



Утверждаю:
директор детского дома
№1 «Колосок»
Е.А.Гетманская

Государственное образовательное учреждение для детей- сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Детский дом (смешанный) №1 «Колосок»

Комплексно- целевая программа «Формула здоровья»

2009- 2015 год

Составители:
Инструктор по ФИЗО Ермаков А.И.
Воспитатель Чубанова Д.А.
Фельдшер Мягкова Е.А.

с.Нижняя Александровка
Минераловодский район

Вх. № 09/01-20
19 « 02 2015 г.

«Забота о здоровье детей - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В.А. Сухомлинский.

I. Введение. Актуальность темы.

Здоровье детей и подростков в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества.

Анализ состояния здоровья населения России по данным официальной статистики и результатам эпидемиологических исследований показывает, что оно намного хуже, чем в большинстве индустриально-развитых стран, и следует ожидать его дальнейшего ухудшения, если не будут существенно изменены многие условия, влияющие на здоровье. Наибольшее значение отводится факторам, связанным с образом жизни и с окружающей средой, поскольку эти факторы риска поддаются коррекции как на популяционном, так и на индивидуальном уровне.

Известно, что организм ребёнка в силу особенностей своего развития особо чувствителен к воздействию факторов внешней среды, а также дефициту жизненно важных питательных веществ. На состояние здоровья детей оказывают существенное влияние неблагоприятные социальные и экологические условия и множество факторов риска в образовательных учреждениях.

Здоровье детей является комплексным результатом сложного взаимодействия человека с природой и обществом, включая влияние генетических задатков, социальных, культурных, экологических, медицинских и других факторов.

Тенденция динамики здоровья населения, в первую очередь детей и подростков, отражает уровень экономического развития и благосостояния страны. Многие проблемы здоровья имеют глубокие социально-экономические корни. Важнейшими факторами формирования здоровья населения России в современных условиях являются последствия социально-экономических изменений, снижение уровня жизни у значительной группы населения, не нашедшей достойное место в новых условиях, что породило серьёзный феномен «социального сиротства». И в большей мере пострадали дети, как наиболее уязвимая, незащищённая часть населения, дети родителей, лишённых родительских прав.

В детском доме, открытом в 1998 году, воспитывается 45 детей. Анализ контингента воспитанников показывает, что только 4,4 % являются круглыми сиротами, у 8,8% - один из родителей умер, другой лишён родительских прав, 86,8% детей составляют категорию социальных сирот. В подавляющем большинстве дети были рождены и находились до помешения в детский дом в неблагополучных семьях, в антисанитарных условиях, без надлежащего ухода и родительского попечения.

Основные проблемы воспитанников.

1. Соматического характера - слабое физическое здоровье.
2. Психологического характера - тревожность, вялость эмоциональной сферы, слабое развитие коммуникативной сферы, преобладание защитных форм поведения в конфликтных ситуациях, часто агрессия, задержка психического развития (4,5 % воспитанников).
3. Социального характера - низкая активность, неуверенность в ценностных ориентирах, часто потребительское отношение (мне должны), слабо развитые навыки самообслуживания.
4. Педагогического характера - асоциальное поведение, опыт употребления алкоголя, курения, употребление нецензурных выражений, негативные последствия прежней жизни в семье; неумение, часто нежелание учиться.

Коллектив сотрудников детского дома должен решить проблемы профилактики и улучшения состояния здоровья детей путем создания щадящих условий, комплекса медицинских общеукрепляющих мер, специальных коррекционных мероприятий, воспитание

здорового образа мысли.

Программа «Формула здоровья» в детском доме создана для сохранения и укрепления здоровья детей, для воспитания самопознания, самопринятия и самоуважения подростков.

Программа «Формула здоровья» состоит из 7 разделов: самопознание, я и другие, гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний, питание и здоровье, основы личной безопасности и профилактика травматизма, предупреждение употребления психоактивных веществ.

Основная цель программы «Формула здоровья»:

Сохранить и укрепить физическое и психологическое здоровье воспитанников, укрепить основы здорового образа жизни, успешно социализировать воспитанников в общество.

Целевые группы Программы:

воспитанники, воспитатели, специалисты по воспитательной работе (педагог-психолог, социальный педагог, инструктор по ФИЗО, администрация), медицинские работники (фельдшер, медицинские сестры).

II. Концепция укрепления здоровья детей, использования системы мер по сохранению и укреплению здоровья воспитанников в образовательном процессе

Глобальная проблема нашего времени - это охрана физического и психического здоровья детей. В ГОУ детский дом (смешанный) №1 «Колосок» для решения этой проблемы в группах:

1. Создана благоприятная эмоционально-психологическая среда, которая содействует дружелюбию во взаимоотношении детей и взрослых;

2. Созданы условия для достаточной двигательной активности детей в соответствии с их возрастными физиологическими потребностями в движении (спортивная и игровая площадки^А работают различные секции и кружки спортивно-оздоровительной направленности);

3. Налажено квалифицированное медицинское и психологическое сопровождение (работает медицинский кабинет, который включает в себя работу фельдшера, четырех медицинских сестер, также работает кабинет эмоциональной разгрузки с педагогом - психологом).

В основе организации всех видов деятельности используется принцип индивидуально-дифференцированного подхода - в играх, на самоподготовке, во время внеклассной работы, в самостоятельной деятельности при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка работа в детском доме должна строиться по следующим направлениям:

- Создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей;
- Повышение педагогического мастерства и деловой квалификации педагогов учреждения;
- Комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в тесном контакте с медицинскими работниками, психологической службой.

Вне сомнения, результативность такой работы возможна лишь при условии тесного контакта педагогических и медицинских работников, воспитателей и наличия глубоко продуманной программы по укреплению здоровья детей.

Система мер по сохранению и укреплению здоровья воспитанников внедряется в учебно-воспитательный процесс с учётом возрастных и индивидуальных физических и психологических особенностей детей. Существенное значение имеет и адекватная оценка психологической ситуации в группе, детском доме.

Понятие здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения включает в себя формы и методы нравственно-гигиенического воспитания, условия выполнения правил и требований психогигиены, организацию рационального питания и личной гигиены, активного двигательного режима и систематических занятий физической культурой, проведение эффективного закаливания, продуманную организацию досуга.

Для более углублённого изучения психического здоровья детей и своевременной его коррекции в группах проводятся диагностические срезы эмоционально-чувственной сферы. Важнейшим фактором развития психического здоровья является создание благоприятного психологического климата и взаимоотношений сотрудников с детьми, с воспитателями и

сотрудниками детского дома.

III. Основные цели и задачи программы

Цели программы - эффективное использование здоровьесберегающей деятельности в детском доме, совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода к детям.

Задачи программы:

1. Разработка комплекса мероприятий по воспитанию здорового образа жизни, охране и укреплению здоровья.
2. Осуществление адресной социально-педагогической, психологической, реабилитационной, медицинской помощи воспитанникам.
3. Создание системы учёта и контроля состояния здоровья детей в разные периоды развития.
4. Создание системы закаливания и физической культуры для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья и психическом развитии.
5. Создание необходимых условий для детей с отклонениями в здоровье.

