева Белгородского района Белгородской области»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ:  Директор  МОУ «Краснооктябрьская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Рудычева Е.В.  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 14г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Корригирующая гимнастика для учащихся 3 классов»

Учитель:

Смыкалова Татьяна Викторовна

Красный Октябрь, 2014 год

**Программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности**:

«Корригирующая гимнастика для учащихся 1 классов»

**Авторы программы:**

Спортивно-оздоровительная деятельность / П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов. – М. :Просвещение , 2011.

**Программа рассмотрена и утверждена на заседании педагогического совета от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 20 г., протокол № \_\_\_\_**

**Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

подпись Ф.И.О

**Пояснительная записка.**

Данная рабочая программа составлена на основе Программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности (корригирующая гимнастика для учащихся 1-4 классов), авторы П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов, М.: Просвещение, 2011, подготовленной в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения»,

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здо­ровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевоз­можные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в со­стоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические меро­приятия по предупреждению заболеваний ОДА, особенно про­филактика нарушений осанки и плоскостопия.

Осанка — интегральная характеристика состояния организ­ма. Неправильно сформированная осанка не только является косметическим дефектом, но и затрудняет деятельность внут­ренних органов, что, в свою очередь, может привести к серь­езным заболеваниям.

Традиционная организация учебного процесса при доми­нировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений ОДА. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отво-дИТСЯ организации двигательного режима школьника. Немаловажную роль играют и физические упражнения корриги­рующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени. Целесообразны и регулярные занятия корригирующей гимнастикой.

Особенно необходимы занятия оздоровительной физической культурой учащимся начальной школы. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в сни**­**жении двигательной активности. Именно в первые школьные годы важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счёт использования корригирующих упражнений, что и нашло отражение в данной программе.

Известно, что профилактика нарушений осанки и плоско­стопия должна проводиться среди учащихся всех медицинских групп. Однако традиционный программный материал в основ­ном предназначен для занятий с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. В этой связи остро стоит вопрос о занятиях с учащимися основной и подготовительной медицинских групп. И это ещё одна особенность дан­ной программы.

**Рабочая программа** предусматривает широкое использование на за­нятиях со школьниками спортивных упражнений, что способ­ствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. В качестве спортивных упражнений пред­лагается использовать наиболее доступные упражнения худо­жественной гимнастики: они имеют ярко выраженный оздоро­вительный эффект, техника их выполнения способствует разви­тию статической мускулатуры и требует поддержания правильной осанки, которая в данном виде спорта является рабочей. По­вышению мотивации к занятиям способствует и выполнение контрольных испытаний, подготовка и участие в показатель­ных выступлениях (на физкультурных праздниках, праздниках здоровья и т. п.).

Кроме того, для повышения эмоциональности занятий, соз­дания яркого эмоционального фона в программе используются психорегулирующие упражнения, приёмы самоконтроля и са­мооценки физического и эмоционального состояния. Освоение приёмов самоконтроля влияет и на развитие функции внима­ния, которая, в свою очередь, позволяет эффективнее выпол­нять саморегуляцию и способствует повышению работоспособ­ности, снижению энергозатрат организма.

Помимо задач физического и психического оздоровления, программа решает и **задачи** духовно-нравственного воспита­ния и развития. Известно, что нынешнее подрастающее поко­ление ослаблено не только физически, оно незрело и с точки зрения нравственности, дезориентировано духовно и, как следст­вие, дезадаптировано к трудностям реальной действительности. В систему жизненных ориентиров современных школьников, как правило, не входят трудолюбие, целеустремлённость, упорство, без которых невозможно движение по тернистому жизненному пути. Данная программа предусматривает привитие важных со­циальных ценностей: любви и уважения ко всему живому — к природе, людям, самому себе. Это в свою очередь , влияет на чистоту помыслов и поступков , формирование чувства ответственности и сопричастности ко всему происходящему.

Таким образом, **целями** реализации программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности (корригирующая гим­настика) являются:

1. Помощь в освоении школьниками основных социальных норм.
2. Передача школьникам необходимых знаний о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здо­ровья.

3. Воспитание у школьников гуманного отношения к лю­дям, ко всему живому.

4.Воспитание сознательного отношения к занятиям и по­вышение мотивации к ним, воспитание волевых качеств, на­стойчивости, дисциплинированности.

5.Формирование навыков правильной осанки и рациональ­ного дыхания.

6.Укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, укрепление дыхательной мускулатуры и диа­фрагмы.

7. Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции.  
Программа ориентирована на младших школьников и имеет

общий объём 102 ч.

Рекомендуемая наполняемость групп детей, занимающихся корригирующей гимнастикой, — 15 человек.

К занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья отнесённые к основной и подготовительной медицинским группам, что подтверждается соответствующим документом (справ­кой) из лечебного учреждения, обслуживающего ребёнка.

Программа может быть реализована в работе педагога как с отдельно взятым классом, так и с группой учащихся из раз­ных классов и параллелей.

