

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа посёлка Домново

«Рассмотрено» на Педагогическом совете
МБОУ СОШ п. Домново

Протокол № 30 от 28.08.2015

«Утверждено» Приказом директора



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительной направленности
«Я и моё здоровье».

Возраст детей, на которых рассчитана дополнительная
общеобразовательная программа: **6,5-12 лет**

Срок реализации дополнительной образовательной программы: **5 лет**

Ирина Олеговна Бельчикова
учитель биологии и химии, ОБЖ
МБОУ СОШ п.Домново

п.Домново

	Пояснительная записка
Нормативная база	Рабочая программа является составной частью содержательного раздела основной образовательной программы школы. Рабочая программа составлена на основании следующих документов: 1) Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ (рзд. от 07 мая 2013 года) "Об образовании в Российской Федерации". 2) Приказа Министерства образования Российской Федерации от 29.08.2013. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Данная рабочая программа составлена с учётом цели образовательной программы школы: совершенствование образовательной деятельности, направленной на повышение качества образования, способствующего успешному развитию личности воспитанника независимо от его стартовых возможностей в условиях реализации изменений в законодательстве, регулирующем сферу образования.
Направленность дополнительной образовательной программы	Программа реализует спортивно-оздоровительную направленность внеурочной деятельности. Программа «Я и мое здоровье» содействует всестороннему и гармоничному развитию личности. Какой же образ жизни нужно считать здоровым? Прежде всего это такой образ жизни, при котором поддерживаются в здоровом состоянии, а при необходимости, оздоравливаются все органы и системы организма. Он включает в себя: - эмоционально- психическое состояние; - двигательную активность; - ритмичность жизни; - безопасность жизни. Для того, чтобы вести здоровый образ жизни, необходимо знать, какие системы есть в организме, как они работают, и как поддерживать их безупречную работу.
Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность	Последние несколько лет общество вновь задумалось о физическом и духовном здоровье детей. К этому побуждает негативные явления в детской и подростковой среде, связанные с отсутствием воспитания и усилением асоциального поведения. Школа расположена в посёлке Домново, в котором отсутствуют культурно-досуговые центры, спортивные школы и подростковые клубы. Учащимся негде себя

	реализовывать во внешкольное время - отсюда потребность в организации активной и многообразной досуговой деятельности, в том числе и реализации программы «Я и мое здоровье». Настало время, когда каждый должен задуматься о своем здоровье, выбрать дорогу к долголетию. Не случайно в народе говорят « В здоровом теле - здоровый дух». Программа поможет каждому найти путь в страну здоровья.
Цель и задачи дополнительной образовательной программы	Цель программы: - Познакомить детей с понятием здорового образа жизни; - ознакомление с историей возникновения физической культуры и спорта, -содействие всестороннему и гармоничному развитию личности. Задачи: 1)Воспитание дисциплинированности, доброжелательности, уверенности в своих силах, самоуважения, интерес к игровой деятельности . 2)Образовательные - формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня ,влияние физических упражнений на состояние здоровья. 3) Развивать координационные(скорости согласования движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных(скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости) способностей. Каждый год обучения состоит из 3 разделов. 1 раздел - « Познай себя» Цель: - формирование элементарных знаний своего организма, - что и как происходит в организме человека во время занятий физическими упражнениями. 2 раздел - «Пути-дороги в мир культуры и здоровья». Цель: -познакомить детей с возникновением физической культуры -как заниматься физическими упражнениями, чтобы принести своему организму только пользу. 3 раздел - « Я несу ответственность за себя». Цель: -научить детей бережному и уважительному отношению к своему здоровью и здоровью своих близких.
Отличительные особенности данной	Программа «Я и мое здоровье» является содействие всестороннему и гармоничному развитию личности. Какой же образ жизни нужно считать здоровым? Прежде всего, это такой

дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ	образ жизни, при котором поддерживаются в здоровом состоянии, а при необходимости, оздоравливаются все органы и системы организма. Он включает в себя: - эмоционально- психическое состояние; - двигательную активность; - ритмичность жизни; - безопасность жизни. Для того» чтобы вести здоровый образ жизни, необходимо знать, какие системы есть в организме, как они работают, и как поддерживать их безупречную работу.
Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы	Программа составлена для учащихся начальной школы 6,5-12 лет
Сроки реализации дополнительной образовательной программы (продолжительность образовательного процесса, этапы)	Программа рассчитана на 5 лет.
Формы и режим занятий	Занятия в рамках программы проводятся в форме бесед, лекций, просмотра видеофильмов, индивидуальных и практических работ. Режим занятий: 1 год - 1 час в неделю; 2 год - 1 час в неделю; 3 год - 1 час в неделю; 4 год - 2 часа в неделю 5 год - 8 часов в неделю
Ожидаемые результаты и способы определения их результативности	1год обучения. -информированность о значении физической культуры и здорового образа жизни; -получение практических навыков по безопасном поведению; -координированность (согласованность движений в пространстве); -положительную мотивацию занятием спорта; -о режиме дня Уметь: -играть в подвижные игры; -выполнять комплекс упражнений утренней зарядки. 2 год обучения.

	Обучающиеся должны знать: -о режиме дня; -о правилах закаливающих процедур, профилактики и поддержание достойного внешнего вида -причинах травматизма на занятиях физической культуры и правилах его предупреждения. Уметь: -вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; - управлять эмоциями в процессе в учебной и игровой деятельности; 3 год обучения. Обучающий должен знать: -физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, системы дыхания и кровообращения; -о возникновении физической культуры и спорта. Уметь: -вести дневник самонаблюдений; - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах. 4 год обучения. Обучающий должен знать: - о режиме дня - о правилах закаливающих процедур, профилактике и поддержание достойного внешнего вида - причинах Травматизма на занятиях физической культуры и правилах его предупреждения. Уметь: -вести наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью. - управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. 5 год обучения. Обучающий должен знать: - О роли физической подготовки и её связи с развитием физических качеств, системы дыхания и кровообращения. Уметь: -вести дневник самонаблюдений; - оказывать доврачебную помощь при легких ушибах.
Формы подведения итогов реализации данной программы	Открытые занятия. Участие в соревнованиях. Составление «Дневников здоровья»

