

«РАССМОТРЕНО»

на заседании

педагогического совета

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель МО учителей
физкультуры

_____ / В.Н.Гриненко

« УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

_____ В.Н.Глухова

протокол № 9

от «16» 08 2016 г.

от «__» _____ 2016г.

от «16» 08 2016 г.

Программа внеурочной деятельности

«Формирования культуры здорового и безопасного образа жизни»

для учащихся 5-6 класса на 2016–19 учебные годы.

Разработал: учитель физической культуры Миросенко Виктор Алексеевич

Ученик, класс: 5-6

Год составления: 2016.

Общее количество часов по плану: 34

Программа составлена в соответствии с учебным планом МБОУ «Дубенская основная общеобразовательная школа» на основе комплексной программы физического воспитания, автор В.И.Лях и А.А.Зданевич, издательство Просвещение. 2014г.

16 августа 2016г

(подпись учителя)

Пояснительная записка

Цель программы создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья, формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни (ЗОЖ), использование полученных знаний в практике.

Формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья детей младшего школьного возраста, воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

В основу программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни положены принципы:

- *актуальности*. Он отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство учащихся с наиболее важной гигиенической информацией;
- *доступности*. В соответствии с этим принципом младшим школьникам предлагается оптимальный для усвоения объем информации, который предполагает сочетание изложения гигиенической информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что улучшает его восприятие. Предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью выбора и принятия решения, ролевых игр, информационного поиска, подвижных игр.
- *положительного ориентирования*. В соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа, т.е. показ положительных примеров, более эффективна, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения;
- *последовательности* Он предусматривает выделение основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе его осуществления;
- *системности* определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы;
- *сознательности и активности* направлен на повышение активности учащихся в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих. Этот принцип выступает в качестве основополагающего для изучения форм поведения и стилей жизни.

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения здоровье определяется как состояние «полного физического, психического и социального благополучия», а не только как отсутствие болезней и физических недостатков. Для образовательной системы характерна, прежде всего, гармония разных видов здоровья – физического, психо-эмоционального, духовно-нравственного, интеллектуального, социального. Известно, что состояние здоровья зависит от образа жизни, значительную часть которой ребёнок проводит в школе. Поэтому Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в школе начинается с продумывания построения и реализации здоровьесохраняющего, безопасного для здоровья обучающихся учебного процесса. Затем рассматриваются просветительская и мотивационная работа, ориентированная на здоровый образ жизни.

Образовательная система обеспечивает здоровый образ жизни через здоровые уроки, построенные методически грамотно, без психологических перегрузок, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей младшего школьного возраста. Она обеспечивает понимание ребёнком изучаемых вопросов, создаёт условия для гармоничных отношений учителя с учеником и детей друг с другом, создает для каждого ученика ситуации успеха в познавательной деятельности.

Просветительская и мотивационная работа, ориентированная на здоровый образ жизни, направлена на формирование у школьников представления о человеке как о главной ценности общества. Она формирует элементарные представления ребёнка о себе самом, о функциях своего собственного организма, детям даются начальные представления о здоровье, основных способах закаливания организма, о способах укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта.

Возраст детей, на которые рассчитана данная программа 10-12 лет (5-6 класс). Срок реализации программы 3 года. Программа содержит в себе 3 этапа: 1 этап – адаптационный, 2 этап – закрепления знаний, умений, навыков, 3 этап – применения знаний, умений и навыков на практике.

Формы занятий различные: кружок, конкурсы, соревнования, беседы, сообщения, сказки, инструктажи, экскурсии, праздники, работа с родителями, физкультминутки, подвижные игры, аттракционы, комплексы корригирующих и специальных упражнений, использование средств ИКТ.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- стабильность показателей физического и психического здоровья детей;
- сокращение количества уроков, пропущенных по болезни;

- активизация интереса детей к занятиям физической культурой;
- рост числа учащихся, занимающихся в спортивных секциях, кружках по интересам;
- высокий уровень сплочения детского коллектива;
- активное участие родителей в делах класса;
- способность учащихся 5-6 класса соблюдать правила ЗОЖ.

Формы подведения итогов реализации данной программы: 1. Контрольные задания и упражнения, анкетирование, ИКТ тесты, игры и соревнования, выставки.

- автоматизм навыков личной гигиены;
- эффективность программы оценивается по результатам диагностик (экспресс-диагностика показателей здоровья первоклассников; анкеты для родителей «Здоровье ребенка», «Можно ли ваш образ жизни назвать здоровым?»; для учащихся «Значимость здоровья в системе ценностей», «Сформированность навыков личной гигиены»).

Содержание изучаемого курса.

Основные направления просветительской и мотивационной работы

<i>Направление деятельности</i>	<i>Задачи</i>	<i>Содержание</i>
Санитарно-просветительская работа по формированию здорового образа жизни	1. Знакомство детей, родителей с основными понятиями – здоровье, здоровый образ жизни. 2. Формирование навыков здорового образа жизни, гигиены, правил личной безопасности. 3. Обеспечение условий для мотивации и стимулирования здорового образа жизни	– Проведение уроков здоровья, проведение классных часов и общешкольных мероприятий по пропаганде здорового образа жизни, формированию навыков ЗОЖ, гигиены и личной безопасности
Профилактическая деятельность	1. Обеспечение условий для ранней диагностики заболеваний, профилактики здоровья. 2. Создание условий, предотвращающих ухудшение состояние здоровья. 3. Обеспечение помощи детям, перенесшим заболевания, в адаптации к учебному процессу. 4. Профилактика травматизма	– Система мер по улучшению питания детей: режим питания; эстетика помещений; пропаганда культуры питания в семье. – Система мер по улучшению санитарии и гигиены: генеральные уборки классных комнат, школы; соблюдение санитарно-гигиенических требований. – Система мер по предупреждению травматизма: оформление уголков по технике безопасности; проведение инструктажа с детьми. – Профилактика утомляемости: проведение подвижных перемен;