**Требования к уровню подготовки обучающихся.**

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником со­циальных знаний, понимание социальной реальности и повсе­дневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответ­ственности за поступки, слова и мысли, за своё физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира че­ловека и его внешнего окружения.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окру­жающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: живот­ным, растениям, деревьям, воде и т. д.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о млад­ших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосо­вершенствования, опыта самоорганизации и организации сов­местной деятельности с другими школьниками; опыта управ­ления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

**Календарно-тематический план.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Разделы программы и темы учебных занятий** | **Всего часов** | **Содержание деятельности** | | **Воспитательная работа** |
| **Теоретическая часть/ форма организации деятельности** | **Практическая часть занятия / форма организации деятельности** |
| 1 |  | Вводное занятие (правила техники безопасности) | 1 | Правила техники безопасности. Правила подбора и хране­ния инвентаря. |  | Воспитание дисциплинированности , честности, отзывчивости |
| 2 |  | Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. | 1 | Что такое здоровый образ жизни?  Здоровье физическое, психическое, душевное. |  | Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениям |
| 3 |  | Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. | 1 | Что такое здоровый образ жизни?  Здоровье физическое, психическое, душевное. |  | Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениям |
| 4 |  | Гигиенические и эстетические нормы. | 1 | Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликт­ное поведение как основа безопасности на |  | Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня. |
| 5 |  | Гигиенические и эстетические нормы. | 1 | Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликт­ное поведение как основа безопасности на |  | Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня. |
| 6 |  | Влияние питания на здоровье | 1 | Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. |  | Воспитание волевых качеств |
| 7 |  | Влияние питания на здоровье | 1 | Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. |  | Воспитание волевых качеств |
| 8 |  | ОФП Упражнения в ходьбе и беге | 1 |  | Разновидности ходьбы (на носках ,на пятках, в полуприседе , в приседе, перекат с пятки на носок и т.д) Строевые упражнения.Разновидности бега (с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием, приставными , бег в шаге и т.д) | Развитие психических процессов (представлений, памяти, мышления.) |
| 9 |  | Упражнения в ходьбе и беге | 1 |  | Разновидности ходьбы (на носках ,на пятках, в полуприседе , в приседе, перекат с пятки на носок и т.д) . Строевые упражнения. Разновидности бега (с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием, приставными , бег в шаге и т.д) | Развитие психических процессов (представлений, памяти, мышления.) |
| 10 |  | Упражнения в ходьбе и беге | 1 |  | Разновидности ходьбы (на носках ,на пятках, в полуприседе , в приседе, перекат с пятки на носок и т.д) Разновидности бега (с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием, приставными , бег в шаге и т.д) | Развитие психических процессов (представлений, памяти, мышления.) |
| 11 |  | Упражнения для плечевого пояса и рук | 1 |  | Упражнения на месте в различных И.П.(в движении, с мячами, скакалками, палками, с партнёром и т.д) | Воспитание дисциплинированности , доброжелательного отношения к товарищам. |
| 12 |  | Упражнения для плечевого пояса и рук | 1 |  | Упражнения на месте в различных И.П.(в движении, с мячами, скакалками, палками, с партнёром и т.д) | Воспитание дисциплинированности , доброжелательного отношения к товарищам. |
| 13 |  | Упражнения для плечевого пояса и рук | 1 |  | Упражнения на месте в различных И.П.(в движении, с мячами, скакалками, палками, с партнёром и т.д) | Воспитание дисциплинированности , доброжелательного отношения к товарищам. |
| 14 |  | Упражнения для плечевого пояса и рук | 1 |  | Упражнения на месте в различных И.П.(в движении, с мячами, скакалками, палками, с партнёром и т.д) | Воспитание смелости во время выполнения физических упражнений. |
| 15 |  | Упражнения для ног | 1 |  | Упражнения на месте у опоры , упр-я в движении (приседания на двух и на одной ноге, выпрыгивания из низкого приседа и т.д) | Воспитание дисциплинированности , доброжелательного отношения к товарищам. |
| 16 |  | Упражнения для ног | 1 |  | Упражнения на месте у опоры , упр-я в движении (приседания на двух и на одной ноге, выпрыгивания из низкого приседа и т.д) | Воспитание нравственных и волевых качеств. |
| 17 |  | Упражнения для ног | 1 |  | Упражнения на месте у опоры , упр-я в движении (приседания на двух и на одной ноге, выпрыгивания из низкого приседа и т.д) | Воспитание нравственных и волевых качеств. |
| 18 |  | Упражнения для туловища | 1 |  | Упражнения на месте в различных И.П.(в движении, с мячами, скакалками, палками, с партнёром и т.д) | Воспитание нравственных и волевых качеств. |