№ урока	Учебно-тематическое план-1 год обучения	Количество часов		
		практ.	теор.	всего
	Познай себя			
1 урок	Как возникла физическая культура		1	1
2 урок	Олимпийские символы.	1		1
3 урок	Твой организм.		2	2
4 урок	Назови части тела человека		2	2
5 урок	Какую работу выполняют данные органы.	1	1	2
6 урок	Мышцы и их значение.		1	1
7 урок	Понаблюдай ! Как двигаются дети, взрослые и пожилые	1	1	2
8 урок	Органы слуха- уши.		1	1
9 урок	Береги слух!(Кто поступает правильно? Как поступишь	1		1
10 урок	Орган осязания- кожа.		1	1
11 урок	Орган обоняния- нос.Орган вкуса язык.		1	1
12 урок	Личная гигиена.		1	1
14 урок	Осанка	1	1	2
16 урок	Причины нарушения осанки	1	1	2
	Пути-дороги в мир культуры и здоровья			
27 урок	Утренняя гимнастика и ее значение.	1		1
28 урок	Упражнения для глаз.	1		1
29 урок	Активный отдых.	1		1
31 урок	Пятиборье за столом.	1		1
34 урок	Научись управлять своими эмоциями. Практикум:"	1		1
37 урок	Поиграем в детективов.	1		1
40 урок	Уход за зубами(беседа,практические занятия).	1		1
41 урок	"Спортивный калейдоскоп"- викторина	1		1
	Я несу ответственность за себя,			
42 урок	Правила поведения с		1	1
45 урок	Как вести себя с незнакомыми людьми?	1		1
56 урок	Огонь в доме(беседа).		1	1
58 урок	Почему нельзя оставлять без присмотра		1	1
59 урок	Чем опасны пожары.		1	1
61 урок	Как вести себя на улице?.		1	1
63 урок	Нарисуй свой маршрут из дома в школу и обратно.	1		1
68 урок	Как рождаются опасные ситуации на дорогах.		1	1
	всего часов	14	21	36

№ урока	Учебно-тематическое план - 2год обучения	Количество часов		
		практ.	теор.	всего
	Познай себя			
1 урок	Как возникла физическая культура		1	1
2 урок	Олимпийские символы.	1		1
3 урок	Режиму дня- мы друзья.		1	1
4 урок	Составь свой режим дня.	1	1	2
бурок	Мышцы и их значение.		1	1
7 урок	Понаблюдай ! Как двигаются дети, взрослые и пожилые	1	1	2
8 урок	Органы слуха- уши.		1	1
9 урок	Береги слух!(Кто поступает правильно?)	1		1
10 урок	Орган осязания- кожа.		1	1
11 урок	Орган обоняния- нос .Орган вкуса язык.		1	1
12 урок	Личная гигиена.		1 ____	1 ____
14 урок	Осанка	1	1	2
16 урок	Причины нарушения осанки		1	1
	Пути-дороги в мир культуры и здоровья			
27 урок	Утренняя гимнастика и ее значение.	1		1
28 урок	Упражнения для глаз.	1		1
29 урок	Активный отдых.	1		1
31 урок	Пятиборье за столом.	1		1
34 урок	Научись управлять своими эмоциями. Практикум:"	1	1	2
35 урок	Правила общения с одноклассниками		1	1
37 урок	Поиграем в детективов.	1		1
40 урок	Уход за зубами(беседа, практические занятия).	1		1
41 урок	"Спортивный калейдоскоп"- викторина	1		1
	Я несу ответственность за себя.			
42 урок	Правила поведения с		2	2
45 урок	Как вести себя с незнакомыми людьми?	1		1
56 урок	Огонь в доме(беседа').		1	1
58 урок	Почему нельзя оставлять без присмотра электроприборы		1	1
59 урок	Чем опасны пожары.		1	1
61 урок	Как вести себя на улице?		2	2
63 урок	Нарисуй свой маршрут из дома в школу и обратно.	1		1
68 урок	Как рождаются опасные ситуации на дорогах.		1	1
всего часов		14	21	36

Содержание программы				
№ урока	Учебно-тематическое план - 3 год обучения	Количество часов		
	Познай себя	практ	теор.	всего
1 урок	Режиму дня- мы друзья."		1	1
2 урок	Составь свой режим дня. Для чего он нужен?	1		1
3 урок	Кто во рту живет?		1	1
4 урок	Что любят и не любят ваши зубки?		1	1
5 урок	Органы чувств.		1	1
6 урок	Глаза - органы зрения.		1	1
7 урок	Основные правила сохранения зрения.		1	1
8 урок	Органы слуха- уши.		1	1
9 урок	Береги слух!(Кто поступает правильно? Как поступишь ты?	1		1
10 урок	Орган осязания- кожа.		1	1
11 урок	Орган обоняния- нос.Орган вкуса язык.		1	1
12 урок	Личная гигиена.		1	1
14 урок	Мышцы и их значение.		1	1
16 урок	Понаблюдай ! Как двигаются дети, взрослые и пожилые	1		1
17 урок	Пища и питательные вещества (рисунки о здоровом		1	1
20 урок	Правила здорового питания		1	1
21 урок	Сок жизни- вода (доклады, рисунки)		1	1
	Пути-дороги в мир культуры и здоровья			
27 урок	Утренняя гимнастика и ее значение.	1		1
28 урок	Упражнения для глаз.	1		1
29 урок	Активный отдых.	1		1
30 урок	Подражательные игры. (Угадай, что делали?)	1		1
31 урок	Пятиборье за столом.	1		1
34 урок	Научись управлять своими эмоциями. Практикум:"	1		1
35 урок	Правила общения с одноклассниками		1	1
37 урок	Поиграем в детективов.	1		1
40 урок	Уход за зубами(беседа,практические занятия).	1		1
41 урок	"Спортивный калейдоскоп"- викторина	1		1
	Я несу ответственность за себя.			
42 урок	Правила поведения с животными(беседы, рисунки, загадки).		1	1
45 урок	Как вести себя с незнакомыми людьми?	1		1
56 урок	Огонь в доме(беседа).		1	1