Выбор приоритетных направлений программы обусловлен спецификой образовательного учреждения, осуществлён с учётом практики решения вопросов охраны и укрепления здоровья в условиях воспитательно-образовательного пространства сельской местности.

• **Первое направление** - повышение квалификации педагогов по оптимизации учебно-воспитательного процесса, использованию системы мер по сохранению и укреплению здоровья воспитанников в образовательном учреждении. Роль педагогов в создании таких условий в образовательном учреждении, которые бы обеспечили все составляющие "состояния полного благополучия" - крепкое тело, здоровую психику, умение общаться с людьми. К этим условиям относятся: комфортный психологический климат в коллективе, рациональный режим дня, полноценное питание, соблюдение правил личной гигиены, профилактика заболеваний, понимание ребёнка, готовность и умение помочь ему в трудных ситуациях.

• **Второе направление** - мониторинг состояния здоровья детей и сотрудников детского учреждения, то есть создание системы учёта и контроля состояния здоровья на основе комплексных психологических, социально-педагогических и медицинских обследований детей и педагогов.

• **Третье направление** - разработка комплексной стратегии, направленной на улучшение состояния здоровья детей и педагогов, организация их активного отдыха.

Данное направление предполагает формирование потребности в здоровом образе жизни; рациональную организацию режима труда (учёбы) и отдыха, основанного на индивидуальных биоритмологических особенностях; стимулирование оптимальной и физической активности; создание научно обоснованной системы закаливания; осуществление комплекса психологических и психопрофилактических воздействий.

• **Четвёртое направление** - создание адаптивной среды и обеспечение оптимальных условий для полноценного образования и воспитания детей, имеющих недостатки физического и психического развития. Комплекс лечебно-оздоровительных мероприятий составляется в соответствии с результатами мониторинга состояния здоровья и предполагает индивидуально ориентированное использование здоровьесберегающей деятельности в процессе образования.

IV. Механизм реализации программы

1. Разработка и апробация комплекса диагностических методик для определения эффективности здоровьесберегающей деятельности, используемых в образовательном учреждении.

2. Мониторинг состояния здоровья детей, проводимый периодичностью 2 раза в год (сентябрь, январь). Учёт заболеваемости детей, контроль физической подготовленности.

3. Комплексная профилактика, развивающая и диагностико-коррекционная работа, направленная на предупреждение и преодоление недостатков психического развития.

4. Создание благоприятного психологического климата в группах.

5. Пропаганда здорового образа жизни среди воспитанников, сотрудников детского дома и

жителей социума.

6. Организация работы спортивных секций, кружков. Вовлечение воспитанников детского дома в активный досуг. Организация лечебно- профилактической работы в образовательном учреждении.

7. Организация и проведение военно-патриотической игры «Русский Витязь» на базе детского дома, участие в районных и областных соревнованиях по различным видам спорта, а также в туристических слетах и различных играх.

8. Обсуждение проблем здоровья на педагогических советах, конференциях, семинарах, консультациях. Обмен опыта работы по сохранению здоровья детей с педагогами других образовательных учреждений.

Формы и методы работы:

Индивидуальная работа:

диагностика;
консультирование.

Групповая работа:

беседы специалистов;
ролевые игры;
психологические тренинговые занятия;
практические занятия;
дискуссии;
«мозговые штурмы»;
упражнения на самопознание;
конкурсы рисунков, плакатов;
викторины;
праздники, Дни здоровья.

Первый год обучения

Раздел I. «Уроки Мойдодыра».

1. Дружи с водой. Советы доктора Воды. Умывание и купание. Как животные ухаживают за своим телом. Зачем животные купаются и чистят свое тело. Зачем моется человек. Что случается с грязнулей.

2. Дружи с водой. Друзья - Вода и Мыло. Вода и мыло в борьбе с микробами. Вода и Мыло - настоящие друзья. Как правильно мыть руки и лицо.

3. Забота о глазах. Глаза - главные помощники человека. У кого самое острое зрение. Кто лучше всех видит ночью. Как устроен глаз человека. Что может случиться с глазами и зрением. Правила бережного отношения к зрению. Как обращаться с очками.

4. Уход за ушами. Чтобы уши слышали. Кто самый «ушастый». Как устроено ухо человека. Как беречь слух.

5. Уход за зубами. Почему болят зубы. Зубы у животных. Молочные и постоянные зубы. Как устроен зуб человека.

6. Уход за зубами. Чтобы зубы были здоровыми. Что вредно для зубов. Зачем человеку зубная щетка. Как чистить зубы.

7. Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты» человека.

Пословицы и поговорки, в которых говорится о пользе ног и рук. Почему руки и ноги можно назвать «рабочими и инструментами» человека. Как беречь ноги. Как можно тренировать ноги и руки. В каких случаях полезно, а когда опасно бегать босиком.

8. Забота о коже. Зачем человеку кожа. Кожа - орган осязания. Как устроена кожа. От чего кожа защищает. Правила ухода за кожей.

9. Забота о коже, если она повреждена. От чего кожа может повреждаться и заболеть. Как помочь больной коже. Как оказать первую помощь при повреждениях кожи.

10. Как следует питаться. Питание - необходимое условие жизни человека. Чем питаются животные. Чем питается человек. Общие понятия о системе пищеварения человека.

11. Как следует питаться. Здоровая пища для всей семьи. Правильное питание - условие здоровья для всей семьи. Какие продукты наиболее полезны растущему организму. Как должно

быть организовано питание в семье.

12. Как сделать сон полезным. Сон - лучшее лекарство. Как спят животные. Зачем человеку сон. Стихотворение С. Михалкова «Не спать» и его анализ. Сколько надо спать. Чего не следует делать перед сном. Что делает сон полноценным.

13. Настроение в школе. Как настроение? Какое бывает настроение и от чего оно зависит. Хорошее настроение - успехи в учебе. Как улучшить свое настроение в школе.

14. Настроение после школы. Я пришел из школы. От чего зависит настроение после школы. Чем лучше заняться после школы.

15-16. Поведение в школе. Я - ученик. Как можно проанализировать свое поведение. От чего оно зависит. Как улучшить свое поведение в школе. Правила поведения на уроке и перемене.

17-18. Вредные привычки. Какие бывают вредные привычки, в чем их опасность. Как от них избавиться. Как избежать ситуации пассивного курения.

19. Мышцы, кости и суставы. Скелет - наша опора. Для чего человеку скелет. Как соединяются кости скелета. Мышцы - главные «силачи». Как укрепить кости и мышцы. Если случилось несчастье.

20. Мышцы, кости и суставы. Стройная осанка. Понятие о правильной осанке. Возможные причины нарушения осанки. Что надо делать, чтобы осанка была хорошей.

21. Обобщающий урок. Проводится в виде праздника «Дня здоровья».

Раздел II. «Основы здорового образа жизни».

1. Знакомство с самим собой. Человек в мире людей. Понятие о личности. Три «Я» единой человеческой личности.

2. Здоровый образ жизни. Общие понятия о здоровом образе жизни. Здоровье и болезнь. Как быть здоровыми.

3-4. Костный скелет. Знакомство с основными частями костного скелета. Для чего нужен скелет. Как кости скелета соединяются вместе с собой.

5-6. Мышечный скелет. Для чего нужны мышцы. Знакомство с основными поверхностными мышцами. Как можно укреплять мышцы.