| 19 |  | Упражнения для туловища | 1 |  | Упражнения на месте в различных И.П.(в движении, с мячами, скакалками, палками, с партнёром и т.д) | Воспитание смелости во время выполнения физических упражнений. |
| 20 |  | Упражнения для туловища | 1 |  | Упражнения на месте в различных И.П.(в движении, с мячами, скакалками,палками, с партнёром и т.д) Упражнения для мышц живота. | Воспитание смелости во время выполнения физических упражнений. |
| 21 |  | Упражнения для туловища | 1 |  | Упражнения на месте в различных И.П.(в движении, с мячами, скакалками, палками, с партнёром и т.д)  Упражнения для мышц спины. | Воспитание смелости во время выполнения физических упражнений. |
| 22 |  | Комлексы общеразвивающих упражнений | 1 |  | Комплекс упражнений №2 . Упр-я игрового характера с круговой верёвкой. | Воспитание смелости во время выполнения физических упражнений. |
| 23 |  | Комлексы общеразвивающих упражнений | 1 |  | Комплекс упражнений №2 . Упр-я игрового характера с круговой верёвкой. | Воспитание смелости во время выполнения физических упражнений. |
| 24 |  | Комлексы общеразвивающих упражнений | 1 |  | Комплекс упражнений №3  Упражнения с гимнастической палкой (на месте) | Воспитание смелости во время выполнения физических упражнений. |
| 25 |  | Комлексы общеразвивающих упражнений | 1 |  | Комплекс упражнений №3  Упражнения с гимнастической палкой (на месте) | Воспитание нравственных и волевых качеств. |
| 26 |  | Комлексы общеразвивающих упражнений | 1 |  | Комплекс упражнений №5  Игровые упражнения с мячами на месте (из различных И.П) | Воспитание нравственных и волевых качеств. |
| 27 |  | Комлексы общеразвивающих упражнений | 1 |  | Комплекс упражнений №5  Игровые упражнения с мячами на месте (из различных И.П) | Воспитание нравственных и волевых качеств. |
| 28 |  | СФП. Формирование навыка правильной осанки | 1 |  | Комплекс упражнений №5 Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки. | Воспитание нравственных и волевых качеств. |
| 29 |  | Формирование навыка правильной осанки | 1 |  | Комплекс упражнений №5  Упражнения для формирования и закрепления правильной осанки. | Воспитание у школьников гуманного отношения к людям, ко всему живому. |
| 30 |  | Формирование навыка правильной осанки | 1 |  | Упражнения на осанку (лёжа на животе, спине, стоя на четвереньках, стоя, обязательно упражнения с палкой) | Воспитание у школьников гуманного отношения к людям, ко всему живому. |
| 31 |  | Формирование навыка правильной осанки | 1 |  | Упражнения на осанку (лёжа на животе, спине, стоя на четвереньках, стоя, обязательно упражнения с палкой) | Воспитание у школьников гуманного отношения к людям, ко всему живому. |
| 32 |  | Формирование навыка правильной осанки | 1 |  | Упражнения на осанку (лёжа на животе, спине, стоя на четвереньках, стоя, обязательно упражнения с палкой) | Воспитание волевых качеств |
| 33 |  | Укрепление мышечного корсета | 1 |  | Упражнения для косых и для прямых мышц живота.(на гимн-ой стенке, с партнёром и без, в портере ) Упр-я для мышц спины. | Воспитание у школьников гуманного отношения к людям, ко всему живому. |
| 34 |  | Укрепление мышечного корсета | 1 |  | Упражнения для косых и для прямых мышц живота.(на гимн-ой стенке, с партнёром и без, в портере ) Упр-я для мышц спины. | Воспитание у школьников гуманного отношения к людям, ко всему живому. |
| 35 |  | Укрепление мышечного корсета | 1 |  | Упражнения для косых и для прямых мышц живота.(на гимн-ой стенке, с партнёром и без, в портере ) Упр-я для мышц спины. | Воспитание волевых качеств |
| 36 |  | Укрепление мышечного корсета | 1 |  | Упражнения для косых и для прямых мышц живота.(на гимн-ой стенке, с партнёром и без, в портере ) Упр-я для мышц спины. | Воспитание волевых качеств |
| 37 |  | Укрепление мышечносвязачного аппарата стопы и голени | 1 |  | Упражнения в ходьбе, беге, прыжках. Все упражнения выполняются с нарастающей сложностью. | Воспитание волевых качеств |
| 38 |  | Укрепление мышечносвязачного аппарата стопы и голени | 1 |  | Упражнения в ходьбе, беге, прыжках. Все упражнения выполняются с нарастающей сложностью. | Воспитание сазнательного отношения к занятиям и повышению мотивации к ним. |
| 39 |  | Укрепление мышечносвязачного аппарата стопы и голени | 1 |  | Упражнения в ходьбе, беге, прыжках. Все упражнения выполняются с нарастающей сложностью. | Воспитание сазнательного отношения к занятиям и повышению мотивации к ним. |
| 40 |  | Укрепление мышечносвязачного аппарата стопы и голени | 1 |  | Упражнения в ходьбе, беге, прыжках. Все упражнения выполняются с нарастающей сложностью. | Воспитание сазнательного отношения к занятиям и повышению мотивации к ним. |
| 41 |  | Упражнения на равновесие | 1 |  | Упражнение на равновесие на гимнастической скамейке.(ходьба,ходьба на носках, приставные шаги,шаги польки и т.д) | Воспитание волевых качеств |
| 42 |  | Упражнения на равновесие | 1 |  | Упражнение на равновесие на гимнастической скамейке.(ходьба,ходьба на носках, приставные шаги,шаги польки и т.д) | Воспитание у школьников гуманного отношения к людям, ко всему живому. |