58 урок	Почему нельзя оставлять без присмотра электроприборы.		1	1
59 урок	Чем опасны пожары.		1	1
61 урок	Как вести себя на улице?.		1	1
63 урок	Нарисуй свой маршрут из дома в школу и обратно.	1		1
68 урок	Как рождаются опасные ситуации на дорогах.		2	2
	всего часов	14	21	30

Содержание программы

	Учебно-тематический план-4год обучения	Количество часов		
№ урока	Познай себя	практ	теор.	всего
1 урок	Как устроен человек?		4	4
2 урок	Основные части строения тела человека (из чего состоят)	2	2	4
3 урок]	Основные внутренние органы	*	2	2
4 урок	Какую работу выполняют данные органы.		2	2
5 урок	Значение физической культуры на работу внутренних органов.		2	2
бурок	Почему кости крепкие		3	3
7 урок	Значение скелета		2	2
8 урок	Скелет		4	4
9 урок	Как скелет защищает внутренние органы.		2	2
11 урок	Осанка.		2	2
12 урок	Осанка и причины ее нарушения.		4	4
13 урок	Как проверить свою осанку.	2		2
14 урок	Что надо делать для улучшения осанки?	2	2	4
16 урок	Мышцы и их значение.		4	4
16 урок	Свойства мышц.	2	4	6
18 урок	Понаблюдай ! Как двигаются дети, взрослые и пожилые люди.	2		2
19 урок	Путь пирожка. (Обсуждение)		4	4
20 урок	Органы пищеварения.		4	4
21 урок	Пища и питательные вещества (рисунки о здоровом питании)	2	4	6
22 урок	Витамины.(рисуем овощи и фрукты где есть витамины С,А,В.)		4	4
23 урок	Значение белков, жиров и углеводов		4	4
24 урок	Правила здорового питания		4	4
25 урок	" Путешествие в Спортландию"-	2	2	4
26 урок	Сок жизни- вода (доклады, рисунки)		4	4
27 урок	Вода и питьевой режим.	2	4	6

28 урок	Кладовая жизни.		4	6
29 урок	Белки, углеводы(где они спрятались?)...		6	6
30 урок	Минеральные вещества и витамины.(Рисунки детей. Овощи и фрукты)		4	4
31 урок	" Путешествие в страну Здоровья" - викторина	2	2	4
	Пути-дороги в мир культуры и здоровья			
32 урок	Утренняя гимнастика и ее значение.		4	4
33 урок	Как самим составить комплекс упражнений для	2	4	6
34 урок	Активный отдых.	2	2	4
35 урок	Подражательные игры. (Угадай, что делали?) Музыкальные (приглаш)	4	2	6
36 урок	Пятиборье за столом.	4		4
37 урок	Основные правила сохранения зрения.		4	4
38 урок	Правила красивой осанки.	4		4
39 урок	Как влияет наша осанка на работу внутренних органов.		4	4
40 урок	Эмоции и здоровье.		4	4
41 урок	Нервы и их значение.		4	4
42 урок	Как вы бы хотели, что бы к вам относились		4	4
43 урок	Попробуй дать оценку своим эмоциям. (Рисунки)	2	2	4
44 урок	Научись управлять своими эмоциями. Практикум:" Улыбнись"	3	1	4
45 урок	Береги свою нервную систему.		4	4
46 урок	Правила общения с одноклассниками	2	4	6
47 урок	Викторина:" Спортивный калейдоскоп"	2	2	4
48 урок	Личная гигиена.	2	4	6
49 урок	Закаливание		6	6
50 урок	Необходимые правила для закаливающих процедур.		4	4
51 урок	Веселая эстафета: "Спортивный калейдоскоп"	2	4	6
	Я несу ответственность за себя.			
52 урок	Поговорим о домашней аптечки.		4	4
53 урок	Правила поведения с животными(беседы, рисунки, загадки).		4	4

54 урок	Как рождаются опасные события.?		6	6
55 урок	Как вести себя в общественных местах(в	2	4	6
56 урок	Как вести себя с незнакомыми людьми?	2	4	6
57 урок	Как предвидеть опасность(в доме, на улице и при		4	4
58 урок	Как подружиться с электричеством.		4	4
59 урок	Что делать при запахе газа?		4	4
60 урок	Как могут стать опасными обычные домашние		4	4
61 урок	Как говорить по телефону		4	4
62 урок	Игра- практикум." Звонят.."	2	1	3
63 урок	Огонь в доме(беседа).		4	4
64 урок	Почему нельзя оставлять без присмотра		4	4
65 урок	Уроки городской безопасности.		4	4
66 урок	Почему опасно подбирать на улице незнакомые		4	4
67 урок	Нарисуй свой маршрут из дома в школу и обратно.	4	2	6
68 урок	Почему нельзя находиться на улице в темное время		4	4
69 урок	Первая помощь при травмах.		4	4
70^рок	Если из раны течет кровь?	4	4	8
72 урок	Как рождаются опасные ситуации на дорогах]	2	4	6
73 урок	Если ты потерялся в городе (рассказы детей, беседы)!	2	4	6
74 урок	Правила четырех "Нет".		4	4
75 урок	Читаем сказку В.Катаева "Цветик- семицветик" - обсуждение. рисунки.		6	6
76 урок	Основные правила сохранения здоровья..		6	6
77 урок	Пословицы, поговорки о здоровье и здоровом образе жизни.		4	4
78 урок	Праздник "Зелёного огонька".	2	2	4
	всего часов	67	257	324