		оборудование зон отдыха.
Физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа	1. Укрепление здоровья детей средствами физической культуры и спорта. 2. Пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье. 3. Всемерное развитие и содействие детскому и взрослому спорту и туризму.	– Увеличение объёма и повышение качества оздоровительной и спортивно-массовой работы в прогимназии: организация подвижных игр; соревнований по отдельным видам спорта; спартакиады, дни здоровья, ... – Привлечение к организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе с детьми тренеров ДЮСШ, родителей.

Примерное программное содержание в 5-6 классе

Степень образования	содержательные линии
5-6 класс	Овладение основными культурно – гигиеническими навыками, я умею, я могу, сам себе я помогу, какая польза от прогулок, зачем нам нужно быть здоровым, спорт в моей жизни
5-6 класс	Отношение к самому себе, к своему собственному здоровью правильный режим дня, зачем человеку нужен отдых, зачем нужен свежий воздух, спорт в моей жизни
5-6 класс	Спорт в моей жизни, нет вредным привычкам, роль физкультуры и спорта в формировании правильной осанки, мышечной системы, иммунитета, быть здоровым – это здорово!

Деятельность по реализации программы

Творческие конкурсы:

- рисунков , «Мы здоровыми растем», «Физкульт-ура!»
- сказок «В здоровом теле здоровый дух».

По теме «Здоровье»

5-6 класс Дружи с водой. Секреты доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.

Глаза – главные помощники человека. Профилактика близорукости. Правила сохранения зрения.

В гости к королеве Зубной щетке. Уход за зубами. Как сохранить улыбку здоровой.

Надежная защита организма. Забота о коже.

Чтобы уши слышали (правила навыков личной гигиены).

«Рабочие инструменты» человека (уход за руками и ногами).

Незаменимые помощники (расческа, носовой платок и др.).

Если хочешь быть здоров – закаляйся! Обтирание, обливание. Я выбираю ЗОЖ.

Здоровье в порядке – спасибо зарядке!

Сон – лучшее лекарство.

Здоровая пища для всей семьи. Как следует питаться.

Мышцы, кости и суставы. Осанка – стройная спина.

Физкультура в молодости – здоровье в старости.

Движение и здоровье.

Подвижные игры.

Народные игры.

Доктора природы.

. Расту здоровым. Правила ЗОЖ.

Мальчишки и девчонки! Давайте жить дружно!

Лучший отдых – любимое занятие.

Умей организовывать свой отдых.

Почему некоторые привычки называют вредными.

Зло – табак.

Зло – алкоголь.

Телевизор и компьютер – друзья или враги?

Интересные встречи (в организации и проведении занятий задействованы родители, медицинский работник, специалисты различных профессий).

1. О чем поведал микроскоп (Медсестра)
Береги свои зубы. (Врач-стоматолог)
2. Первая помощь при обморожении. (медсестра)
3. Внимание, клещ! (Медсестра)
- 4.Профилактика детского травматизма. Операция «Внимание: дети!» (Инспектор ГИБДД или учитель ОБЖ)
1. Если дружишь с физкультурой.
2. Профилактика простудных заболеваний. (Медсестра)
4. Витамины вокруг нас.(Медсестра)
В мире прекрасного (Преподаватель ИЗО)
1. Береги здоровье смолоду!
2. Профилактика алкоголизма и табакокурения.
3. Как быть другом.

Экскурсии

5-6 класс – «По безопасному маршруту в детскую библиотеку; на горки, на карьер, на родник.

Работа с родителями. Главная задача – сформировать здоровый досуг семьи.

Тематика родительских собраний

5-6 класс Здоровье ребенка – основа успешности в обучении (проблемная лекция). Режим дня в жизни школьника (семинар-практикум).

Путь к здоровью (собрание-калейдоскоп). Что нужно знать родителям о физиологии младших школьников. (Полезные советы на каждый день).

- Спортивные традиции нашей семьи (круглый стол). Эмоциональное состояние.

– Как уберечь от неверного шага. (Профилактика вредных привычек)

Тематика консультативных встреч

Гигиенические требования к организации домашней учебной работы.

Комплекс микропауз при выполнении домашней работы.

Утомляемость младших школьников, способы предупреждения утомляемости.

Профилактика близорукости.

Профилактика нарушения осанки. Упражнения на развития внимания.

Циклограмма работы класса

<i>Ежедневно</i>	Утренняя гимнастика (перед уроками), контроль за тепловым, санитарным режимом и освещенностью, охват горячим питанием, выполнение динамических, релаксационных пауз, профилактических упражнений на уроках, прогулки.
<i>Еженедельно</i>	Выпуск «Страничек здоровья», работа в кружках, проведение уроков на свежем воздухе.
<i>Ежемесячно</i>	консультационные встречи с родителями, диагностирование, генеральная уборка классной комнаты. Дни Здоровья (по школьному плану).
<i>Один раз в четверть</i>	классные семейные праздники, экскурсии, родительские собрания
<i>Один раз в полугодие</i>	Дни открытых дверей (для родителей), посещение кабинета стоматологии.
<i>Один раз в год</i>	Медицинский осмотр, операция «Витаминный чай», профилактика гриппа и других вирусных инфекций, День здоровья -7 апреля.

Здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения включает:

- соответствие состояния и содержания здания и помещений образовательного учреждения санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся;
- наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи;
- организацию качественного горячего питания учащихся, в том числе горячих завтраков;
- оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём;
- наличие помещений для медицинского персонала;
- наличие необходимого (в расчёте на количество обучающихся) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися.

Ответственность и контроль за реализацию этого блока возлагается на администрацию образовательного учреждения.

Связи, устанавливаемые для реализации программы

Внутренние: учитель физкультуры, медсестра, школьный библиотекарь. Внешние: детская библиотека, ДЮСШ, ДДТ.

Календарно-тематический план

по программе формирования культуры здорового и безопасного образа жизни для учащихся

5-6 класса на 2016 – 17 учебный год.

№ занятия	Содержание	Дата проведения
	Раздел: легкая атлетика. 7 часов.	
1	<i>Инструктажи по безопасности на занятиях.</i> Что такое ЗОЖ. О содержании занятий на год. Игры «Салки различные», «Акулы и дельфины»...	02.09.
2	<i>Что такое физкультура и спорт.</i> Игры на воздухе: «Ловишки», «Штандр», Скакалка-пробегалка. Упражнения на спортгородке.	09.09.
3	<i>О распорядке дня.</i> Беговые эстафеты с предметами. Прыжки в длину с разбега. Футбольные упражнения.	16.09.
4	<i>Травмы, их опасность и профилактика.</i> Обучение медленному бегу. Игры с метанием. «Выбивалы», «Собачка»	23.09.
5	<i>Природа и человек.</i> Экскурсия на горки. 2 км	30.09.
6	<i>Службы безопасности 01, 02, 03, 04.</i> Игры с прыжками и метанием.	07.10..
7	<i>Пагубность вредных привычек.</i> Игры, подводящие к футболу.	14.10.
	Раздел: подвижные игры. 4 часа.	
8	<i>Первая помощь при ушибе, ссадине, порезе.</i> Игры, упражнения, подводящие к баскетболу.	21.10.
9	<i>Закаливание воздухом.</i> Что такое иммунитет. Игры с мячами.	28.10.
10	<i>Витамины – наши друзья.</i> Баскетбольные эстафеты. Упражнения на расслабление.	
11	<i>Берегите зубы!</i> (Стоматолог) Игры «Мяч через сетку», «Многобол».	
	Раздел: гимнастика. 6 часов.	
12	<i>О гимнастике.</i> Кувырок и кувырок назад. Лазания и перелезания. Игра.	
13	<i>ОРУ на осанку.</i> Лазания и ползания, висы и упоры. Игра.	
14	<i>Как стать сильным.</i> Упражнения из тестов. Эстафеты	

	гимнастические.	
15	<i>Умей провести физкультминутку.</i> Опорные прыжки. Корригирующие осанку упражнения. Игра: Муравейник.	
16	<i>Что такое ОРЗ?</i> Опорные прыжки. Игры: Волейбол в кругу, Хоккей зальный, Переправа.	
17	<i>Осанка и ее нарушения.</i> Игры и упражнения на координацию. Обучение акробатическим упражнениям из прогр.5-6 кл. Игры.	
	Раздел:лыжная подготовка. 7 часов.	
18	Т.б. на лыжной подготовке. Скользящий и ступающий шаг. Развитие выносливости.	
19	<i>Что такое микробы.</i> Попеременный двушажный ход (обучение)	
20	<i>Операция – Мойдодыр.</i> . Обучение спуску на лыжах в основной стойке, подъему елочкой.	
21	<i>Об утомлении.</i> Военно- прикладные эстафеты и задания к Дню защитника Отечества.	
22	<i>Досуг вашей семьи.</i> Лыжная экскурсия на гору «Щитовку». О упражнениях лыжников на горке.	
23	<i>ИКТ « Красота и физкультура»</i> Закрепление техники лыжных ходов.	
24	<i>Расческа и зубная щетка – наши друзья.</i> Обучение спуску на лыжах в основной стойке, подъему елочкой.	
	Раздел:подвижные игры. 4 часов.	
25	<i>Осторожно – бешенство.</i> (сообщение). «Веселые старты» - игры и эстафеты.	
26	<i>ИКТ «Виды спорта»</i> Закрепление строевых упражнений. Упражнения и эстафеты баскетбольные. Игра.	
27	<i>Витамины – наши друзья.</i> Упражнения на равновесия, ползание. Мяч ловцу, Гонка мячей по кругу.	
28	Передачи мяча в парах. Игры: «Многобол», Защита крепости, Заяц, Сторож, Жучка»	
	Раздел: легкая атлетика. 6 часов.	
29	<i>Здоровье в поговорках и пословицах.</i> Игры бегом, прыжками,	

	метанием и эстафеты.	
30	<i>Телевизор и компьютер – друг или враг?</i> Бег оздоровительный. Упражнения из баскетбола -броски и ловля различные. Игры на материале баскетбола.	
31	<i>Здоровье в сказках, рассказах.</i> Бег на60м. Игра «Мяч через сетку», «Лапта».	
32	<i>Учись быть другом.</i> Бег на выносливость. Игры «Брось-поймай», «Горячая картошка», «5 передач».	
33	<i>Профилактика кожных заболеваний (медсестра)</i> Контрольные упражнения по бегу и метанию. Лапта.	
34	<i>О близорукости и профилактики заболеваний глаз.</i> Корректирующие упражнения. Игры и эстафеты с предметами. Футбол. «Выбивалы»	