| 43 |  | Упражнения на равновесие | 1 |  | Упражнение на равновесие на перевёрнутой гимнастической скамейке.(ходьба,ходьба на носках, приставные шаги,шаги польки и т.д) | Воспитание волевых качеств |
| 44 |  | Упражнения на равновесие | 1 |  | Упражнение на равновесие на перевёрнутой гимнастической скамейке.(ходьба,ходьба на носках, приставные шаги,шаги польки и т.д) | Воспитание сазнательного отношения к занятиям и повышению мотивации к ним. |
| 45 |  | Упражнения на равновесие | 1 |  | Упражнение на равновесие на перевёрнутой гимнастической скамейке.(ходьба,ходьба на носках, приставные шаги ,шаги польки, ласточка и т.д) | Воспитание сазнательного отношения к занятиям и повышению мотивации к ним. |
| 46 |  | Упражнения на равновесие | 1 |  | Упражнение на равновесие на перевёрнутой гимнастической скамейке.(ходьба,ходьба на носках, приставные шаги ,шаги польки, ласточка и т.д) | Воспитание волевых качеств |
| 47 |  | Упражнения на гибкость | 1 |  | Активные упр-я на гибкость(пружинистые движения например наклоны, маховые движения, без отягощений) | Воспитание сазнательного отношения к занятиям и повышению мотивации к ним. |
| 48 |  | Упражнения на гибкость | 1 |  | Активные упр-я на гибкость(пружинистые движения например наклоны, маховые движения, без отягощений) | Воспитание у школьников гуманного отношения к людям, ко всему живому. |
| 49 |  | Упражнения на гибкость | 1 |  | Активные упр-я на гибкость(пружинистые движения например наклоны, маховые движения, без отягощений) | Воспитание волевых качеств |
| 50 |  | Упражнения на гибкость | 1 |  | Пассивные упражнения ( в самозахват, на снарядах , с партнёром, с отягощением) | Воспитание сазнательного отношения к занятиям и повышению мотивации к ним. |
| 51 |  | Упражнения на гибкость | 1 |  | Пассивные упражнения ( в самозахват, на снарядах , с партнёром, с отягощением) | Воспитание сазнательного отношения к занятиям и повышению мотивации к ним. |
| 52 |  | Упражнения на гибкость | 1 |  | Пассивные упражнения ( в самозахват, на снарядах , с партнёром, с отягощением) | Воспитание сазнательного отношения к занятиям и повышению мотивации к ним. |
| 53 |  | Акробатические упражнения | 1 |  | Положение упор присев, группировка ,перекаты в группировке, стойка на лопатках. | Воспитание волевых качеств |
| 54 |  | Акробатические упражнения | 1 |  | Положение упор присев, группировка ,перекаты в группировке, стойка на лопатках. | Воспитание у школьников гуманного отношения к людям, ко всему живому. |
| 55 |  | Акробатические упражнения | 1 |  | Положение упор присев, группировка ,перекаты в группировке, стойка на лопатках. | Воспитание сазнательного отношения к занятиям и повышению мотивации к ним. |
| 56 |  | Акробатические упражнения | 1 |  | Кувырок вперёд, стойка на лопатках, кувырок назад, Мост. | Воспитание сазнательного отношения к занятиям и повышению мотивации к ним. |
| 57 |  | Акробатические упражнения | 1 |  | Кувырок вперёд, стойка на лопатках, кувырок назад, Мост. | Воспитание волевых качеств |
| 58 |  | Акробатические упражнения | 1 |  | Кувырок назад, равновесие на одной, стойка на лопатках, мостик. | Воспитание волевых качеств |
| 59 |  | Акробатические упражнения | 1 |  | Кувырок вперёд, стойка на лопатках, кувырок назад, Мост. | Воспитание сазнательного отношения к занятиям и повышению мотивации к ним. |
| 60 |  | Дыхательные упражнения | 1 |  | ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА  «Подуй на одуванчик,  Как дует этот мальчик  Подуй, подуй сильнее  И станешь здоровее»  И.п. – о.с. Глубокий вдох, длительный выдох. 2. «Обхвачу себя руками, Очень крепко, очень сильно, И потопаю ногами, | Воспитание у школьников гуманного отношения к людям, ко всему живому. |
| 61 |  | Дыхательные упражнения | 1 |  | ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА  «Подуй на одуванчик,  Как дует этот мальчик  Подуй, подуй сильнее  И станешь здоровее»  И.п. – о.с. Глубокий вдох, длительный выдох. 2. «Обхвачу себя руками, Очень крепко, очень сильно, И потопаю ногами, | Воспитание волевых качеств |
| 62 |  | Дыхательные упражнения | 1 |  | ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА  «Подуй на одуванчик,  Как дует этот мальчик  Подуй, подуй сильнее  И станешь здоровее» |  |
| 63 |  | Дыхательные упражнения | 1 |  | ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА  Подуй, подуй сильнее  И станешь здоровее»  И.п. – о.с. Глубокий вдох, длительный выдох. 2. «Обхвачу себя руками, Очень крепко, очень сильно, И потопаю ногами, | Воспитание волевых качеств |
| 64 |  | Дыхательные упражнения | 1 |  | ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА  «Подуй на одуванчик,  Как дует этот мальчик  Подуй, подуй сильнее  И станешь здоровее»  И.п. – о.с. Глубокий вдох, длительный выдох | Воспитание у школьников гуманного отношения к людям, ко всему живому. |
| 65 |  | Дыхательные упражнения | 1 |  | ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА  «Подуй на одуванчик,  Как дует этот мальчик  Подуй, подуй сильнее  И станешь здоровее»  И.п. – о.с. Глубокий вдох, длительный выдох. 2. «Обхвачу себя руками, Очень крепко, очень сильно, И потопаю ногами, | Воспитание сазнательного отношения к занятиям и повышению мотивации к ним. |