Содержание программы				
№ урока	Учебно-тематический план- 5 год обучения	Количество часов		
	Познай себя	практ.	теор.	всего
1 урок	Когда и как возникла физическая культура и спорт.		4	4
2 урок	Современные Олимпийские игры.		4	4
3 урок	Сердце и кровеносные сосуды.		4	4
4 урок	Что такое пульс?	2	2	4
5 урок	Это интересно.		2	2
6 урок	Береги свое сердце.		4	4
7 урок	Как влияют вредные привычки на здоровье сердца.		4	4
8 урок	Органы дыхания.		4	4
9 урок	Умей управлять дыханием.	2	2	4
11 урок	Нижнее дыхание, среднее и верхнее.	2	2	4
12 урок	Мозг и нервная система		4	4
13 урок	Береги нервную систему!		2	2
14 урок	Эмоции и их значение.		4	4
16 урок	Как положительные эмоции влияют на наше здоровье?	1	2	3
16 Урок	Как отрицательные эмоции влияют на наше здоровье?	1	2	3
18 урок	Какие эмоции испытываешь ты в следующих ситуациях?(практ. Занят.)	2	4	6
21 урок	Тренировка ума и характера		4	4
22 урок	Витамины.(рисуем овощи и фрукты где есть витамины С,А,В.)		2	2
23 урок	Значение белков, жиров и углеводов		2	4
24 урок	Правила здорового питания		4	2
26 урок	Сок жизни- вода (доклады, рисунки)		2	2
27 урок	Вода и питьевой режим.		4	4
29 (урок	Белки, углеводы(где они спрятались?)...		6	6
30 урок	Минеральные вещества и витамины.(Рисунки детей. Овощи и фрукты)		4	4
31 урок	" Путешествие в страну Здоровья" - викторина	1	2	3
	Пути-дороги в мир культуры и здоровья			
33 урок	Утренняя гимнастика и ее значение.	2	2	4
35 урок	Основные правила выполнения зарядки.		4	4
38 урок	Упражнения для развития мышц.(Рук, плеч и сны)	4	2	6

46 урок	Как вы бы хотели, что бы к вам относились		4	4
48 урок	Научись управлять своими эмоциями. Практикум:" Улыбнись"	2	4	6
50 урок	Правила общения с одноклассниками	2	4	6
51 урок	Викторина:" Спортивный калейдоскоп"	2		2
53 урок	Основные правила личной гигиены(беседа, викторины).		6	6
54урок	Чистота- залог здоровья.		6	6
55 урок	Уход за зубами(беседа,практические занятия).	2	4	6
	Я несу ответственность за себя			
61 урок	Поговорим о домашней аптечки.		6	6
64 урок	Как рождаются опасные события.?		4	4
66 урок	Как вести себя в общественных местах(в кинотеатрах,автобусах).		4	4
67 урок	Как вести себя с незнакомыми людьми?		6	6
68 урок	Как предвидеть опасность(в доме, на улице и при игре).		6	6
69 урок	Как подружиться с электричеством.		6	6

70 урок	Откуда в наш дом приходит электричество		4	4
71 урок	Что ты должен знать о электричестве.		6	6
72 урок	Что делать при запахе газа?		4	1 4
73 урок	Невидимая опасность.		6	6
75 урок	Как могут стать опасными обычные домашние вещи		6	6
76 урок	Как избежать опасность?		6	6
77 урок	Как говорить по телефону			4
79урок	Огонь в доме(беседа).		6	6
80 урок	Почему нельзя играть со спичками и зажигалкой.		4	4
81урок	Почему нельзя оставлять без присмотра электроприборы.		6	6
82урок	Чем опасны пожары.		6	6
83урок	Уроки городской безопасности.		6	6
84 урок	Как вести себя на улице?.		4	4
85 урок	Почему опасно подбирать на улице незнакомые предметы?		4	4
86 урок	Почему случаются травмы.		4	4
87 урок	Если из раны течет кровь?	2	4	6
88урок	Как рождаются опасные ситуации на дорогах.		4	4
89 урок	Правила четырех "Нет".		2	2

90 урок	Основные правила сохранения здоровья..		4	4
91 урок	Пословицы, поговорки о здоровье и здоровом образе жизни.		4	4
92 урок	Праздник "Зелёного огонька".	2	1	3
93 урок	Спортивная одежда и обувь.	2	4	6
94 урок	"Спортивные рекорды"- соревнования, эстафета.	4		4
95 урок	Правила честной игры.	2	4	6
	всего часов	37	25	288

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 год обучения

1.1 Как возникла физическая культура.

Физические упражнения возникли в глубокой древности. Добывая пищу и защищаясь от хищников, люди бросали камни, палки; убегая от зверей, перелезали или перепрыгивали через различные препятствия. Так постепенно накапливались элементы культуры движения, которые в дальнейшем составили важную часть физической культуры и спорта.

1.2. Олимпийские символы.

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

1.3 Твой организм.

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

1.4. Назови части тела человека .

Организм человека состоит из органов. Каждый орган выполняет определенную работу. Все органы здорового человека действуют слаженно, как одно целое.

1.5. Мышцы и их значение.

У человека более 500 мышц. Они прикреплены к костям сухожилиями и обладают особыми свойствами: они могут сокращаться и расслабляться.

1.6. Орган слуха — уши.

Ушами ты слышишь различные звуки: человеческую речь, музыку, жужжание насекомых, шорох листьев. Береги слух!

1.7. Орган осязания — кожа.

Кожей ты ощущаешь тепло солнечных лучей, холод льда и снега, ласковое прикосновение руки мамы. Кожа защищает внутренние органы от травм.

1.8. Орган обоняния — нос.

С его помощью ты различаешь запахи. Одни для тебя приятны, другие — нет.

1.9. Орган вкуса — язык.

Именно его помощью ты определяешь, вкусная пища или нет, различаешь сладкое, соленое, горькое, кислое.

1.10. Личная гигиена.

Физическая культура — это не только выполнение физических упражнений, но и соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта.

1.11 Осанка.

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

1.12. Причины нарушения осанки.

В большинстве случаев нарушение появляются из-за слабо развитых мышц.

2. Пути - дороги в мир культуры и здоровья.

2.1. Утренняя гимнастика, или, как ее еще называют, зарядка, полезна всем: и маленьким, и большим, и начинающим спортсменам, и олимпийским чемпионам.

Она помогает организму достаточно быстро перейти от сна к бодрствованию, она укрепляет здоровье.

2.2. Упражнение для глаз.

Чтобы сохранить хорошее зрение необходимо не читать лежа, заниматься только при хорошем освещении, не играть в игры опасные для глаз и делать упражнения для глаз.

2.3. Подражательные игры. Пятиборье за столом.