Классификация подвижных игр

Для решения разных педагогических задач с учетом условий работы широко применяется простейшая классификация подвижных игр. Игры распределяют:

1. По степени сложности их содержания – от самых простых к более сложным (полуспортивным).
2. По возрасту детей (с учетом их возрастных особенностей): 7–9, 10–12, 13–15 лет. Этот же признак использован и в программе по физической культуре для общеобразовательных школ.
3. С учетом полового признака (игры для мальчиков, для девочек, общие игры).
4. По содержанию (творческие, имитационные, игры с музыкальным сопровождением, сюжетные, игры-забавы, игры-соревнования).
5. По видам систем движений, преимущественно входящим в игры (игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом, игры с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, игры с метанием в подвижную и неподвижную цель, игры с броском и ловлей мяча, игры с передвижением на лыжах, игры с передвижением на коньках).
6. По направленности на развитие физических качеств и их проявлений (игры, преимущественно влияющие на развитие силы, работоспособности, координированности, быстроты, гибкости и др.), которые чаще всего проявляются в сочетании.
7. Игры, подготавливающие к отдельным видам спорта. Использование подвижных игр с целью закрепления и совершенствования отдельных элементов техники и тактики, воспитания физических качеств, необходимых для того или иного вида спорта.
8. В зависимости от взаимоотношений играющих: а) игры, в которых игроки не вступают непосредственно в соприкосновение с «противником»; б) игры с ограниченным соприкосновением с «противником»; в) игры с непосредственной борьбой «соперников».

Группируют игры и по другим различным признакам, способствуя более правильному их отбору в разных случаях:

- а) по форме организации занятий (игры на уроке – подготовительная, основная, заключительная части; во внеурочное время; на спортивном празднике и т.д.);
- б) по характеру моторной плотности (игры с большой, средней и малой подвижностью);
- в) с учетом места и времени года (игры летние, зимние, в помещении, на открытом воздухе, на снеговой площадке, на льду).

В таблице 1 приводится классификация подвижных игр для начальных классов, разработанная в соответствии с задачами уроков физической культуры.

Таблица. Классификация подвижных игр по задачам уроков физической культуры в первом классе

Формулировки задач уроков	Наименование игр
Разучивание и закрепление различных построений (в шеренгу, колонну, круг и др.)	«Быстро по местам», «Карусель», «Класс, смирно!»
Общеразвивающие упражнения в игре	«Запрещенное движение», «Делай, как я»
Выработка быстроты реакции на сигнал. Развитие внимания и слуха	«Три, тринадцать, тридцать», «Слушай сигнал», «Ритмичная эстафета»
Развитие умения ритмично ходить, внезапно прекращать движения и возобновлять их по сигналу	«Соревнование скороходов», «Совушка», «Быстрые и ловкие», «Пятнашки с приседанием», «День и ночь», «Паук и мухи», «Мы физкультурники», «Фигуры», «Стоп!»

Выработка быстроты и прямолинейности бега	«Вызов номеров», «День и ночь»
Совершенствование умений: а) ритмично ходить; б) быстро бегать; в) делать перебежки с уворачиванием для развития координационных способностей	«Наступление», «Гуси-лебеди», «Олемба», «Бег командами», «Кто быстрее», «Пустое место», «Пятнашки с домом», «У медведя во бору», «Пятнашки», «Челночок и догонялка»
Закрепление навыков организованно и быстро совершать перебежки группами	«Лес, озеро, болото», «Перемена мест»
Обучение и закрепление умений в бросании и ловле малого мяча	«Семерочка», «Постарайся поймать», «Мяч в стенку»
Развитие меткости при метании мяча в цель	«Метко в цель», «Лови – не лови», «Мячом в цель», «Передал – садись», «Метатели», «Снежками в круг»
Совершенствование навыка в бросании и ловле малого мяча	«Точный удар», «Кто дальше бросит», «Быстрые и меткие», «Снежками в круг»
Выработка умения точно и быстро передавать мяч и другие предметы	«Передача мяча по кругу», «Быстрее к цели», «Мяч – соседу», «Гонка мячей», «Не давай мяча водящему»
Закрепление умения в бросании, ловле и передаче большого мяча	«Мяч сквозь обруч», «Мяч среднему», «Мяч через веревку», «Мяч в воздухе», «Точный удар», «Быстрее к цели»
Разучивание общеразвивающих упражнений с короткой скакалкой	«Чемпионы скакалки», «Удочка»
Закрепление техники подпрыгивания и прыжка в глубину	«Попрыгунчики – воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»
Совершенствование правильной осанки и навыка в равновесии (сохранения устойчивости)	«Лиса и куры», «Эстафета с равновесием и подлезанием», «Ходьба по начерченной линии», «Не теряй равновесия», «Ходьба и бег с картоном на голове»
Закрепление навыков лазанья, перелезания	«Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Альпинисты», «Перелет птиц», «Эстафета с лазаньем, перелезанием и подлезанием»
Выработка умения сочетать разбег с толчком одной ногой при прыжках в высоту с разбега	«Эстафета с прыжками через гимнастическую скамейку», «Эстафета с бегом, прыжками и метанием», «Перебежки с прыжками и переменной мест», «Прыгни через шнур»
Формирование умения расслабляться, развитие гибкости	«Игровые упражнения по заданию», «Танцевальные движения», «Гномики в домики», «Сквозь обруч»
Обучение переступанию на лыжах. Игровые задания для освоения элементарной лыжной техники	«Солнышко», «Быстрый лыжник», «Танки», «Перебежки», «Не ходи на гору», «Кто дальше (на лыжах)»
Развитие быстроты, координации движений. Игры с большой интенсивностью движений	«Вызов», «Успей занять место», «Приглашение», «Мышеловка», «Иголка, нитка, узел», «Ледяная дорожка»
Развитие умения выполнять подражательные движения	«Море волнуется – раз», «Лыжник с горки», «Штангист», «Дровосек» и др.
Коррекция (переключение и распределение) внимания	«Что изменилось?», «Запретное движение»
Психофизическое восстановление	Дыхательные упражнения, задания на расслабление (аутогенная тренировка)

Спортивная викторина.