| 66 |  | Дыхательные упражнения | 1 |  | ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА  «Подуй на одуванчик,  Как дует этот мальчик  Подуй, подуй сильнее  И станешь здоровее»  И.п. – о.с. Глубокий вдох, длительный выдох. 2. «Обхвачу себя руками, Очень крепко, очень сильно, И потопаю ногами, | Воспитание волевых качеств |
| 67 |  | Упражнения на расслабление | 1 |  | Упражнения в различных и. п. (лёжа, сидя, стоя), в пере­движении; | Воспитание сазнательного отношения к занятиям и повышению мотивации к ним. |
| 68 |  | Упражнения на расслабление | 1 |  | Упражнения в различных и. п. (лёжа, сидя, стоя), в пере­движении; | Воспитание нравственных и волевых качеств. |
| 69 |  | Упражнения на расслабление | 1 |  | активные и пассивные упражнения; локальные и общие; | Воспитание волевых качеств |
| 70 |  | Упражнения на расслабление | 1 |  | активные и пассивные упражнения; локальные и общие; | Воспитание нравственных и волевых качеств. |
| 71 |  | Упражнения на расслабление | 1 |  | активные и пассивные упражнения; локальные и общие; | Воспитание волевых качеств |
| 72 |  | Самоконтроль и психорегуляция | 1 |  | Способы психоре­гуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбини­рованные, идеомоторные). | Воспитание сазнательного отношения к занятиям и повышению мотивации к ним. |
| 73 |  | Самоконтроль и психорегуляция | 1 |  | Способы психоре­гуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбини­рованные, идеомоторные). | Воспитание сазнательного отношения к занятиям и повышению мотивации к ним. |
| 74 |  | Самоконтроль и психорегуляция | 1 |  | Способы психоре­гуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбини­рованные, идеомоторные). | Воспитание сазнательного отношения к занятиям и повышению мотивации к ним. |
| 75 |  | Самоконтроль и психорегуляция | 1 | Самоконтроль по общей двигательной активности и само­чувствию |  | Воспитание нравственных и волевых качеств. |
| 76 |  | Самоконтроль и психорегуляция | 1 | Самоконтроль по общей двигательной активности и само­чувствию |  | Воспитание сазнательного отношения к занятиям и повышению мотивации к ним. |
| 77 |  | Самомассаж и взаимомоссаж | 1 | Что такое массаж? |  | Воспитание волевых качеств |
| 78 |  | Самомассаж и взаимомоссаж | 1 |  | гигиенические требования к проведению массажа; | Воспитание нравственных и волевых качеств. |
| 79 |  | Самомассаж и взаимомоссаж | 1 |  | Массаж различных мышечных групп. | Воспитание волевых качеств |
| 80 |  | Самомассаж и взаимомоссаж | 1 |  | Массаж различных мышечных групп. | Воспитание нравственных и волевых качеств. |
| 81 |  | Контрольные и спытания и показательные выступления | 1 |  | Соревнование с элементами гимнастики. | Воспитание волевых качеств |
| 82 |  | показательные выступления |  |  | Выступление гимнастических пирамид | Воспитание волевых качеств |
| 83 |  | Контрольные и спытания и показательные выступления | 1 |  | Соревнование с элементами гимнастики. | Воспитание нравственных и волевых качеств. |
| 84 |  | показательные выступления |  |  | Выступление гимнастических пирамид | Воспитание нравственных и волевых качеств. |
| 85 |  | показательные выступления |  |  | Соревнование с элементами гимнастики. | Воспитание волевых качеств |
| 86 |  | Физкультурный праздник |  | «Интеллектуальная викторина» |  | Воспитание волевых качеств |
| 87 |  | Физкультурный праздник |  |  | «Быстрее, выше, сильнее!» | Воспитание волевых качеств |
| 88 |  | Физкультурный праздник |  |  | Гибкие, ловкие, смелые | Воспитание у школьников гуманного отношения к людям, ко всему живому. |
| 89 |  | Физкультурный праздник |  | «Большая олимпийская викторина» |  | Воспитание у школьников гуманного отношения к людям, ко всему живому. |
| 90 |  | Физкультурный праздник |  |  | «Праздник здоровья!» | Воспитание нравственных и волевых качеств. |
| 91 |  | Физкультурный праздник |  |  | Гибкие, ловкие, смелые | Воспитание волевых качеств |
| 92 |  | Физкультурный праздник |  | «Большая олимпийская викторина» |  | Воспитание нравственных и волевых качеств. |
| 93 |  | Физкультурный праздник |  |  | Гибкие, ловкие, смелые | Воспитание волевых качеств |
| 94 |  | Физкультурный праздник |  | «Интеллектуальная викторина» |  | Воспитание нравственных и волевых качеств. |
| 95 |  | Физкультурный праздник | 3 |  | «День здоровья» | Воспитание у школьников гуманного отношения к людям, ко всему живому. |
| 96 |  | Физкультурный праздник |  |  | «Праздник здоровья!» | Воспитание нравственных и волевых качеств. |
| 97 |  | Физкультурный праздник |  |  | «Праздник здоровья!» | Воспитание волевых качеств |
| 98 |  | Праздник здоровья | 3 |  | «День здоровья» | Воспитание нравственных и волевых качеств. |
| 99 |  | Праздник здоровья |  |  | «Самые ловкие, быстрые, умелые!» | Воспитание у школьников гуманного отношения к людям, ко всему живому. |
| 100 |  | Праздник здоровья |  |  | Весёлые старты. | Воспитание нравственных и волевых качеств. |
| 101 |  | Праздник здоровья |  |  | Весёлые старты. | Воспитание волевых качеств |
| 102 |  | Праздник здоровья |  |  | «Самые ловкие, быстрые, умелые!» | Воспитание волевых качеств |
|  |  | **всего** | **102** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Содержание изучаемого курса.**