К силе и здоровью ведет множество путей. Можно участвовать в сложных и трудных соревнованиях а можно научиться выполнять самые простые упражнения, которых на первый взгляд покажутся лишь забавой, а на самом деле отлично тренируют силу, ловкость, находчивость, быстроту, точность движений и другие качества, без которых не одному спортсмену не обойтись..

2.4. Научись управлять своими эмоциями.

Эмоции- это душевные переживания, волнения, которые зависят от окружающего мира. Эмоции бывают положительные и отрицательные. Иногда ребята ссорятся из-за пустяков, спорят, говорят друг другу неприятные слова. Что же делать? Надо научиться управлять своими эмоциями

2.5. Поиграем в детективов.

Кожа на руках имеет свой индивидуальный рисунок и по этому рисунку можно определить, кому принадлежит тот или иной отпечаток пальцев.

2.6. Уход за зубами.

Чтобы удалить остатки пищи, застрявшей между зубами, надо чистить зубы два раза в день с пастой не менее 1-2 минут.

2.7. Викторина: « Спортивный калейдоскоп»

3. Я несу ответственность за себя.

3.1 Правила поведения с животными.

Есть много фильмов о дружбе человека и животных. Но в жизни не все так бывает хорошо. И собаки на улице попадают злые или плохо воспитанные которые могут наброситься и на взрослого, и на ребенка.

3.2. Что делать, если с тобой заговорил незнакомый человек? Надо вспомнить правило четырех « НЕ».

3.3. Ты уже знаешь - при пожаре надо звонить 01. А что дальше? А самое-самое главное - не играй с огнем.

Из рыжего котенка он быстро превратится в хищного зверя.

3.4. Думают, что опасность - это как камень на дороге: шел, споткнулся, упал.

Но не бывает так, чтобы опасность возникла сразу, из ничего. Лучше и надежнее предвидеть опасность и избегать ее.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения

1.Познай себя.

1.1.Как возникла физическая культура.

хищников ,люди бросали камни, палки; убегая от зверей, перелезали или перепрыгивали через различные препятствия. Так постепенно накапливались элементы культуры движения ,которые в дальнейшем составили важную часть физической культуры и спорта.

1.2. Олимпийские символы.

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

1.3. Режиму дня - мы друзья. Физические упражнения возникли в глубокой древности..Добывая пищу и защищаясь от

1.4. Составь свой режим дня.

Для детей главное - вырасти красивыми, культурными, здоровыми, сильными. Поэтому вы, наверное знаете поговорку « Делу- время, потехе -час». Чтобы успеть за день многое сделать: выучить уроки, погулять, помочь по дому, почитать и поиграть,- нужно уметь правильно распределить свое время. Познакомьтесь с примерным режимом дня и составьте удобный для вас.

1.5Мышцы и их значение.

У человека более 500 мышц. Они прикреплены к костям и обладают особыми свойствами они могут сокращаться и расслаблять

1.6,Орган слуха - уши.

Ушами ты слышишь различные звуки: человеческую речь, музыку, жужжание насекомых, шорох листьев. Береги слух!

17.Орган осязания -кожа.

Кожей ты ощущаешь тепло солнечных лучей, холода, льда и снега, ласковое прикосновение руки мамы. Кожа защищает внутренние органы от травм.

1.8.Орган обоняния - нос.

С его помощью ты различаешь запахи. Одни для тебя приятны, другие - нет

1.9.Орган вкуса — язык.

Именно его помощью ты определяешь, вкусная пища или нет, различаешь сладкое, соленое, горькое, кислое.

1.10..Личная гигиена.

Физическая культура - это не только выполнение физических упражнений, но и соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта.

1.11 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 втянут, а грудь немного выдвинута вперед

1.12. Причины нарушения осанки

В большинстве случаев нарушение появляются из-за слабо развитых мышц.

2. Пути — дороги в мир культуры и здоровья.

2.1 Утренняя гимнастика, или, как ее еще называют, зарядка, полезна всем: и маленьким, и большим, и начинающим спортсменам, и олимпийским чемпионам. Она помогает организму достаточно быстро перейти от сна к бодрствованию, она укрепляет здоровье.

2.2 Упражнение для глаз.

Чтобы сохранить хорошее зрение необходимо не читать лежа, заниматься только при хорошем освещении, не играть в игры опасные для глаз и делать упражнения для глаз.

2.3. Подражательные игры. Пятиборье за столом.

2.4. Научись управлять своими эмоциями.

Эмоции- это душевные переживания, волнения, которые зависят от окружающего мира. Эмоции бывают положительные и отрицательные. Иногда ребята ссорятся из-за пустяков, спорят, говорят друг другу неприятные слова. Что же делать? Надо научиться управлять своими эмоциями.

2.5. Правила общения с одноклассниками

В трудных ситуациях старайтесь понять своих товарищей, помогите им вернуть хорошее настроение вниманием, заботой, доброй шуткой. Тогда и вы! никогда не почувствуете одиноком. Успехи в учебе, в спорте, помощь в домашних делах, добрые отношения- залог здоровья и успехов в жизни.

2.6 Поиграем в детективов. Кожа на руках имеет свой индивидуальный рисунок и по этому рисунку можно определить, кому принадлежит тот или иной отпечаток пальцев.

2.7 Уход за зубами. Чтобы удалить остатки пищи, застрявшей между зубами 2 минут.

надо чистить зубы два раза в день с пастой не менее 1 2.8 Викторина: « Спортивный калейдоскоп»

3. Я несу ответственность за себя,

3.1. Правила поведения с животными.

Есть много фильмов о дружбе человека и животных. Но в жизни не все так бывает хорошо. И собаки на улице попадают злые или плохо воспитанные которые могут наброситься и на взрослого , и на ребенка.

3.3. Что делать, если с тобой заговорил незнакомый человек? Надо вспомнить правило четырех « НЕ».

3.2. Ты уже знаешь - при пожаре надо звонить 01. А что дальше? А самое-- самое главное - не играй с огнем.

Из рыжего котенка он быстро превратится в хищного зверя.