1. Какие вы знаете спортивные звания?
2. Какие вы знаете спортивные способы плавания?
3. Когда отмечается день физкультурника?
4. Расшифруйте: ДЮСШ, СДЮШОР, МОК.
5. Где проходили Олимпийские игры в древности?
6. Кто больше назовет видов спорта на букву А, Б, В.
7. Что такое спринтер, стайер, фартлек, стипль –чез, аут, фора, афсайд?
8. Назовите олимпийский девиз.
9. Какие бывают виды коньков? (беговые, хоккейные, фигурного катания, роликовые, массовые).
10. Какие бывают виды лыж? (слаломные, беговые, прыжковые, туристические, охотничьи, водные, горные, лыжероллеры).
11. Назовите длину марафонской дистанции.
12. Через сколько лет проводятся Олимпийские игры?
13. Что такое биатлон, фристайл, спидвей, каноэ, тандем?
14. Сколько игроков в футбольной, мини-футбольной, гандбольной, хоккейной, волейбольной, баскетбольной команде?
15. В каком виде спорта используются самые тяжелые лыжи? А в каком самый легкий мяч?
16. Что означают 5 переплетенных колец на олимпийской эмблеме?
17. Кто президент МОК? Где находится штаб-квартира МОК?
18. Назовите Советских и Российских известных олимпийских чемпионов-лыжников, гимнастов?
19. Назовите известных Оренбургских спортсменов.
20. Назовите физические Качества.
21. Кто такой Пьер де Кубертен?
22. Назовите военно-прикладные виды спорта?
23. Какие виды спорта изучаются в нашей школе?
24. Зимние виды спорта, какие знаете?
25. Летние виды спорта?
26. Чем отличается спорт от физкультуры?
27. В каком году возродились Олимпийские игры?
28. Назовите виды лыжных ходов.
29. Назовите гимнастические снаряды.
30. Назовите виды легкой атлетики.
31. Расшифруйте самбо, РОСТО, КМС, ЗМС.
32. Назовите виды борьбы и единоборств.
33. Назовите последовательность упражнений в утренней гимнастике.
34. Кто такие Харламов, Третьяк, Буре, Касатонов?
35. Кто такие Немов, Кабаева, Хоркина, Латынина?
36. Кто такие Сметанина, Кулакова, Чепалова, Резцова, Зимятов?

Гимнастические эстафеты.

1. Рукоходы в парах держа за ноги.
2. Беговая, балансируя палкой на ладони.
3. Беговая, перенося теннисный шарик на ракетке.
4. Сидя и прыгая на мяче.
5. Эстафета тараканов.
6. Эстафета раков.(передвигаясь передом и задом).
7. Тоже, но с мячом на животе.
8. Эстафета пингвинов (Мяч между ног).
9. С кружкой воды.
10. Перенося воду ложкой из ведра в кружку.
11. Подбивая мяч гимнастической палкой.
12. Один катит обруч, второй в него пробегает.
13. Двигаясь в парах спиной и лицом друг к другу
14. Перенося партнера (разные способы переноски).
15. Перенося всех из команды по одному.
16. Через болото с обручами.
17. Вращая обруч на руке.
18. Чехардой.
19. Один держит обруч, и все пробегают в него.
20. Трое держат обручи и все бегут змейкой.
21. С заданиями (отжимания, кувырки, стойки, мост, равновесие... после бега)
22. С мешочком на голове через препятствия.
23. Передачи мяча за голову ногами из и.п. лежа.
24. Через препятствия (козел, конь, барьер, маты...)
25. Тоже, но с проползанием под ними.
26. Прыжки в мешках.
27. На скамейке (проползания, прыжки, бег, на четвереньках...)
28. На скамейке верхом «бронетранспортер».
29. Проворные мотальщики «перематывая нитки до средней ленты»
30. Рыбаки (удочка, бутылка)
31. Кто лучше выполнит упражнение после пробежки.
32. С лазанием по канату, гимнастической стенке.
33. С передвижением в различных висах.
34. Ползание по –пластунски.

Виды ходьбы.

Специально-беговые упражнения.

1. На носках. 2. На пятках. 3. На внешней стороне стопы. 4. На внутренней стороне стопы. 5. Широким шагом. 6. Высоким шагом. 7. Взявшись за голеностопы. 8. Шаг Буратино. 9. Перекатом с пятки на носок. 10. В полуприседе. 11. В приседе. 12. В приседе прыжками. 13. Выпадами. 14. Гимнастическим шагом. 15. Острым шагом. 16. Приставным шагом боком или прямо. 17. Супинируя или пронируя стопы.	1.Семенящий бег. 2.Бег с высоким подниманием бедра. 3.Бег с захлестыванием голени назад. 4. Прыжки в шаге. 5. Скачки. 6. Прыжки в шаге через 1,2 беговых шага. 7. Бег с загребающим движением стопы. 8. Упражнение барьериста. 9. Ускорения. 10. Прыжки из приседа.
--	---

Виды бега.