Раздел 1. Вводное занятие (правила техники безопасно­сти) (1 ч)

Правила техники безопасности. Правила подбора и хране­ния инвентаря.

Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний) (6 ч)

Здоровье человека и влияние на него физических уп­ражнений (2 ч). Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души.

Влияние питания на здоровье (2 ч). Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы.

Гигиенические и этические нормы (2 ч). Гигиеничес­кие нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за по­вседневной одеждой, за инвентарём). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начи­нающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликт­ное поведение как основа безопасности на занятиях).

Раздел 3. Общая физическая подготовка (21 ч)

Упражнения в ходьбе и беге (4 ч). Строевые упраж­нения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осан­ки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подни­манием бедра; с захлёстом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

Упражнения для плечевого пояса и рук (4 ч). На месте в различных исходных положениях (и. п.); в движении; с пред­метами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнёром.

Упражнения для ног (4 ч). На месте в различных и. п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

3.4. Упражнения для туловища (5 н). На месте в различных  
и. и. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры;  
В движении; с предметами; с партнёром.

3.5. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ)  
(4 ч). На месте в различных и. п.; с чередованием и. п.; у  
опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Формиро-  
вание эстетического вкуса и проявление творческих способ-  
ностей школьников посредством самостоятельного составле-  
ния комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (54 ч)

4.1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и  
имидж (14 ч). Упражнения в различных и. п.; у стены; у зерка-  
ла; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем;  
с предметами. Навык красивой походки и потребность в ней.  
Осанка, походка и имидж.

4.2. Укрепление мышечного корсета (12 ч). Упражнения  
на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на жи-  
воте, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками,  
резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнас-  
тики (скакалками, мячами, обручами); с партнёром.

4.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голе-  
ни (10 ч). Упражнения у опоры; в движении; с предметами ху-  
дожественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

4.4. Упражнения на равновесие (6 ч). На месте в различ-  
ных и. п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с  
поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками,  
мячами, обручами); с партнёром. Взаимосвязь равновесия фи-  
зического и психического.

4.5. Упражнения на гибкость (7 ч). Воспитание гибкости  
позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выво-  
ротности в плечевых суставах с помощью статических и дина-  
мических упражнений на растягивание: на месте в различных  
и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами;  
с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие  
11 с и хоэмоционального напряжения).

4.6. Акробатические упражнения (5 ч). Стойка на лопатках,  
МОСТ, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение  
jjicmchtob. Психологические факторы освоения акробатических  
упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

Раздел 5. Дыхательные упражнения (4 ч) Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на ООГЛасование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыха­ния; упражнения на развитие различных типов дыхания (груд­ной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений. Формирование ценностного отноше­ния к дыханию: дыхание — акт единения с природой.

Раздел 6. Упражнения на расслабление (3 ч) Упражнения в различных и. п. (лёжа, сидя, стоя), в пере­движении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнёром.

Раздел 7. Самоконтроль и психорегуляция (4 ч) Самоконтроль по общей двигательной активности и само­чувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психо­эмоционального напряжения, мобилизация). Способы психоре­гуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбини­рованные, идеомоторные).

Раздел 8. Самомассаж и взаимомассаж (3 ч) Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоциональ­ного напряжения, подготовка организма к выполнению пред­стоящей деятельности); показания и противопоказания к при­менению; гигиенические требования к проведению массажа; приёмы массажа в различных и. п. массируемого (лёжа, сидя, стоя); массаж различных мышечных групп; активные и пас­сивные приёмы массажа.

Раздел 9. Контрольные испытания и показательные выступ­ления (6 ч)

9.1. Физкультурный праздник (3 ч)

I вариант (мероприятие общешкольного масштаба). Показа­тельные выступления. Групповое или сольное выступление с демонстрацией под музыку комплексов гимнастических упраж­нений (с предметами и без). Демонстрация отдельных упраж­нений общефизической подготовки или технических элементов в качестве образца для подражания для незанимающихся.

II вариант (мероприятие для начальной школы: соревнуют-  
ся только занимающиеся или занимающиеся с незан и мающи-  
мися). Соревнования по физической подготовке и простейшим  
элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предло-  
жить выступающим следующие тесты на физическую подго-  
товленность:

- гибкость позвоночника: наклон вперёд из положения сидя;

гибкость (выворотность) — силовая выносливость мышц туловища: в положении лёжа на животе удержание тулови­ща, разогнутого под углом 45°;

-сила мышц ног: прыжок в длину с места;

-силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положе­нии лёжа на спине удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах;

-проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закры­тыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;

-комплексное тестирование координации движений, скорост­ной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакал­ку до ошибки или отказа испытуемого.

9.2. Праздник здоровья (3 ч)

I вариант (мероприятие общешкольного масштаба). Кон­курсы по корригирующей гимнастике и здоровому образу жиз­ни (ЗОЖ), на которых выполняются задания, связанные как с физическими упражнениями оздоровительного характера, так и с творческими способностями (рисунки, стихи, рассказы и т. д.), выражающими отношение к занятиям и ЗОЖ. Постановка сце­нок на тему ЗОЖ. Возможны также семейные конкурсы.

II вариант (мероприятие для начальной школы). Показа-  
тельные сольные и групповые выступления с демонстрацией  
гимнастических комплексов оздоровительной направленности  
(на осанку, на укрепление мышечного корсета, на укрепление  
мышечно-связочного аппарата стоп, на развитие вестибуляр-  
ной устойчивости, на развитие гибкости).

Особенности проведения занятий и распределения содержания программы

При составлении поурочного планирования и определении содержания каждого занятия педагогу следует стремиться к раз­нообразию решаемых оздоровительных задач. Соблюдая баланс между всеми разделами программы, важно на каждом занятии прорабатывать каждый из разделов. Иначе, при однобокой направленности, существует опасность одностороннего развития того или иного качества, что не только не решает оздорови­тельных задач, но и может нанести вред здоровью школьника.