3.4. Думают, что опасность - это как камень на дороге: шел, споткнулся, упал. Но не бывает так, чтобы опасность возникла сразу, из ничего. Лучше и надежнее предвидеть опасность и избегать ее

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 год Обучения

1.1 Режим дня

Для детей главное - вырасти красивыми, культурными, здоровыми, сильными. Поэтому вы, наверное знаете поговорку «Делу- время, потехе - час». Чтобы успеть за день многое сделать: выучить уроки, погулять, помочь по дому, почитать и поиграть,- нужно уметь правильно распределить свое время.

Познакомьтесь с примерным режимом дня и составьте удобный для вас.

1.2. Кто во рту живет?

«Какое отношение имеют зубы к занятиям физкультурой?» Самое прямое!

Во-первых, зубная боль срывает занятия.

Во-вторых, в больных зубах накапливаются микробы

И это нередко становится причиной болезни горла, сер(дца, желудка, почек.

1.3. Что любя и не любя ваши зубки?

За зубами надо регулярно ухаживать. Для профилактики болезней зубов посещать врача- стоматолога 1 -2 раз|а в год, а при склонности к заболеванию кариесом или при усиленном отложении зубного камня намного чаще.

1.4 Органы чувств дают возможность людям воспринимать окружающий мир. Всего у человека пять органов чувств: глаза, уши, нос, язык, кожа.

1.5 Глаза- орган зрения. Именно они помогают нам воспринимать большую часть правил и часть окружающего мира. Для сохранения зрения необходимо соблюдать выполнять гимнастику для глаз.

1.6. Орган слуха -уши.

Ушами ты слышишь различные звуки: человеческую речь, музыку жужжание насекомых, шорох листьев. Береги слух!

1.7. Орган осязания -кожа.

Кожей ты ощущаешь тепло солнечных лучей, холод льда и снега, ласковое прикосновение руки мамы. Кожа защищает внутренние органы от травм.

1.8. Орган обоняния - нос.

С его помощью ты различаешь запахи. Одни для тебя приятны, другие - нет

1.9, Орган вкуса - язык.

Именно его помощью ты определяешь, вкусная пища или нет, различаешь сладкое, соленое, горькое, кислое.

1.10 Личная гигиена.

Физическая культура - это не только выполнение физических упражнений, но и соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта.

1.11. Мышцы и их значение. У человека более 500 мышц. Они прикреплены к костям сухожилиям и обладают особыми свойствами они могут сокращаться и расслабляться

1.13. Сок жизни - вода. Человек может прожить без пищи больше несколько дней..месяца, а без воды ?

2.Пути - дороги в мир культуры и здоровья.

2.1 Утренняя гимнастика, или, как ее еще называет, зарядка, полезна всем: и маленьким, и большим, и начинающим спортсменам, и олимпийским чемпионам. Она помогает организму достаточно быстро перейти от сна к бодрствованию, она укрепляет здоровье,

2.2 Упражнение для глаз.

Чтобы сохранить хорошее зрение необходимо не читать лежа, заниматься только при хорошем освещении, не играть в игры опасные для глаз и делать упражнения для глаз.

2.3 Подражательные игры. Пятиборье за столом.

К силе и здоровью ведет множество путей. Можно участвовать в сложных и трудных соревнованиях а можно научиться выполнять самые простые упражнения, которых на первый взгляд покажутся лишь забавой, а на самом деле отлично тренируют силу, ловкость, находчивость, быстроту, точность движений и другие качества, без которых не одному спортсмену не обойтись.

2.4 Правила общения с одноклассниками.

В трудных ситуациях старайтесь понять своих товарищей, помогите им вернуть хорошее настроение вниманием, заботой, доброй шуткой.

2.5 Поиграем в детективов. Кожа на руках имеет свой индивидуальный рисунок и по этому рисунку можно определить, ком!' принадлежит тот или иной отпечаток пальцев.

2.6 Уход за зубами. Чтобы удалить остатки пищи, застрявшей между зубами 2 минут.

надо чистить зубы два раза в день с пастой не менее 1

2.7 Викторина: « Спортивный калейдоскоп»

3.Я несу ответственность за себя.

3.1 Правила поведения с животными

Есть много фильмов о дружбе человека и животных. Но в жизни не все так бывает хорошо. И собаки на улице попадают злые или плохо воспитанные которые могут наброситься и на взрослого , и на ребенка.

3.3.Что делать, если с тобой заговорил незнакомый человек? Надо вспомнить правило четырех « НЕ».

3.2Ты уже знаешь - при пожаре надо звонить 01. А что дальше? А самое-самое главное - не играй с огнем.

Из рыжего котенка он быстро превратится в хищного зверя.

3.4Думают, что опасность - это как камень на дороге: шел, споткнулся, упал. Но не бывает так, чтобы опасность возникла сразу, из ничего. Лучше и надежнее предвидеть опасность и избегать ее.

Содержание программы 4 год Обучения

Раздел 1. Познай себя.

1.1. Как устроен человек?

Человек-это сложный живой организм. У каждого человека есть мозг, сердце, легкие ,желудок и другие органы. Каждый орган выполняет свою работу. Чтобы занятия физкультурой и спортом приносили тебе только пользу, нужно знать свой организм.

1.2.Почему кости крепкие ?

Все кости состоят из пористой ткани. Эта пористая ткань покрыта твердым материалом, состоящим из кальция и фосфора, которые придают костям нужную форму.

1.3. Значение скелета. Скелет -опора нашего организма. Без него телр человека было бы бесформенным. Внутренние органы защищены достаточно твердыми костями. Их в организме человека более 200.Кости составляют скелет

1.4. Осанка

Осанка — это привычное положение тела во в^ремя ходьбы, сидения, стояния. Неправильная осанка не только портит фигуру, но и затрудняет работу внутренних органов.

1.5 Мышцы и их значение. Мышцы. Чтобы сделать только один шаг, в работу включаются не менее 20 мышц. А человека более 500 мышц.

1.6 Путь пирожка.

Что происходит с пирожком, который попадает к нам в рот? Природа снабдила нас зубами, чтобы мы могли измельчать пищу. Благодаря слюне, которая, когда это нужно, вытекает через многочисленные поры в разные части рта и смешивается с пирожком, пережевываемым зубами.