7-8. Внутреннее устройство человека. Знакомство с основными внутренними органами и их функциями. Различия во внутреннем устройстве мужского и женского тела.

9. Красота человеческого тела. Эстетическое восприятие человеческого тела. Красота человеческого тела в произведениях великих мастеров искусства разных эпох.

10. Осанка. Осанка - красота и здоровье. Что нужно делать, чтобы осанка была красивой.

11. Зубы и уход за ними. Для чего и как надо ухаживать за зубами. Что бывает с зубами у детей-сластен.

12-13. Гигиена зрения. Что такое зрение. Почему надо беречь глаза. Как надо это делать, как снять усталость с глаз.

14. Гигиена слуха. Мир звуков в жизни человека. Для чего и как надо беречь слух.

15-16. Ты и твое тело. Обобщающий урок. Закрепление и корректировка знаний по разделу «Основы здорового образа жизни».

Раздел III. «Урока Айболита: правила на всю жизнь».

1. Почему мы бодем. Причины болезней. Признаки болезни: плохое самочувствие и настроение, высокая температура, озноб, боль в горле, головная боль, насморк, потеря аппетита, тошнота и рвота, высыпания на коже.

2. Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм защищает сам себя. Здоровый образ жизни. Как ему следовать. Роль семьи и школы в охране здоровья детей.

3. Кто нас лечит. Какие есть лечебные заведения. Какие есть врачи, и какие болезни они лечат.

4. Прививки от болезней. Защитные функции организма и способы их укрепления. Что такое прививки от болезней. Реакция организма на прививки.

5. Что нужно знать о лекарствах. Для чего они нужны. Где и как их хранить. Реакции организма на прием лекарств.

6. Как избежать отравлений. Причины отравления организма. Признаки отравления. Предупреждение пищевых и лекарственных отравлений.

7-8. Как уберечься от простудных заболеваний. Причины перегревания и переохлаждения организма человека. Признаки простудного заболевания.

Раздел IV. «Если хочешь быть здоров, закаляйся.

Основные приемы и правила закаливания».

1-2. Знание своего тела. Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы и их предназначение. «Язык» тела. Рост и развитие человека, периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к человеку с физическими недостатками.

3-5. Я и другие. Эмоциональная сфера личности: чувства, настроение, эмоциональные переживания, ощущения. Способы проявления эмоций и выражения чувств. Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения. Дружба. Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Поведение на улице и в общественных местах. Правила поведения с незнакомыми людьми. Родственные связи - семья. Правила семейного общения. Права ребенка в семье. Правила групповой деятельности.

6. Здоровый образ жизни - основа крепкого здоровья. Что такое здоровый образ жизни, и что он в себя включает. Для чего человек должен соблюдать здоровый образ жизни. Примеры из жизни людей (исторических деятелей, литературных героев, известных политиков, писателей, артистов, знакомых и др.), придерживавшихся такого образа жизни и ведущих здоровый образ жизни.

7. Гигиена тела. Кожа и ее придатки. Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями, индивидуальными особенностями, характером деятельности. Лицевой точечный массаж как средство профилактики простудных заболеваний и средство самопомощи при их наступлении.

8. Гигиена полости рта. Временные и постоянные зубы. Прикус и вредные привычки, нарушающие его. Факторы риска развития стоматологических заболеваний. Уход за зубами.

9. Активный и пассивный отдых. Субъективные и объективные признаки утомления и их распознавание. Переключение на другие виды деятельности как способ профилактики утомления. Отдых как способ снятия утомления и восстановления сил. Виды отдыха: активный и пассивный. Значение разумного сочетания активного и пассивного отдыха.

10. Питание - основа жизни. Национальные кухни народов мира. Традиции приготовления и приема пищи в разных странах.

11. Гигиена питания. Выбор пищевых продуктов в магазине и на рынке с учетом их качества, экологической безопасности и срока годности. Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Хранение пищевых продуктов. Правила ухода за посудой.

12. Профилактика инфекционных заболеваний. Микромир: микробы, вирусы, простейшие, грибки. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «плохие» микробы. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезней: мытье рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д.

13-14. Культура потребления медицинских услуг. Вызов врача на дом. Служба «03», неотложная помощь, служба спасения. Правила поведения при посещении врача в поликлинике, нахождении в больнице и дома при заболевании.

Второй год обучения

Раздел I. «Основы здорового образа жизни. Организм здорового человека»

1. Здоровье. Сущность здоровья в понимании учащихся. Здоровье как состояние полного благополучия. Компоненты здоровья. Причины нарушения здоровья. Чем чаще всего болеют подростки. Понятие о профилактике заболеваний.

2. Организм. Здоровье - это резервные возможности организма. Органы и системы, входящие в состав организма, их основные функции. Что такое подростковый возраст, его особенности. Как оценить развитие организма подростка. Что определяет нормальное развитие организма (отношение к умственным и физическим занятиям, увлечения, характер питания,

склонность к заболеваниям).

3. Клетка. Строение клетки. Способность клеток человека к делению. Понятие о мутациях. Рост и старение организма. Каким ты хочешь быть в старости (анализ образа жизни своей бабушки или своего дедушки и прогнозирование своего здоровья)?

4. Обмен веществ. Что такое обмен веществ. Питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода. Для чего они нужны и в каких продуктах содержатся. Основные причины нарушения обмена веществ. К чему приводит переизбыток и привычка есть много сладкого. Нарушения обмена веществ, связанные с нехваткой в пище витаминов. Анализ своих роста-весовых показателей и примерного дневного рациона питания.

5. Мозг и нервы. Строение нервной системы. Условные и безусловные рефлексы. Рецепторы. Что случается с человеком при повреждениях головного и спинного мозга. Инфекции, поражающие нервную систему. Что «расшатывает» нервную систему. Понятие о стрессе и его предупреждении. Влияние на мозг алкоголя и курения. Что укрепляет нервы. Анализ, позволяющий оценить опасность (для нервов) своего поведения и внести коррективы в свой образ жизни.

6. Глаза. Строение и работа глаза. Что защищает глаза. Нарушения зрения и причины, которые их вызывают. Кому нужны очки. Инфекционные заболевания глаз. Уход за глазами: соблюдение правил при чтении, тренировка зрения, употребление необходимых пищевых продуктов. Анализ собственного поведения, связанного с работой глаз.

7. Уши. Строение и работа слухового аппарата. Что ухудшает слух. Болезни уха и причины, которые их вызывают. Профилактика нарушения остроты слуха. Массаж ушной раковины. Чистка ушей. Анализ собственного поведения, связанного с уходом за ушами, заботой о слухе.

8. Рот. Язык. Для чего нужны рот и язык. Состояние языка - зеркало здоровья. Что приводит к повреждению слизистой оболочки рта и языка.

9. Зубы. Десны. Развитие и строение зубов. Типы зубов. Причины болезней зубов и десен. Правила ухода за зубами и деснами. Анализ своего поведения, связанного с их соблюдением, и составление собственной программы по уходу за полостью рта.

10. Нос и придаточные пазухи. Наружный и внутренний нос. Дыхание через нос. Ощущение запахов. С чем связан тембр голоса человека. Почему надо учиться дышать через нос. Воспалительные заболевания слизистой носа и придаточных пазух. Причины, осложнения, профилактика. «Как я забочусь о своем носе».