1. Левым боком.
2. Правым боком.
3. Спинай вперед.
4. Прыжками на левой, правой.
5. Высокий.
6. Широкий.
7. Острый.
8. Махом ног вперед, назад, в стороны.
9. Скрестный бег левым, правым боком.
10. Скрестно левым, правым боком.
11. С подскоками.
12. Со сменой направления по свистку.
13. Пружинающий.
14. Прыжками на двух.
15. Галопом
16. Фигурный (змейка, противоход, открытая и закрытая петля, спираль, диагональ)

Вопросы школьной олимпиады по физкультуре.

1. Прыжок в длину с разбега – это: а) циклическое упражнение.
б) ациклическое упражнение.
2. У учащихся младших классов во время урока чтения проводится: а) физкультминутка б) физкультпауза.
3. искривление позвоночника влево, вправо называется: а) лордоз б) кифоз в) сколиоз г) сутулость.
4. Назовите Оренбургских спортсменов, Олимпийских чемпионов, чемпионов мира. А) Н. Радзевич. Б) В. Санеев. В) Т.Самоленко.
Г) А.Попов Д) Ю.Кузина. Е) Д. Доброскок.
Ж) В. Торшин. З) Н.Зимятов.
5. Наши известные областные соревнования: А) Быстрый лыжник. Б) Снежинка. В) Золотой колос. Г) Шиповка юных. Д) Подснежник.
6. Какие виды спорта развивают выносливость? А) гребля. Б) плавание. В) борьба. Г) гимнастика. Д) Туризм.
7. Виды спорта, развивающие гибкость: а) шейпинг. Б) Стретчинг. В) бодибилдинг. Г) Прыжки с шестом. Д) армрестлинг.
8. Первый олимпийский чемпион царской России: а) И.Поддубный Б) И.Орлов. В) Н.Панин-Коломенкин.
9. Отдельные состязания для девушек в Древней Греции назывались: А) Никеи Б) Герей В) Афродии Г) Нимфеи
10. Возрождение Олимпийских игр современности: А) В 1896г. Б) 776г. до н.э. В) 332г. н.э. Г) 1894г.
11. Судьи и тренеры в спарте назывались: А) панкратио Б) Гимнасии В) Эладоники
12. Виды спорта, развивающие быстроту: А) стретчинг Б) бокс В) Спринт Г) Хоккей Д) стайерский бег.
13. Сколько у человека мышц: А) более 200 Б) более 400 В) более 600
14. Виды спорта, где проявляется абсолютная сила: А) сумо Б) гиревой спорт В) перетягивание каната Г) самбо Д) тяжелая атлетика.

15. физическая культура представляет собой: А) учебный предмет в школе Б) часть человеческой культуры В) выполнение физических упражнений.

16. Укажите ациклический вид упражнений А) Бег Б) Ходьба В) Метание

17. Когда впервые спортсмены СССР приняли участие в летних Олимпийских играх?

А) в 1952г. Б) в 1956г. В) в 1960г. Г) в 1980г.

18. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений: а) 120-130 ударов в минуту. Б) 130-140 уд/мин в) 140-160 уд/мин Г) 160-180 уд/мин

19. На первых Олимпийских играх древности спортсмены состязались только в 1 виде спорта. Что это был за вид спорта?

Миросенко Виктор Алексеевич, МБОУ «Дубенская основная общеобразовательная школа», Беляевский район.

Соревнования проводятся с целью популяризации физкультуры и спорта в школе.

Методическая разработка.

Веселые старты

Дата проведения

Легкоатлетические эстафеты:

1. С эстафетной палочкой.
2. С прыжками на левой, правой.
3. С захлестыванием голени назад.
4. С прыжками в шаге.
5. Челночная.
6. С поворотом на 360 град. перед бегом.
7. Дружные прыгуны (держа одну ногу рукой).

8. Викторина:

1. *Что такое «Фейр плей»? Это кодекс спортивной чести, «честная игра». Награждены лыжники, стрелки, игроки, А.Карелин.*
2. *Как звали первого победителя античных Олимпийских игр?*
3. *Назовите спортивные способы плавания.*
4. *Какие виды гимнастики знаете? Спортивная акробатика, художественная, основная, ритмическая.*
5. *По каким показателям нужно осуществлять самоконтроль на занятиях физкультурой? ЧСС, ЧД, внешний вид, желание тренироваться, аппетит, сон, потение.*
6. *Какова должна быть частота сердечных сокращений у обучающихся из вашего класса в покое (лежа).*

Игры: «Перестрелка с пленом», «Шесть передач». Вызов номеров».

Миросенко Виктор Алексеевич, МБОУ «Дубенская основная общеобразовательная школа», Беляевский район.

Соревнования проводятся с целью популяризации физкультуры и спорта в школе.

Методическая разработка.