1.7.Сок жизни.

« Сок жизни»- такое красивое название дал Леонардо да Винче воде. Наш организм почти на 80% состоит из воды.

Вода- минеральная основа всех клеток и тканей тела крови и лимфы.

1.8 Кладовая жизни.

Растения- это кладовая ценных для организма веществ(витаминов, минеральных веществ, пигментов).Можно с уверенностью сказать, что натуральные и самые полезные витамины мы черпаем из сырых растений.

1.9 «Путешествие в страну здоровья- викторина.

Раздел 2.Пути-дорожки в мир культуры и здоровья.

« Быть сильным, иметь красивое мускулистое тело- это так важно для человека. Красивый человек легче шагает по жизни. Он больше уверен в себе и от этого ему многое удастся»- так говорит Валентин Дикуль, сильный и добрый человек. Физическая культура включает в себя не только занятия

физическими упражнениями, но и знания личной гигиены питание, а также умение применять эти знания в повседневной жизни.

21. Утренняя гимнастика. ^

Утренняя гимнастика — комплекс необходимых упражнений. Занятия гимнастикой развивают все группы мышц, делают фигуру стройной, походку легкой, а движения пластичными и грациозными.

2.2. Активный отдых.

Многие думают: отдых - это значит полное бездействие, полный покой. Это не так. Мышцы отдыхают лучше не в полном бездействии, а при новом распределении работы.

2.3 Основные правила сохранения зрения

Чтобы глаза меньше уставали, а зрение не портилось, нужно делать специальные упражнения и беречь зрение

2.4 Правила красивой осанки.

Неправильная осанка не только портит фигуру, но и затрудняет, нарушает работу внутренних органов. Что же надо делать, чтобы осанка была правильной? Надо выполнять комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

2.5 Эмоции и здоровье.

Эмоции - это душевные переживания, волнения, окружающего нас мира. Есть положительные и отрицательные эмоции. Отрицательные эмоции вредят нервной системе и всему организму в целом. Что же делать? Надо учиться управлять своими эмоциями.

2.6 Личная гигиена. Личная гигиена - соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта

2.7 Закаливание. Для закаливания используют воздух, солнце и воду. Самое главное в закаливание - это ежедневное повторение процедур.

2.8 Веселая эстафета «Спортивный калейдоскоп».

Раздел 3. Я несу ответственность за себя.

3.1.. Поговорим о домашней аптечки.

Помни: Совсем безопасных лекарств не бывает!!

Лекарства и таблетки не стоит трогать. Они нужны, если врач их выписывает как лекарства. А здоровому организму они могут сильно навредить.

3.2 Правила поведения с животными.

Но в жизни не все так или плохо воспитанные

Есть много фильмов о дружбе человека и животных бывает хорошо. И собаки на улице попадаются злые которые могут наброситься и на взрослого, и на ребенка.

Среди многих знаний, которые нужны человеку, наука безопасности - одна из самых первых. Опасные события можно избежать, зная правила безопасного поведения. Любая вещь может быть

опасной и безопасной. Вещь - не живая, и своего отношения к человеку у нее нет. «Оживляет» вещи человек и если он умеет пользоваться вещами, знает их свойства, они никогда ему не навредят.

Говорить по телефону очень просто это каждый Знает. Но тут важное правило: разговаривать надо только со знакомыми, незнакомый человек - это только тот, кого знаешь ты.

3.2. Как рождаются опасные события.

Некоторые люди думают, что опасность -- это как рамень на дороге: шел, споткнулся, упал. Но не бывает так, чтобы опасность возникла сразу, из ничего. Лучше и надежнее предвидеть опасность и избегать ее.

3.3. Как подружиться с электричеством.

Электрический ток не любит нахальных и глупых людей. И еще электричество не любит соседства с водой. Это надо знать и никогда не трогать провода или электроприборы мокрыми руками.

3.4 Что делать при запахе газа.

С газом нельзя шутить. Надышавшись газа, человек может сильно отравиться. А если в кухне накопится много газа, то он может взорваться от одной искры.

3.3.Что делать, если с тобой заговорил незнакомый человек? Надо вспомнить правило четырех «НЕ».

3.5. Как могут стать опасными обычные домашние вещи.

Многих неприятностей можно избежать, если помнить, что: «Чистота — залог здоровья». Люди всегда не любили нерях. Не только потому, что неряшливость некрасива, но и потому, что - очень опасна.

Лекарства и таблетки не стоит трогать. Они нужны, если врач их выписывает как лекарства. А здоровому организму они могут сильно навредить.

3.6. Как говорить по телефону.

Хорошо, когда в доме есть такая удобная вещь, как телефон. А умеешь ли ты правильно им пользоваться?

Говорить по телефону очень просто, это каждый знает. Но тут есть важное правило: разговаривать надо только со знакомыми.

3.7 Огонь в доме.

Ты уже знаешь — при пожаре надо звонить 01. А что дальше?

3.8 Уроки городской безопасности.

Как сделать город своим союзником, а не врагом? Ответ очень прост: надо знат^ его жизнь и законы, быстро ориентироваться. Знать, где и у кого можно получить помощь.

3.9. Первая помощь при травмах. При занятиях физическими упражнениями и спортом иногда случайно или из-за несоблюдения правил безопасности можно получить травму. Ч то делать при кровотечении?

Прежде всего, его надо остановить.

4.0. Сказка Катаева: «Цветик - семицветик».Самое дорогое в жизни человека-здоровье.

Содержание программы 4 год Обучения

1.Познай себя

1.1.Когда и как возникли физическая культура и спорт.

Физические упражнения возникли в глубокой древности. Добывая пищу и защищаясь от хищников, люди бросали палки; убегая от зверей, перелезали или перепрыгивали через различные препятствия. Постепенно люди стали замечать, что результат тех или иных движений зависит от определенных приемов. Например, камень или палка летит дальше], если перед броском сделать замах.

1.2.Современные Олимпийские игры.

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.

1.3.Сердце и кровеносные сосуды — органы кровообращения.

Сердце часто сравнивают с мощным неумолимым насосом. Сердце перегоняет кровь по телу человека в течении всей жизни.