11. Глотка. Гортань. Трахея. Бронхи. Глотка - основная часть горла. Ее роль в дыхании, глотании и защите организма от микробов. Причины болей в горле. Что делать, чтобы горло меньше болело. «Как я забочусь о своем горле». Для чего служат гортань, трахея и бронхи. Роль гортани в голосообразовании. Воспаление гортани, трахеи и бронхов. Причины, последствия, профилактика.

12. Здоровье и голос. Голос и его значение в жизни человека. Причины нарушения голоса. Здоровый голос - здоровое тело. Правила профилактики нарушения голоса. Упражнения для укрепления голоса. «Как я берегу свой голос».

13. Легкие. Строение легких и их предназначение. Объем и частота дыхания. От чего они зависят. Что «разрушает» легкие. Легочные заболевания и причины, которые их вызывают. «Как я забочусь о своих легких».

14. Кровь и кровеносная система. Состав крови и ее назначение. Сердце. Большой и малый круги кровообращения. Сердечно-сосудистые заболевания и их причины. Показатели, по которым можно судить о работе сердца. Профилактика болезней сердца. Понятие о группах крови, о переливании крови. Знакомство с определением частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериальным давлением (АД).

15. Желудок и кишечник. Для чего нужны желудок и кишечник и как они работают. Болезненные реакции желудка и кишечника, причины их вызывающие. Роль правильного питания в профилактике нарушений работы желудка и кишечника. Понятие о пищевом поведении и пищевых привычках.

16. Печень. Для чего нужна печень и как она работает. Какие продукты и вещества вредны для печени. Вирусные гепатиты, их причины и профилактика. Как надо себя вести, чтобы не

навредить своей печени.

17. Железы внутренней секреции. Какие железы называют железами внутренней секреции. Что такое гормоны. Какие существуют гормоны и как они участвуют в регуляции жизнедеятельности организма. Болезни, связанные с нарушением деятельности желез внутренней секреции. Профилактика этих болезней.

18. Почки, мочевые пути. Половые органы. Для чего служат почки, мочевые пути и половые органы. Болезни, связанные с нарушением деятельности почек у детей. Профилактика этих болезней. Правила, которые необходимо соблюдать, чтобы половые органы нормально развивались.

19. Кожа. Строение и функции кожи. Что угрожает коже. Уход за кожей. Закаливание, связанное с воздействием Холодовых агентов на кожу. Точечный массаж кожи в профилактике простудных заболеваний. «Как я закаливаюсь».

20. Волосы и ногти. Строение и предназначение волос и ногтей. Какие неприятности могут случиться с волосами и ногтями. Уход за волосами и ногтями. «Как я соблюдаю правила личной гигиены».

21. Скелет. Значение скелета. Строение и роль позвоночника. Кости и суставы. Болезни позвоночника и причины, которые их вызывают. Как правильно надо сидеть, стоять, наклоняться, лежать, поднимать тяжести и падать. Физические упражнения и позвоночник. Изучение своей осанки перед зеркалом. Анализ собственного поведения по сохранению осанки и его коррекция.

22. Скелетные мышцы. Строение и основные свойства скелетных мышц. Как работают скелетные мышцы. Типы энергообеспечения мышц (аэробный, анаэробный). Какие физические упражнения полезны для здоровья подростков. «Почему я люблю физкультуру».

23. Иммуитет. Механизмы защиты организма. Что такое иммуитет. Органы иммуитной системы. Что ослабляет иммуитет (низкая двигательная активность, стрессы, вредные привычки, болезни). Что укрепляет иммуитет (здоровый образ жизни). Принципы здорового образа жизни. Анализ собственного образа жизни.

Раздел II. «Основы здорового образа жизни».

1. Здоровье - наивысшее благо. Для чего человеку нужно здоровье. «Что я знаю о здоровье». Раздумья академика Н.М.Амосова о здоровье. Мудрые мысли, пословицы и поговорки о здоровье. «Как укрепилось мое здоровье за период летнего отдыха (причины и признаки)».

2. Здоровый образ жизни - путь к сохранению и укреплению здоровья. Факторы, укрепляющие здоровье (компоненты здорового образа жизни: благоприятная окружающая среда, рациональный режим учебы и отдыха, занятия физической культурой и спортом, закаливание, личная и общественная гигиена, профилактика инфекционных заболеваний, неприятие курения и употребления алкоголя и наркотиков).

3. Режим дня учебы и отдыха. Периоды работоспособности. Режим дня. Основные, обязательные для соблюдения, элементы режима дня. Понятие о динамике работоспособности и утомлении. Правильное чередование умственной и физической деятельности в процессе учебных занятий - необходимое условие поддержания высокого уровня умственной и физической работоспособности, хорошего самочувствия в течение длительного времени. Польза и виды активного отдыха на свежем воздухе после учебных занятий. Составление индивидуального режима дня школьника. Определение типа работоспособности.

4. Гигиена домашних учебных занятий. Оптимальное время начала и продолжительности приготовления домашних заданий (для учащихся I и II смены). Порядок выполнения домашних заданий с учетом динамики работоспособности, трудности заданных уроков. Рациональный отдых в процессе домашних учебных занятий.

5. Компьютеры и здоровье детей. Компьютеры: благо или вред? Компьютер - источник возможного вреда для здоровья человека при несоблюдении гигиенических условий пользования им. Гигиенические нормативы и значение их выполнения при использовании компьютером, телевизором, аудиосистемами.

6-7. Отдых и сон - необходимые условия сохранения здоровья. Виды отдыха: пассивный и

активный. Значение отдыха для восстановления сил и сохранения здоровья. Формы активного отдыха, наиболее полезные для детей и подростков. Подвижные игры. Что такое сон. Спит все живое. Гигиена сна: качество, необходимая продолжительность, условия. Значение полноценного ночного отдыха (сна) для здоровья человека и его работоспособности.

8. Правильное питание. Значение питания для роста и развития детского организма. Питательные вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода. Основные источники питательных веществ. Пища животного и растительного происхождения. Продукты и блюда, наиболее полезные для питания школьников. Питательная ценность молока, молочных и мясных продуктов. Значение приема сырых овощей и фруктов для нормализации процессов пищеварения.

9. Питание, энергозатраты и работоспособность человека. Энергия пищевых веществ. Понятие об энергетической сбалансированности питания. Особенности питания в зависимости от климатических условий, при различном характере деятельности (преобладании умственного или физического труда).

10. Нарушения питания и их профилактика. Влияние на организм избыточного и недостаточного питания. Недостаток в пище белков, витаминов, минеральных веществ и его значение для здоровья, физического и умственного развития, состояния иммунитета. Гиповитаминоз или «весенняя слабость». Избыточное употребление углеводов, соли и возможное развитие различных заболеваний. Употребление очень горячей пищи, еды всухомятку, частое употребление жареных блюд, острых приправ - путь к возникновению заболеваний органов пищеварения. Значение для здоровья горячего питания. Пища, которую следует избегать детям. Взгляд А.Шварценеггера на детское питание.