Веселые эстафеты

Дата проведения:

Эстафеты:

1. Переправа через «болото» (с обручами).
2. С эстафетной палочкой.
3. Палка под ногами.
4. «Солнышко» - с обручами и гимнастическими палками.
5. С «арбузами».
6. Все бегут в обруч.
7. С прыжками на левой, правой.
8. Челночная.
9. Сумма прыжков.
- 10. Спортивная викторина:**
 - 1. Девиз Олимпийского движения.**
 - 2. Олимпийский символ.**
 - 3. Олимпийский талисман.**
 - 4. Через сколько лет проводят Олимпийские игры?**
 - 5. Назовите виды легкой атлетики.**
 - 6. Как расшифровывается ДЮСШ?**
 - 7. В какие годы проводились О.игры в нашей стране?**
 - 8. Что такое физкультминутка?**
 - 9. Назовите гимнастические снаряды.**

Игра «Два капитана»

Игры на внимание

1. Класс
2. Запрещенное движение
3. Чувство времени
4. Компас
5. Съедобное-несъедобное
6. Земля-воздух-вода
7. Так и так
8. Летает, не летает
9. Кто ушел?
10. Угадай, чей голосок?
11. Найди предмет (тепло-холодно)
12. Светофор
13. 3,13,30
14. Выбивалы с 2 мячами (белый не ловить).
15. Хвосты
16. Цифры (4-руки вверх, 5-присесть...)
17. Кто где стоял в строю
18. Запомни одежду всех
19. Жмурка – сторож
20. Говорить одно, показывать другое.

Список подвижных игр.

1. Альпинисты
2. Аисты
3. Аэропланы
4. Акулы и дельфины
5. Бой в квадратах
6. Бой петухов
7. Бегуны и пятнашки
8. Быстро по местам
9. Бег на - перегонки
10. Белые медведи
11. Бегуны и метатели
12. Борьба за мяч
13. Борьба всадников
14. Быстрее и выше
15. Быстрый лыжник
16. Вызов (Мы идем на вас)
17. Вызов номеров
18. Волк во рву
19. Веребочка под ногами
20. Второй лишний
21. Выбивалы
22. Великаны и гномы
23. Выставка картин
24. Воробьи и кошка
25. Вызовы по имени
26. Вертбол
27. Вызов номеров с салкой
28. Вытеснение
29. Волейбольный теннис
30. Гуси-лебеди
31. Гонка мячей по кругу
32. Гонка, меняя ямщиков
33. Горелки
34. «Горящий» мяч
35. Горлет
36. Групповое выталкивание
37. Гонка мяча по улице
38. Гандбольный биатлон
39. Два капитана
40. Два лагеря (вызов и догони-отними)
41. Десять передач
42. День-ночь
43. Два мороза
44. Делай как я
45. Двое селят всех
46. Дольше владеть мячом
47. Дуэлянты
48. Жмурки (с хлопками, с голосом)
49. Живая цель
50. Живая корзина (баскетбол)
51. Защита укрепления
52. Заяц без логова
53. Заяц, сторож, жучка
54. Запятнай последнего
55. Забей мяч им в круг (футбол)
56. Земля, воздух, вода
57. Зайчики
58. Знамя
59. Ищи пакет (через другие пакеты)
60. К своим флажкам
61. Караси и щука
62. Конники-спортсмены
63. Картошка
64. Кто дальше бросит
65. Космонавты
66. Кто сделает меньше шагов
67. Кто дальше проскользит
68. Кушак
69. Кошки-мышки
70. Кто как перемещается
71. Карусель по местам
72. Кто выше прыгнет

73. Коршун и наседка
74. Комический футбол
75. Каверзный мяч
76. Катбол
77. Капканы
78. Кто первый сядет
79. Круговая охота
80. Кегли
81. Лиса и гуси
82. Лиса и куры
83. Ловишки
84. Лошадки
85. Лягушка и цапля
86. Ловкие и меткие
87. Ловля парами
88. Лапта
89. Лапта зальная (рукой)
90. Лучший вратарь
91. Ловушка в кругах
92. Ловля обезьян
93. Мяч среднему
94. Метко в цель
95. Мяч соседу
96. Мяч ловцу
97. Многобол
98. Мяч соседу с бегом
99. Мяч по кругу
100. Мяч на реакцию
101. Наперегонки парами
102. Наступление
103. Нападающие тройки
104. Неслышно за мячом
105. Найди клад
106. Наперегонки
107. Нос, пуговица...
108. Наседка и ястребы
109. Охотники и утки
110. Охотники и зайцы
111. Октябрюта
112. Осалить-удержаться
113. Один на один
114. Охотник с собакой
115. Оцени упражнение
116. Охота широкая
117. Перетяни через черту
118. Пустое место
119. Перемена мест
120. Попрыгунчики-воробышки
121. Пчелы и медведи
122. Перелет птиц
123. Переправа
124. Передал-садись
125. Передача мячей в колоннах
126. Прыжок за прыжком
127. Перестрелка
128. Пройди защиту
129. Пионербол
130. Пионербол в 2 мяча
131. Пионербол-волейбол
132. Пятнашки маршем
133. Попади в мяч
134. Перебежка под обстрелом
135. Последний выбывает
136. Пятнашки номеров
137. Падающая палка
138. По местам
139. Парашютисты
140. Пробег не задень
141. Перетягивание каната
142. Полет скворцов
143. Прятки
144. Птицы и клетка
145. Перетягивание палки
146. Почта
147. Похитители лент
148. Похитители чуел
149. Перетяни (на матах)
150. Рыбаки и рыбки с веревкой