Например, если на занятии выполнялись в большом объёме упражнения для плечевого пояса и рук из раздела ОФП (об­щая физическая подготовка), то в разделе СФП (специальная физическая подготовка) целесообразно исключить упражнения с предметами и акробатические упражнения с относительно высокой травмоопасностью. Что касается таких разделов программы, как дыхательные уп­ражнения, упражнения на расслабление, самоконтроль и пси­хорегуляция , самомассаж и взаимомассаж, то их педагог при­меняет, исходя из ситуации. Упражнения данных разделов не­желательно выполнять в большом объёме. Также нежелательно выполнять несколько упражнений из данных разделов подряд. Лучше разнообразить упражнения, выполняя на одном занятии одни упражнения, а на другом — другие.

То же самое касается и теоретических сведений: их сообще­ние целесообразно осуществлять, распределяя информацию по нескольким занятиям. Особенно ценно сообщать данную ин­формацию в виде бесед, отводя для этого специальные паузы. Не менее важна и своевременность. Например, о влиянии пи­тания на здоровье уместно сообщить перед перерывом на при­ём пищи или воды.

К разделу 2.3 «Гигиенические и этические нормы» Помимо традиционных сведений о правилах чистоты, школь­никам следует прививать понятия о чистоте нравственной, о чистоте помыслов как основе благородных поступков (гигиена тела и души). Важно:

демонстрировать правильное выполнение норм гигиены и поведения (опрятный внешний вид, осанка, уверенная по­ходка, красивые и выразительные жесты, вежливое и уважи­тельное отношение к ученикам, помощь отстающим, спра­ведливость и гуманность при разрешении конфликтных си­туаций);

проводить тренинги на закрепление норм;

моделировать различные ситуации, требующие самостоятель­ного выбора линии поведения.

К разделу 3 «Общая физическая подготовка» ОФП не только ставит целью повышение уровня физиче­ской подготовленности, но и решает более фундаментальные задачи: обучение и практическое применение принципов и способов эффективного и физиологически оправданного вы­полнения простейших двигательных действий (как правильно ходить, бегать с точки зрения оптимальной работы суставов и позвоночника, снятия излишнего мышечного напряжения и т. д.). Важно:

не допускать монотонности;

не допускать утомления;

относиться к упражнениям не только как к техническим действиям, но и как средству мобилизации внимания, точ­ности действий и корректности взаимодействий с товари­щами, что особенно важно в процессе гуманистического вос­питания.

К разделу 3.5 «Комплексы общеразвивающих упражнений» Помимо сугубо физкультурных задач, комплексы ОРУ при­званы вырабатывать эстетический вкус и творческие способ­ности. Для этого нужно предложить каждому ученику само­стоятельно подготовить комплекс (любой длительности) и про­демонстрировать его на любом техническом уровне под музыку, им же и подобранную. В начале обучения педагог должен сам составлять комплексы для учащегося, используя принцип до­ступности освоения и простоты запоминания.

При самостоятельном составлении комплексов ученик сле­дует определённой логике:

-элементы плавно переходят от одного к другому;

-элементы сложные и простые чередуются;

-набор и сочетание элементов должны быть разнообразными (прыжки сочетаться с равновесиями, широкоамплитудные движения с малоамплитудными, линейные передвижения с поворотами и вращениями);

-музыка должна соответствовать характеру исполнителя и содержанию программы;

-чувство меры должно быть во всём.

Кроме того, необходимо стремиться не только к качеству исполнения, но и к презентабельности: выступление должно легко и с удовольствием восприниматься зрителем.

Помимо строго образовательных задач по освоению и со­вершенствованию техники, составление комплексов требует проявления творческих способностей. При грамотном руко­водстве у школьников формируется эстетический вкус.

К разделу 4.1 «Формирование навыка правильной осанки» Нарушения осанки и плоскостопие ведут не только к небла­гоприятным изменениям в организме. Человек, не отличаю­щийся стройностью, сутулый, с заплетающимися ногами вы­глядит некрасивым и неуспешным. Такого человека будут из­бегать, никто не захочет с ним подружиться. Как правило, эти люди выглядят неуверенными, замкнутыми, а привычка втя­гивать голову в плечи вообще связана с желанием спрятаться, отгородиться от всего неизвестного (как страус прячет голову под крыло от страха). Необходимо дать понять школьникам, что нужно смело идти навстречу новому, неизвестному, рас­править плечи, взглянуть уверенно и сказать миру: «Да!» Ведь не зря говорят: «Дорогу осилит идущий».

К разделу 4.4 «Упражнения на равновесие» Способность поддержания тела в положении равновесия не только характеризует уровень развития вестибулярного аппарата, но и напрямую связана с психическими качествами человека, с саморегуляцией — умением уравновесить психическое состояние, успокоиться, отвлечься от сбивающих факторов. Предлагаем вы­полнять упражнения под воздействием различных сбивающих факторов: от визуальных или шумовых помех до моделирования негативных проявлений окружающих, попыток вывести из пси­хического равновесия (создание психологических помех). По­следнее является также тренировкой бесконфликтного поведе­ния, способом ухода от навязываемого конфликта. Важно:

-не допускать монотонности;

-поддерживать положительный эмоциональный фон, дозиро­ван но применять игровой метод.

К разделу 4.5 «Упражнения на гибкость»

Поскольку гибкость связана не только со способностью структур опорно-двигательного аппарата к растягиванию, но и с психическим состоянием ученика, данный раздел работы даёт хорошую возможность для использования психотренинга, упражнений на мышечное расслабление и снятие психоэмо­ционального напряжения.

Упражнения на растягивание не должны сопровождаться болевыми ощущениями. Напротив, необходимо состояние ком­форта и приятного вытягивания, сопоставимого с утренними потягиваниями после сна.