И. Режим питания и правила приема пищи. Значение регулярного приема пищи в строго определенное время. Набор продуктов и меню первого и второго завтрака, обеда, полдника, ужина. Санитарно-гигиенические правила приема пищи. Опасность употребления немытых овощей и фруктов, некипяченого молока. Пищевые отравления, кишечные инфекционные заболевания и их профилактика. Этикет приема пищи.

Раздел III. «Основы здорового образа жизни».

1-2. Физическая культура и закаливание - основа сохранения и укрепления здоровья. Общие понятия о движении и видах физической культуры и их значении для здоровья человека. Влияние движений на рост и развитие организма, на формирование правильной осанки подростка. Несовместимость занятий спортом с курением, употреблением алкоголя, наркотиков. Утренняя гигиеническая гимнастика - «зарядка» на весь день. Правила проведения утренней гимнастики. Закаливание. Значение закаливания для оздоровления организма, профилактики простудных (респираторных) заболеваний. Принципы закаливания: постепенность, систематичность, последовательность, комплексность, учет индивидуальных особенностей организма. Специфические средства закаливания: воздушные и солнечные ванны, водные процедуры. Правила их приема. Правила купания в открытых водоемах.

3. Красивая осанка - крепкое здоровье. Понятие о правильной осанке и ее влиянии на здоровье. Значение тренировки мышц для формирования красивой осанки, походки. Требования к рабочей позе при различных видах умственного и физического труда. Привычки, отрицательно влияющие на формирование правильной осанки: неправильное положение корпуса во время сна, неправильная посадка во время учебных занятий, работы на компьютере, ношение тяжестей в одной руке. Профилактика отрицательных привычек.

4-5. Основы личной гигиены. Понятие о личной гигиене. Зависимость здоровья человека от чистоты тела, кожи, волос, состояния зубов. Условия, способствующие поддержанию чистоты тела. Кожа - зеркало здоровья. Уход за кожей. Борьба с угревой сыпью. Инфекционные заболевания кожи, волос, ногтей. Их профилактика. Значение состояния зубов и десен для здоровья человека. Меры сохранения здоровых зубов и десен. Чистота одежды и обуви. Влияние одежды на правильный теплообмен. Подбор одежды в соответствии с видом деятельности и погодой. Одежда и занятия спортом.

6. Инфекционные заболевания и их профилактика. Признаки инфекционных заболеваний. Основные пути передачи инфекционных заболеваний: контактно-бытовой, воздушно-

капельный, пищевой, водный, половой, внутриутробный, с помощью переносчиков (насекомых, животных). Инфекционные заболевания, передающиеся от больных домашних животных и птиц. Как уберечься от инфекционных заболеваний.

7. Растения в жизни человека. Роль растений в жизни человека: в питании, изготовлении одежды, мебели, жилищ, в профилактике и лечении заболеваний. Растения- друзья и враги. Дикорастущие съедобные, лекарственные и ядовитые растения Урала.

8. Гигиена трудового обучения. Рабочее место и гигиенические требования к нему. Основные требования к рабочей позе во время физической работы. Рациональная поза при выполнении наиболее распространенных видов труда. Гигиенические требования к воздушно-тепловому и световому режиму рабочих помещений. Требования к подбору инструментов: соответствие инструмента возрасту по весу и размеру. Безопасная организация труда и профилактика травм.

9. Развитие человека. Анатомо-физиологические особенности развития организма мальчика и девочки 12-13 лет. «Что со мной происходит?». Физиологические и психологические закономерности полового созревания мальчиков и девочек. Специфическая гигиена.

10. Нравственность и здоровье. Взаимоотношения в коллективе. Взаимоотношения между мальчиками и девочками. Нормы поведения в коллективе и их значение для охраны физического и психического здоровья. Здоровье - достояние каждого человека и богатство страны. Личная ответственность и заинтересованность каждого человека в здоровье.

Третий год обучения

Раздел I. «Уроки здоровья»

1. Здоровье, что это такое. Признаки болезни, признаки здоровья. Наследственные заболевания. Что мешает человеку быть здоровым. Почему и как ремонтируется мой организм.

2. Как закаляться. Обтирание. Обливание. Если хочешь быть здоров? Почему мы простужаемся. Простейшие способы закаливания: обтирания и обливания, полоскание холодной водой горла. Признаки здорового и закаленного человека.

3. Как правильно вести себя на воде. Правила безопасности на воде. Какие животные хорошо плавают. В каком возрасте можно учиться плавать. Правила поведения во время купания в бассейне, водоеме.

4. Аптека без таблеток. Целебные свойства известных лекарственных растений. Правила сбора и хранения лекарственных растений.

5. Аллергия. Что полезно, что вредно для человека. Что значит правильно питаться. Работа с дневниками здоровья.

6. Режим дня. Значение соблюдения режима дня для здоровья человека. Биологические часы. Работа с дневниками здоровья.

7. Моё здоровье - моя программа. Защита творческого проекта.

8. Подвижные игры. Подбор игр произвольный.

9. Обобщающий урок. Проводится в виде праздника «Дня здоровья».

Раздел II. «Основы здорового образа жизни».

10. Когда я стану взрослым. Правила сравнения. Мои вопросы. Алгоритм жизни. Логические задачи.

11. Учись держать себя в руках. Давай разберемся вместе. Проблемы общения.

12. Конфликты. Урегулирование конфликтов. Понятие о противоречии. Противоречия в свойствах характера. Противоречия в ситуациях.

13. Какой человек добрый. Щедрость и жадность. Добро и зло. Ценности в моей жизни.

14. Стресс и способы выхода из него. Волшебник - сон. Как спят животные.

15. Воображение. Легко ли выдумывать. Понятие о фантазировании. Придумывание сказок.

16. Уникальность человека. Рассуждения. Ошибки в рассуждениях.

17. Итоговый праздник: «Что я знаю о здоровье?»

V. Ожидаемые результаты реализации программы.

1. Повышение квалификации педагогов и медицинских работников, осуществление обмена опыта работы с другими образовательными учреждениями по охране и укреплению здоровья воспитанников.
2. Создание модели проведения комплексного мониторинга состояния здоровья детей.
3. Разработка системы лечебно-оздоровительных мероприятий для детей от 6 до 18 лет по сохранению и укреплению здоровья.
4. Разработка и внедрение системы мер по сохранению и укреплению здоровья воспитанников в практику работы детского дома.
5. Улучшение состояния здоровья детей, отслеживание в динамике показателей их физического и психического развития.
6. Функционирование групп здоровья; разработка рекомендаций специалистов по укреплению здоровья отдельных категорий детей:
 - с заболеваниями сердечно-сосудистой системы;
 - с нарушением зрения;
 - с заболеваниями органов дыхания;
 - с нарушением осанки;
 - с нарушением веса.
7. Использование возможностей службы социальных педагогов, медицинской и психологической службы в пропаганде здорового образа жизни.
8. Совершенствование коррекционно-развивающей и реабилитационной работы в детском доме.

Физкультурно-оздоровительный комплекс программы.

Пояснительная записка.

Основная цель образования - формирование разносторонне развитой, творческой личности, способной реализовать свой потенциал, как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание.

Программа физического воспитания «В здоровом теле - здоровый дух» предназначена для детского спортивного коллектива детского дома. Освоение материала программы обеспечивает общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники общефизических упражнений, необходимые теоретические знания. Цели и задачи программы базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре.