151. Регулировщик
152. Ручейки-озера
153. Река и ров
154. Регби
155. Регби на коленях
156. Салки ноги от земли
157. Салки ногами в кругу
158. Салки дай руку
159. Салки с приседаниями
160. Салки с ленточками
161. Салки дай мяч
162. Салки-елочки
163. Салки прыжками
164. Салки обычные
165. Салки парные
166. Салки в беговом круге
167. Салка все с мячами
168. Салки лягушек
169. Салка с мячом - выручалкой
170. Совушка
171. Северные и южные ветры
172. Собачка
173. Собачка в кругах
174. Стой
175. Сильные броски
176. Семья
177. Сильные и ловкие
178. Старт за мячом
179. Салки командные
180. С колышка на колышек
181. Слушай сигнал
182. Снежком в цель
183. Самый меткий
184. Стая уток
185. Слон
186. Серые и белые зайцы
187. Скокбол
188. Скакалки со штрафами
189. Салки, король
190. Стенные выбивалы
191. Скороходы
192. Связанные ловишки
193. Спортландский хоккей
194. Снайперы
195. Три пятнашки
196. Третий лишний
197. Удав
198. Удочка
199. У кого отскок дальше
200. У медведя во бору
201. Успей выбежать из круга
202. Угадай кто
203. Убывающие городки
204. Убегай – догоняй
205. Успей схватить
206. Фигуры
207. Форварды
208. Футбол руками
209. Футбол раков
210. Филин и пташки
211. Французские салки
212. Хитрая лиса
213. Цепи
214. Через ручеек
215. Чай-чай выручай
216. Часовые и разведчики
217. Через лес
218. Через кочки и пенечки
219. Черепаха и яйца
220. Штандр
221. Шишки, желуди, орехи
222. Школа мяча
223. Щитбол
224. Шлагбаум
225. Яша и Маша
226. Японские салки

Эстафеты на лыжах.

1. Круговая
2. Линейная
3. В парах скрестив руки
4. На спуске через воротца
5. Быстрые тройки
6. Быстрый лыжник (с финалами)
7. Пятнашки на лыжах с выручкой (по лыжной палке)
8. Пятнашки на лыжах с выручкой (пересеки путь)
9. Скоростной спуск
10. Кто лучше (по баллам ходы)
11. Вызов номеров
12. Спуск парами, командой
13. Биатлон на спуске
14. В воротца на равнине
15. В воротца в приседе
16. Слалом на равнине

Эстафеты на санках

1. Сбор флажков на спуске
2. Черепахи (по двое)
3. На санках толкаясь палками (на коленях и стоя)
4. На санках с пересадкой (двое)
5. Толкая в спину (двое)
6. Перетягивание в парах на санках
7. С шестом на санках
8. Тройки на скорость
9. Паровозик на санках
10. На полюс (всех по 1 перевезти)

Игры на лыжах

1. По местам (к своим палкам)
2. Кто дальше проскользит
3. Кто сделает меньше шагов
4. Бегуны и пятнашки
5. Спуск шеренгой
6. Чья лыжня ровнее
7. Спуск на время
8. Затормози до флажка
9. Лучший слаломист
10. Штурм горки командами
11. Гонка за флажками

Игры на снегу

1. Ком (кто быстрее финиширует, катя ком)
2. Перетяни через черту
3. Защита укрепления
4. Взятие крепости
5. 2 мороза
6. Космонавты
7. Кто быстрее слепит снеговик
8. Кто дальше бросит снежок
9. Кто быстрее залепит мишень
10. Борьба за знамя
11. Найди мину
12. Метко в цель
13. В снежки
14. Льдинка-пятна

Эстафеты легкоатлетические

1. Линейная
2. Встречная
3. Челночная
4. Прыжками в шаге
5. Прыжки руки на плечи
6. Прыжки, взяв за ногу в колонне
7. Обороты в колонне
8. Скачки, бег, прыжки
9. Друг на друге
10. Паровозиком
11. Паровозиком с прибавлением и убыванием
12. Меняя и.п. старта (лежа, сидя, спиной, в приседе)
13. С заданиями (отжимание...)
14. С заданием перед стартом (прыжок 360*...)
15. Бег, барьер, бег...
16. Посадка картошки с барьером
17. По кочкам (вверх, в стороны, в разброс...)
18. Сбегать сменять мяч
19. Пронося палку под ногами
20. Со скакалкой
21. Круговая
22. Круговая до своего места
23. В парах «треног» (кольцо)
24. Через обруч как скакалку
25. Приставными шагами
26. Спиной вперед
27. На левой, правой
28. На двух прыжки
29. Сумма прыжков
30. Парами в обруче
31. С препятствиями
32. С эстафетной палочкой
33. С прыжком в длину
34. Держа кушаком ногу
35. Гусеница с веревкой
36. Кидай и лови с отскока
37. Бег, метание, бег
38. Взявшись за голеностопы
39. С высоким подниманием бедра
40. Солнышко с палками
41. Палка под коленками (прыжки)
42. Паровозик с обручами (3 чел)
43. Носильщики малых мячей из обручей
44. Носильщики обручей на «штангиста»
45. С захлестыванием голени

Футбольные эстафеты

1. С ведением мяча
2. С ведением змейкой
3. С ведением левой ногой
4. Вызов номеров (с ударом по мячу)
5. Паровоз с ведением
6. Ведение змейкой и удар
7. Ведение по кругу на скорость
8. С ведением и ударом по воротам

Игры, подводящие к футболу

1. Передачи по кругу с пробежкой.
2. Мяч среднему
3. Дриблеры
4. Кто техничней
5. Друг другу
6. Пробей им за лицевую линию
7. Жонглирование мячом на веревке
8. На лучшего вратаря
9. Американка
10. В одно касание (разные варианты)
11. Футбольный теннис с пробежкой
12. В четырех зонах
13. Дальний удар
14. Меткое вбрасывание
15. Снайперы
16. По верху, по низу
17. Футбол в 1 ворота
18. В кругу (в квадраты)
19. Забить головой
20. Гонка мячей по кругам
21. Больше передач
22. Отраженный мяч
23. Пятнашки футбольные
24. Собачка

25.Сбей укрепление

26. Отбор мяча в парах