Упражнения с партнёром (в и. п. растягиваемого сидя, лё­жа, стоя у стены и т. д.) выполняются по принципу «растя­гиваемый пассивен, растягивающий активен». И чем больше взаимопонимания и доверительности между партнёрами, тем комфортнее будет психологическая атмосфера и соответствен­но выше результат. Действия растягивающего (ассистента) долж­ны вызывать у растягиваемого доверие: ведь при неосторож­ных действиях есть опасность причинить боль и даже травми­ровать. Тем самым можно вызвать страх перед упражнениями и перед партнёром. Поэтому к данным упражнениям партнё­ры должны подходить с максимальной ответственностью. Таким образом, возникают предпосылки к формированию доверитель­ного и ответственного отношения к товарищам.

Важно:

-контролировать состояние занимающихся, не допуская бо­левых ощущений;

-сочетать упражнения на растягивание с дыхательными уп­ражнениями и упражнениями на расслабление.

К разделу 4.6 «Акробатические упражнения» Во время выполнения данных упражнений, а также перед ними может возникнуть такое психическое состояние, как страх. К сожалению, традиционный подход к чувству страха характери­зуется однобокостью и направлен на преодоление данного чувст­ва, вытеснение (подавление) его путём формирования противо­положного состояния — уверенности, бесстрашия. В этом случае страх как бы загоняется внутрь, а во главу угла ставится эффек­тивность технических действий, т. е. результат обучения. Однако в свете задач воспитания личности и самореализации ребёнка такой подход, отвергающий всякую рефлексию, неуместен: страх должен выступать как союзник, индикатор уровня допускаемой опасности. В этой связи акробатические упражнения подбирают­ся индивидуально, с учётом психической реакции учащегося на них: ученику предлагаются максимально простые и безопасные задания и создаются максимально комфортные условия для их выполнения, при которых уровень боязни будет минимальным. Лёгкое чувство страха пробуждает ответственность за своё благо­получие и способствует мобилизации сил. Как следствие, уровень тревожности снижается, улучшается психологическая атмосфера в группе, повышается мотивация к акробатическим упражнениям и занятиям в целом, создаются условия формирования довери­тельного отношения между педагогом и учащимся. Всё это явля­ется важным условием эффективности личностного роста. Важно:

-контролировать состояние занимающихся, не допуская го­ловокружения;

-использовать акробатические упражнения для развития не только вестибулярной устойчивости, но и гибкости позво­ночника;

-учитывать психологические факторы освоения акробатичес­ких упражнений: формировать отношение к чувству страха как к союзнику.

К разделу 5 «Дыхательные упражнения» Важно:

• контролировать состояние учащихся, не допуская голово­кружения;

-выполнять упражнения в хорошо проветренном помещении;

-учитывать психорегулирующий эффект данных упражнений (помимо воздействия на физиологические процессы), осно­ванный на тесной связи процесса дыхания с психическими состояниями;

-формировать духовно-ценностное отношение к дыханию: ды­хание — акт единения с природой, а не просто одна из жиз­ненно важных функций.

К разделу 6 «Упражнения на расслабление» Важно:

-своевременно выполнять упражнения на расслабление (пос­ле упражнений со значительным напряжением);

-следить за дозировкой упражнений и состоянием учащихся, не допуская появления вялости и снижения работоспособности;

-выполнять укрепление упражнения на расслабление в соче­тании с дыхательными упражнениями (дыхание с удлинён­ным выдохом способствует релаксации);

-использовать для снятия как мышечного, так и эмоциональ­ного напряжения;

-использовать образные сравнения при разучивании и вы­полнении упражнений.

К разделу 7 «Самоконтроль и психорегуляция» Важно:

-обеспечивать индивидуальный подход к подбору приёмов для разучивания;

-способствовать поддержанию интереса школьников к освое­нию данного раздела;

-следить за дозировкой упражнений психорегуляции и состоя­нием учащихся;

-поддерживать положительный эмоциональный фон при об­учении;

-выполнять упражнения психорегуляции в сочетании с дыха­тельными.

К разделу 8 «Самомассаж и взаимомассаж» Требования аналогичны требованиям к разделу 4.5 «Упраж­нения на гибкость»: принцип «массируемый пассивен, масси­рующий активен», взаимопонимание и доверительность между партнёрами, ответственность за здоровье товарища. Важно:

• своевременно выполнять упражнения (в соответствии с пред­шествующей и предстоящей работой);

-строго соблюдать правила гигиены и техники выполнения массажных приёмов;

-контролировать состояние массируемого, не допускать по­явления вялости и снижения работоспособности;

-воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здо­ровью товарища, формировать чувство ответственности за выполняемые действия;

-способствовать формированию здорового образа жизни.

К разделам 9.1 «Физкультурный праздник» и 9.2 «Празд­ник здоровья»

Мероприятия должны быть построены по принципу «от каждого по способностям» и поощрять любые проявления уче­ника, связанные с его занятиями: постановка показательного номера с демонстрацией даже минимальных достижений; от­зывы о тренировках и пожелания самому себе, которые могут быть выражены в виде рисунков, рассказов, фотографий.

Мероприятия должны проводиться в форме дружеского об­щения с целью обмена опытом, а не в форме соревнований. Каждый участник должен быть отмечен за свои достижения (в том числе и будущие), он поощряется благодарностью, гра­мотой, его фото вывешивают на доске почёта. Такой подход призван повысить мотивацию школьников к занятиям, следо­ванию ЗОЖ, поддержанию и сохранению здоровья.

На всех мероприятиях желательно присутствие родителей в качестве зрителей. Возможны также отдельные семейные вы­ступления или семейные соревнования.