Программа реализует обычный уровень подготовки, соответствующий учебному потоку «Общефизическая подготовка» («ОФП»)

Целями и задачами данной подпрограммы являются:

1. Физическое совершенствование, повышение уровня физической образованности, формирование здорового образа жизни.
2. Расширение физического потенциала, укрепление здоровья, стимуляция развития и проявления физических способностей воспитанников в условиях и режимах, адекватных его биологической и психологической природе.
3. Развитие эстетических и нравственных качеств личности ребенка, удовлетворение потребности в общении, взаимопомощи, расширение возможности духовного самосовершенствования.
4. Создание условий и предпосылок для самореализации и самовоспитания личности.
5. Формирование познавательных интересов, творческих способностей, общеучебных и специальных умений и навыков при опоре на зону физического развития воспитанника, посредством занятий атлетическими упражнениями с общеразвивающей и специализированной направленностью.

Реализация этих целей и задач обеспечивается:

- осознанием физической культуры как средства развития и совершенствования личности;
- взаимосвязью процессов физического, психического и нравственного развития детей и

подростков;

- ориентацией на систему обучения, обеспечивающую формирование индивидуальности человека;
- формированием умения применять полученные знания и навыки в практической деятельности.

Данная программа направлена на использование индивидуальных технологий обучения и ориентирована на развитие личностных (физических, морально-волевых и нравственных) качеств воспитанника.

ОФП - система различных упражнений, является эффективным средством укрепления здоровья, физического развития и воспитания. Организованный соответствующим образом педагогический процесс физического воспитания, естественным образом будет и процессом формирования личности ребенка. Занятия в секциях ОФП воспитывают волю, целеустремленность, трудолюбие, дисциплину. Разнообразие упражнений, средств и методов, позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать двигательные качества и основные функции организма. Возможность дозирования нагрузки в широком диапазоне, делает общую физическую подготовку доступной для детей любого возраста, пола и физической подготовленности.

Особенностями данной программы являются:

две возрастные группы;

оптимизация учебного процесса применительно к одаренным воспитанникам; предоставление воспитанникам свободы выбора ряда элементов учебного процесса.

применение принципа вариативности - содержание учебного занятия,

планируется с учетом индивидуальных возрастно-половых психофизиологических особенностей воспитанников, их личных желаний.

Это позволяет организовать процесс посильный для всех, так как воспитанники, не теряя в объеме и содержании учебного материала, движутся в освоении программы каждый своим темпом.

Объем и содержание программы.

Курс рассчитан на занятия в течение трех лет по 17,5 часов в неделю. Учебный год длится с сентября по июнь месяц включительно. Занятия в летний период проводятся по отдельному плану, составленному с учетом имеющихся возможностей и плана спортивной подготовки.

Общий объем курса - 1992 учебных часа, из них 300 часов теоретических и 1692 часа практических занятий. Занятия проводятся пять раз в неделю по три с половиной часа. Программа предусматривает теоретические и практические занятия, контрольные испытания, участие в соревнованиях.

Формы и режим занятий.

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории возникновения и развития физкультуры и спорта, гигиене, о врачебном и самоконтроле, технике безопасности, об атлетических снарядах, тренажерах и упражнениях, правилах проведения соревнований. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед по 15-20 минут, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Изучение некоторых тем, например просмотр и анализ видеозаписи соревнований и т.п., может проводиться на отдельном занятии длительностью до одного часа.

На практических занятиях приобретаются умение и навыки безопасной работы в спортзале, на спортплощадке, со снарядами и тренажерами. На базе общей физической подготовки изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену.

Основной метод обучения - квалифицированный показ и объяснение, производимые с учетом психофизических особенностей воспитанника. При развитой зрительной памяти упор делается на наглядном методе обучения; при аналитическом типе мышления и слуховой памяти показ дополняется подробным объяснением; при преобладании двигательной памяти необходимо ориентироваться на метод непосредственного выполнения. Особое внимание

обращается на овладение техникой выполнения упражнений, что позволит избежать травм, повысит результативность тренировок.

Во время занятий в группах ОФП «В здоровом теле - здоровый дух» решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма, использование упражнений для коррекции физического развития;
 - привитие интереса к занятиям физкультурой, повышение физической и функциональной подготовленности;
 - укрепление опорно-двигательного аппарата;
 - освоение различных упражнений; определение возможной спортивной специализации.
- В группах «ОФП» могут заниматься дети с 7 лет.

Тематический план

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Итого
1	Вводный блок	4	-	4
2	Краткий обзор развития культуры		-	1
3	Рабочие места, оборудование, снаряжение	4	-	4
4	Гигиена и самоконтроль	16	-	16
5	Общая физическая подготовка	10	75	85
6	Футбол Волейбол Баскетбол	9	269	278
7	Шахматы и шашки	54	70	124
8	Подвижные игры	4	112	116
9	Соревнования	-	20	20
10	Культурно-массовая работа	-	16	16
11	Итого	99	565	664

Содержание программы.

Тема 1. Вводный блок.

Правила поведения на занятиях физкультурой. Техника безопасности при занятиях со снарядами. Страховка и самостраховка при занятиях со снарядами. Инструктаж по технике безопасности и поведению при чрезвычайных ситуациях.

Тема 2. Краткий обзор развития физкультуры.

История возникновения Олимпийских игр. Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в Советском Союзе и России. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены. Лучшие спортсмены области и города.

Тема 3. Рабочие места, оборудование, снаряжение.

Спортивная терминология. Специальная терминология различных видов спорта. Рабочее место. Устройство тренажеров и снарядов, их назначение и использование. Снаряжение для тренировок и соревнований: одежда, обувь.

Тема 4. Гигиена и самоконтроль занятий.

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий. Понятие о тренировке и "спортивной форме". Понятие об утомлении и о перетренированности. Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные данные: рост, вес, динамометрия, объемы мышц. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Тема 5. Общая физическая подготовка.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и физиологии организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Дыхание во время занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функционирование опорно-

двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Особенности и различия в занятиях юношей и девушек. Значение общей физической подготовки.

Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, с набивными мячами и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, настольный теннис, туристическая подготовка)

Практические занятия. Разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка, подтягивания, круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады.

Тема 6. Футбол, Волейбол, Баскетбол.

Цель программы:

- Повышение уровня физического развития подростков.
- Подготовка спортивного резерва .

Задачи программы:

- Формирование у подростков потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни.
- Овладение воспитанниками основ техники и тактики современного футбола, волейбола, баскетбола.
- Последовательное повышение уровня освоения необходимых навыков.
- Приобретение воспитанниками необходимых теоретических знаний по гигиене и физиологии, по основам техники и тактики игры, организации тренировок.
- Развитие и совершенствование спортивно-силовых и двигательных качеств, осуществление общей физической и специальной физической подготовки юных спортсменов. V
- Воспитание необходимых черт личности спортсмена: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, дисциплины и трудолюбия, коллективизма.

Основные направления и содержание деятельности:

Подготовка юного спортсмена осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой. Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие детей в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов. Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Тематический план.