1.4.Пульс.

Толчки сердца, которые передаются проходящим по телу артериям, называются пульсом.

1.5.Это интересно.

За сутки сердце взрослого человека делает в среднем 100000 ударов и при этом выполняет работу, равную той, которая необходима, чтобы поднять восьмитонный груз на высоту одного метра, а человека- на крышу высотного здания.

1.6.Органы дыхания. Дыхание- важнейшая функция организма. Без воздуха организм человека может прожить несколько минут. Почему? Потому что клетки нашего организма не могут существовать без кислорода

1.7.Умей управлять дыханием.

Выполняя физические упражнения, следите за правильным дыханием Вдох делайте в момент расслабления мышц, фазгибания туловища, поднимания рук вверх. Выдох должен совпадать с моментом максимального напряжения мышц живота, а также при наклонах туловища, опускании и сведении рук.

1.8.Мозг и нервы составляют нервную систему

Когда мозг переутомляется, у человека появляется головная боль, раздражительность, пропадает аппетит, нарушается сон Сон — это видоизмененная жизнь. Она протекает так, что утраченная за день энергия восстанавливается: утомленные нервы и мозг отдыхают, уставшие мышцы заряжаются новой энергией.

1,9 Эмоции - это душевные переживания, волнения, которые зависят от окружающего нас мира. Страх, гнев, радость, восторг, печаль, тоска- это все эмоции.

Отрицательные эмоции вредят нервной системе и всему организму.

1.10 Тренировка ума и характера.

Сегодня , завтра, послезавтра тебе предстоит сделать много дел. Как же все успеть?

1.7.Сок жизни.

« Сок жизни»- такое красивое название дал Леонардо де Винче воде. Наш организм почти на 80% состоит из воды.

Вода- минеральная основа всех клеток ^ тканей тела, крови и лимфы

1.8 Кладовая жизни.

Растения- это кладовая ценных для организма веществ(витаминов, минеральных веществ, пигментов).

2, Пути - дороги в мир культуры и здоровья.

2.1 Утренняя гимнастика.

Утренняя гимнастика - комплекс необходимых упражнений. Занятия гимнастикой развивает все группы мышц, делают фигуру стройной, походку легкой, а движение пластичными и грациозными

2.2. Правила общения с одноклассниками.

В трудных ситуациях старайтесь понять своих товарищей, помогите им вернуть хорошее настроение вниманием, заботой, доброй шуткой.

2.3. Викторина: « Спортивный калейдоскоп»

3. Я несу ответственность за себя.

3.1. Утренняя гимнастика -комплекс необходимых упражнений. Занятия гимнастикой развивает все группы мышц, делают фигуру стройной, походку легкой,а движение пластичными и грациозными.

3.2. Правила общения с одноклассниками.

В трудных ситуациях старайтесь понять своих товарищей, помогите им вернуть хорошее настроение вниманием, заботой, доброй шуткой.

3.3.Чистота - залог здоровья. Физическая культура- это не только выполнение физических упражнений ,но и соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта.

3.4.Домашняя аптечка.

Помни: Совсем безопасных лекарств не бывает!'

Лекарства и таблетки не стоит трогать. Они нужны, ес^ги врач их выписывает как лекарства. А здоровому организму они могут сильно навредить.

3.5.Как рождаются опасные события?

Некоторые люди думают, что опасность - это как камень на дороге: шел, споткнулся, упал. Но не бывает так, чтобы опасность возникла сразу, из ничего. Лучше и надежнее предвидеть опасность и избегать ее

3.6.Как подружиться с электричеством.

Электрический ток не любит нахальных и глупых людей. И еще электричество не любит соседства с водой. Это надо знать и никогда не трогать провода или электроприборы мокрыми руками.

3.7 Что делать, при запахе газа.

С газом нельзя шутить. Надышавшись газа, человек может сильно отравиться. А если в кухне накопится много газа, то он может взорваться от одной искры.

3.8. Как могут стать опасными обычные домашние вещи.

Многих неприятностей можно избежать, если помнись, что: « Чистота — залог здоровья». Люди всегда не любили нерях. Не только потому, что неряшливость некрасива, но и потому, что - очень опасна.

3.9 Огонь в доме.

Ты уже знаешь — при пожаре надо звонить 01. А что дальше?

4.0 Первая помощь при травмах. При занятиях физическими упражнениями и спортом иногда случайно или из-за несоблюдения правил безопасности можно получить травму. Что делать при кровотечении? Прежде всего, его надо остановить.

4.1 Праздник: « Зеленого огонька»

4.2 Спортивная одежда и обувь. Как правильно одеваться для занятий физическими упражнениями и спортом? Прежде одежда и обувь должна соответствовать твоему размеру, не стеснять движения, дыхание и кровообращение.

4.3 Правила честной игры. У каждой игры есть свои правила, их необходимо соблюдать. Однако существуют правила для всех игр без исключения- это « правила честной игры».

Методическое и материально-техническое обеспечение программы дополнительного образования	Методическая литература В.И.Лях « Методика физкультурно-оздоровительных занятий в режиме учебного и продленного дня»- М. «Просвещение», 2008г. «Воспитание потребностно-мотивационной сферы, нравственных и волевых качеств» Л.Г Татарникова, М.В. Поздеева « Валеология подростка» Л.Г. Татарникова «Валеология- основы безопасности жизни ребенка» И.С. Семенова «Учись быть здоровым или как стать Неболейкой» Ю.Н. Клещев: Методические статьи «Спортивные игры» Е.М. Минский « Игры и развлечения в группе продленного дня» В.П. Петленко: «Валеология и мудрость здоровья» « Физическое и психологическое здоровье» « Экологическая валеология и питание» Е.Б Жадобко: « Организм человека в познавательных задачах и вопросах на уроках природоведения- Калининград, 2005 год. 2. 2.Периодические издания. Журнал « физическая культура в школе», « Народное издание»
Список использованной литературы	В.И. Лях: « Мой друг- физкультура» Москва « Просвещение» 2007 год « Формирование знаний по предмету физическая культура» Е.Н Литвинов«Ура, физкультура!»- М. « Просвещение», 2006г.