Волейбол

№	Тема	Теория	Практика	Итого
1	Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских волейболистов.	1	-	1
2	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.		6	6

№	Тема	Теория	Практика	Итого
	Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.			
3	Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.	-	6	6
4	Специальные технические приемы: - перемещения, - подачи, - передачи, - нападающие удары, - блокирование.	-	10	10
5	Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения: - перемещения, - прием нападающего удара прием подачи, передачи, - подача мяча, - нападающие удары, - блокирование.		15	15
6	Тактика нападения и тактика защиты: - индивидуальные действия, - групповые действия, - командные действия.	-	9	9
7	Спортивные игры: волейбол - методика судейства. Терминология и судейские жесты.	1	-	1
8	Специальная физическая подготовка. - прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования. - упражнения с набивными и теннисными мячами, - развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера - игры и эстафеты с препятствиями.	-	6	6
9	Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.	-	6	6
10	Итого:	2	58	60

Баскетбол

№	Тема	Теория	Практика	Итого
1	Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских баскетболистов.	1	-	1
2	Упражнения для воспитания специфической координации. Ловля и передача мяча во время ходьбы, бега, прыжков. Упражнения с баскетбольными мячами у стены. Ловля мяча после поворота, преодоление препятствия, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180 градусов (360 градусов).		5	5
3	Техника - основа спортивного мастерства. Классификация техники	1	10	11

№	Тема	Теория	Практика	Итого
	и тактики игры. Целесообразность применения отдельных технических и тактических приемов Передача мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания. Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием.			
4	Упражнения с резиновыми амортизаторами. Передачи набивного мяча (стоя, сидя, лежа). Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед вверх, прямо вверх, с правой руки на левую.		4	4
5	Техника нападения - техника передвижения. Стойка баскетболиста, ходьба, бег, передвижение приставными шагами, остановки, повороты на месте. Техника владения мячом: ловля мяча на уровне груди, ловля высокого мяча, ловля низкого мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками с верху, одной рукой от плеча. Броски мяча. Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком.		12	12
6	Техника защиты - техника передвижений. Стойка защитника: с выставленной вперед ногой, со ступнями на одной линии. Техника овладения мячом: вырывание, выбивание, перехват.		7	7
7	Тактика нападения - индивидуальные действия: атака противника, получение мяча. Групповые действия: взаимодействие двух и более игроков. Командные действия: организация командных действий.		7	7
8	Контрольные игры. Судейство в баскетболе	-	6	6
9	Тактика защиты - индивидуальные действия: выбор места организации защиты. Групповые действия: подстраховка как взаимодействие двух игроков. Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям в защите.	-	7	7
10	Итого:	2	58	60

Футбол

№	Тема	Теория	Практика	Итого
1	Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских футболистов.	1	-	1
2	Подвижные игры и эстафеты. Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100, 200, и более метров.		6	6
3	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы: подскоки и выпрыгивания, приседание на одной ноге, упражнения для укрепления мышц пресса. Броски набивного мяча ногой на дальность. Удары по футбольному мячу на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Упражнения для вратаря. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты.		15	15
4	Упражнения для развития быстроты: повторное пробегание отрезков 30 м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом. Рывки к мячу и последующим ударом в цель.		17	17

5	Упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега с поворотом, кувырки в разные стороны. Жонглирование мячом в воздухе. Ведения мяча головой. Подвижные игры с мячом.	-	6	6
6	Упражнения для развития специальной выносливости: переменный и повторный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом.	-	25	25
7	Прыжки в длину и высоту с места и разбега, тройной прыжок, многоскоки	-	3	3
8	Технико-тактическая подготовка. Удары по мячу правой и левой ногой разными сторонами стопы. Удары по катящемуся мячу и неподвижному мячу. Удары по летящему мячу. Удары по мячу головой. Остановка мяча. Ведение мяча. Ложные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.	-	19	19
9	Амплуа игрока. Выбор своего амплуа. Выполнение тактических действий на своем игровом месте. Тактика нападения: освобождение из-под опеки противника, единоборство с соперниками, взаимодействия с партнерами.	1	10	11
10	Судейская практика. Учебные игры	-	20	20
11	Технико-тактическая подготовка. Виды атаки. Тактические комбинации при выполнении стандартных положений. Тактика защиты: персональная опека, комбинированная оборона. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.	2	25	27
12	Тактика вратаря: организация построения стенки при пробитии штрафных ударов. Игра на выходах из ворот. Руководство партнерами по обороне.	1	5	6
13	Итого:	5	151	156

Тема 7. Шахматы

Шахматы - это не только популярная игра, но и действенное, эффективное средство интеллектуального развития детей. Процесс обучения шахматам способствует концентрации внимания и развивает логическое мышление, укрепляет память, развивает изобретательность. Увлечение игрой в шахматы помогает ребятам развить в себе такие качества, как память, воображение, интуиция, целеустремленность, умение находить выход из затруднений, способность к самоанализу. Наблюдения психологов подтверждают, что показатели умственного развития у школьников, изучающих игру в шахматы, через достаточно короткое время становятся выше, чем у сверстников.

Цель подпрограммы.

Ознакомление детей школьного возраста с основами шахматной игры развитие аналитического мышления, внимательности, усидчивости воспитание уважения к партнеру, самодисциплины, умения владеть собой, формирование спортивной команды.

Задачи подпрограммы.

Изучение азов шахматной игры - правила, начало и окончание партии, запись партии.

Изучение основных тактических приемов. Изучение основ стратегии.

Изучение понятий дебюта, миттельшпиля, эндшпиля, особенности стратегии в каждом из этапов.

Закрепление полученных теоретических знаний в турнирных партиях.

Изучение основных правил оценки позиции и понимание того, что ни одно из этих правил не действует в 100% случаев.

Основные направления и содержание деятельности.

Данная программа разработана для шахматного кружка, в котором обучаются основам шахматной игры дети с возраста 7-9 лет. Конечно же, можно начинать обучение и в старшем возрасте, но именно указанный возраст кажется нам самым благоприятным для начала

обучения. Ранний старт дает надежду на достижение хороших спортивных результатов. Важнейшей составляющей обучения шахматам является турнирная игра. Дети принимают участие в товарищеских турнирах. Особенности методики обучения является использование большого количества несложных задач, как на занятиях, так и дома (причем объем домашнего задания дети выбирают сами) и неоднократное повторение одних и тех же тем на все возрастающих уровнях сложности.

Тематический план.

№	Тема	Теория	Практика	Итого
1	Повторение (для новичков — изучение) правил шахмат, шахматной нотации. Ход пешки, превращение, взятие на проходе. Рокировка. Различные случаи ничьей.	6	2	8
2	Мат - цель шахматной партии. Решение задач на мат в 1 ход. Спертый мат, линейный мат, диагональный мат. Мат двумя ладьями, ферзем и королем, ладьей и королем.	8	6	14
3	Товарищеский турнир. Первые попытки применить полученные знания в настоящей партии. Шахматный этикет. Приглашаются также школьники, не занимающиеся в кружке.		8	8
4	Основные принципы дебюта. Развитие легких фигур, захват центра, защита короля, мобилизация тяжелых фигур. Различные виды дебютов - открытые, полуоткрытые, закрытые. Разбор популярных дебютов. Чтение партий.	8	10	18
5	Особенности шахматной борьбы и шахматного спорта. «Силовые методы» в шахматах - шах, нападение, размен. Оценка позиции, предвидение. Предложение ничьей. Контроль времени.	4	4	8
6	Тактические приемы. Связка, двойной удар, вскрытый шах, вскрытое нападение, двойной шах.	10	8	18
7	Основы стратегии. Различные виды преимущества, материальное и позиционное преимущество, развитие, владение открытыми линиями, сдвоенные пешки, ослабление позиции короля.	8	8	16
8	Пешечные окончания. Пат - частый исход пешечного окончания. Правило квадрата. Ключевые поля. Оппозиция. Пешечный прорыв.	10	16	26
9	Выездной квалификационный турнир		8	8
	Итого:	54	70	124

Тема 8. Подвижные игры.

С давних пор игра составляет одну из основных сфер жизни человека. Она дает возможность ребенку познавать мир, воспитывает, делает процесс обучения более интересным. Существует уверенность в том, что игра - самый увлекательный и доступный способ обучения, формирования детской души, развития физических сил и возможностей. Игровой метод обучения комплексно воспитывает такие физические качества, как быстрота, ловкость, выносливость, сила, гибкость. Игровая деятельность присуща человеку. В ней с самых первых шагов жизни находит своё выражение потребность в творческой деятельности. Появление и использование игр в воспитательных целях относится к самым ранним этапам становления человеческого общества. Игры выступают как средство передачи опыта и подготовки к жизни.

Цель подпрограммы.

Создание условий для физического развития детей младшего школьного возраста с помощью подвижных игр.

Задачи подпрограммы.

Способствовать расширению кругозора учащихся.

Содействовать взаимодействию взаимопонимания.

Развивать умения ориентироваться в пространстве.

Развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь.

Создавать условия для проявления чувства коллективизма; развивать активность и самостоятельность; активизировать двигательную деятельность детей.

Основные направления и содержание деятельности.

Данная программа рассчитана в основном на детей младшего школьного возраста. Правильно организованные подвижные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей и подростков. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела. В этой программе используются игры рассчитанные на развитие у детей быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Особая, ценность программы заключается в возможности воздействия на моторную и психическую сферу личности воспитанников. Высокая эмоциональность игровой деятельности позволяет воспитывать умения контролировать своё поведение, способствует появлению таких черт характера, как активность, настойчивость, решительность, коллективизм.

Тематический план.

№ п/п	Содержание разделов образовательной программы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теоретические сведения (беседа, лекция, рассказ)	4	4	-
2.	Формирование двигательных навыков и умений:	98	-	-
	а) подвижные игры с элементами лёгкой атлетики;	24	-	24
	б) подвижные игры с элементами гимнастики;	15	-	15
	в) подвижные игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол);	25	-	25
	г) подвижные игры с элементами народных игр;	34	-	34
3.	Педагогический контроль уровня двигательной подготовленности учащихся:	4	-	4
4	Соревнования	10	-	10
ИТОГО:		116	4	112

Тема 9. Соревнования.

Соревнования проводятся среди членов коллектива. Проведение соревнований можно планировать на Новый Год, весенние каникулы, конец учебного года. Соревнования можно проводить по упрощенным правилам, а так же по вспомогательным упражнениям.

Тема 10. Культурно-массовая и воспитательная работа.

Вечера, экскурсии, посещение спортивных соревнований.

Знания и умения

Предметно-информационный компонент.-

- знание основ физической подготовки, как оздоровительной системы для решения личностных проблем;

- знание составляющих здоровья, здорового образа жизни, факторов, определяющих здоровье.

Деятельностно-коммуникативный компонент.

- применение знания, умения и навыков физической культуры в практической деятельности;

- умение самостоятельно готовится к занятиям и упражнениям, осваивать разнообразные двигательные действия;

- самоопределение в способах достижения здоровья, самоорганизация с целью освоения здорового образа жизни.

Ценностно-ориентационный компонент.

- сформированность потребности освоения ценностей культуры здоровья, физической

культуры;

- гармоничное развитие физических качеств и связанных с ними способностей;
- отношение к здоровью как ценности, условию самореализации и социальной адаптации;
- ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих.

Методическое обеспечение.

Минимальный набор тренажеров и снарядов: гимнастические скамейки, гимнастические маты, скакалки, гимнастические палки, различные мячи, оборудование для настольного тенниса, гантели и гири. Наличие комплексной спортивной площадки.

Список литературы.

1. Коростелев Н. От А до Я детям о здоровье. - М.: Медицина, 1987. Обухова Л., Лемяскина Н, Тридцать уроков здоровья для первоклассников. -М.: Сфера, 1999.
2. Шмаков С, Безбородов. От игры к самовоспитанию: Сборник игр- коррекций. -1993.
3. Семёнова И. Учусь быть здоровым или как стать Неболейкой. -М.: 1994.
4. Брехман И.И. Введение в валеологию - науку о здоровье. Л., 1987. 125 с. 10.
5. Валеология человека. Здоровье - Любовь - Красота / Под ред. Петленко В.П. СПб, 1997, Т.5
6. Здоровый образ жизни - залог здоровья / под ред. Ф.Г.Мурзакаева. Уфа, 1987,280 с.
7. Здоровье, развитие, личность / под ред.Т.Н.Сердюковой, Д.Н. Крылова, У. Кляйнпетер М., 1990, 360 с.
8. Здоровье, развитие, личность / под ред. Г.Н. Сердюковой, Д.Н. Крылова, У. Кляйнпетер М., 1990, 360 с.
9. Здоровый образ жизни - залог здоровья / под ред. Ф.Г.Мурзакаева. Уфа, 1987, 280 с.
10. Лисицын Ю.П. Слово о здоровье. М., 1986, 192 с.
11. Петров В.К. Грация и сила. М. Советский спорт. 1989.
12. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера. М. Физкультура и спорт. 1991.
13. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. М. Физкультура и спорт. 1987.
14. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. М. Советский спорт, 1991.
15. Зайцев Ю.М, Иванов Ю.И., Петров В.К. Занимайтесь гиревым спортом. М. Советский спорт. 1991.
16. Сорокин Ю.К. Сестры Афродиты. М. Советский спорт, 1989.
17. Шубов В.М. Красота силы. М. Советский спорт. 1990.
18. Обязательный минимум содержание учебного предмета "Физическая культура".
//Физическая культура в школе. 1998-№6 стр.2, 1999 №1 стр8.
19. Примерная учебная программа по физической культуре. //Физическая культура в школе. 1999 №2 стр.2.
20. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки. М. "Просвещение" 1977.
21. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей.//Физическая культура в школе. М.:Школа-Пресс,1994К: 1-3.
22. В.Пожарский. Шахматный учебник.
23. Петрушина Н.М. Шахматный учебник для детей.
24. В.Костров, П.Рожков. 1000 шахматных задач, 1 год.
25. «Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры». Э.Найминова, Ростов на Дону, «Феникс» 2001г.
26. Научно методический журнал «Физическая культура в школе» 2002- 2008Г.Г.
- 27.«Спортивные и подвижные игры» Ю.И.Портных, Л.И.Гурович и др. 28. «Теория и методика физического воспитания» Б.А.Ашмарин и др. 29.«Гигиена физического воспитания» Я.С.Вайнбаум. Москва, «Просвещение».