Государственное казенное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Детский дом №4 «Солнышко»

**Рабочая программа**

**физического воспитания**

**кружок «Спорт»**

**Возраст детей: от 7 до 18 лет**

**Срок реализации 1 год**

**Руководитель:**

**Манцов Алексей Викторович**

**Пояснительная записка.**

**1.Направленность программы**

Физкультурно-спортивная

**2.Актуальность**

В соответствии с социально-экономическими потребно­стями современного общества целью фи­зического воспитания является содействие всесто­роннему развитию личности. Установка на всестороннее раз­витие личности предполагает, что для каждого человека жизненно необходимы: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптималь­ный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Кроме того, все детипоступают в детский дом из неблагополучных семей, с ослабленным соматическим и психологическим здоровьем. Поэтому, реабилитация и сохранение здоровья детей, их физическое и психологическое развитие являются приоритетными в организации жизнедеятельности детского дома.

Система физической подготовки, включающая различные виды и формы физического воспитания, призвана создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но духовных способностей ребенка, его само­определения.

Поэтому, основными принципами физической подготовки воспитанников являются: демократичность, гуманизм, личностный и деятельностный подход, оптимизация образовательно-воспитательного процесса на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических знаний.

При решении задач физической подготовки воспитанников, учитываются такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физи­ческое и духовное совершенствование личности, формирова­ние потребностей и мотивов к систематическим занятиям фи­зическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобре­тение опыта общения. Воспитанники обучаются спосо­бам поддержания высокого уровня физической и ум­ственной работоспособности, умениям и навыкам сохранения и укрепления здоровья, навыкам самостоятельных занятий. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Основным направление программы является качественное физическое воспитание детей, кроме того, программа направлена на:

* Создание условий для развития личности ребенка;
* Развитие мотивации личности ребенка к познанию и творчеству;
* Обеспечение эмоционального благополучия ребенка на занятиях физкультурой и спортом, раскрепощению, доверию к руководителю;
* Укрепление физического здоровья ребенка;
* Целостность процесса физического развития воспитанников.

**3.Цель**

Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника.

**4.Задачи**

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
* развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости)
* овладение знаниями о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**5.Вид и форма работы, режим занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид работы | Форма работы | Задачи |
| Физкультурно-оздоровительная | Выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений | Сохранение и укрепление здоровья воспитанников |
| Спортивно- массовая | Проведение спортивно-массовых мероприятий | Пропаганда занятий физической культурой и спортом, вовлечение в занятия спортом каждого воспитанника детского дома. Формирование гражданско-патриотической позиции. Организация активного отдыха и повышение двигательной активности воспитанников |
| Товарищеские встречи по различным видам спорта | Популяризация занятий физической культурой и спортом Повышение двигательной активности воспитанников Совершенствование спортивного мастерства |
| Участие в городских, районных и областных соревнованиях по различным видам спорта | Популяризация занятий физической культурой и спортом Повышение двигательной активности воспитанников. Совершенствование спортивного мастерства |
| Учебно- тренеровочная | Занятия в спортивных секциях | Повышение двигательной активности воспитанников. Воспитание физических качеств. Совершенствование мастерства в выбранном виде спорта. Приобщение воспитанников к систематическим и регулярным занятиям спортом. |
| Пропоганда спорта и ЗОЖ | Цикл бесед о спорте и ЗОЖ | Пропаганда здорового образа жизни, систематических и регулярных занятиях физической культурой и спортом. Формирование гражданско-патриотической позиции. Ознакомление воспитанников с интересными событиями в мире спорта, традиционными и новыми видами спорта, историей олимпийского движения и олимпиад |
| Организацонно- методическая | Проведение тестирования развития физических качеств воспитанников | Определение уровня физической подготовленности воспитанников.  Выявление эффективности проведенной работы. |
| Проектная деятельность |  | Популяризация занятий физической культурой и спортом Приобщение воспитанников к систематическим и регулярным занятиям физической культурой и спортом. |

**6.Ожидаемые результаты и способы определения результативности**

1.В результате освоения программы воспитанники должныдостигнуть уровня физической подготовленности соответствующей как минимум среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом их возраста и индивидуальных возможностей.

2.Овладеть знаниями в области физической культуры необходимыми в своей возрастной группе.

3. Сознательно стремится, вести здоровый образ жизни на уровне соответствующей своей возрастной группе.

**7.Материально- техническая база**

В детском доме создана хорошая база для занятий физической культурой и спортом. В наличии имеется хорошо оснащенный тренажерный зал. На улице оборудованы футбольная и волейбольная площадки. Детский дом полностью обеспечен оборудованием и инвентарем. Кроме того администрация детского дома осуществляет взаимодействие с образовательными и спортивными учреждениями поселка, с целью предоставления помещений для занятий и получения физкультурно- спортивных услуг .

**Секция спортивные игры**

**Цель:**

Содействовать всестороннему развитию личности воспитанника

**Задачи:**

1. Развитие физических качеств
2. Овладение техникой и тактикой основных спортивных игр
3. Воспитание моральных и волевых качеств

**Актуальность:**

Спортивные игры — вид подвижных игр, разновидность спорта. Спортивные игры разнообразны по содержанию и воздействию на организм. Как физическое упражнение они обладают рядом особенностей. Непрерывная смена игровых положений в процессе игры заставляет участников немедленно реагировать на действия противников и партнеров, совершая нужные, чаще новые движения. Благодаря этому спортивные игры больше, чем другие физические упражнения, в которых последовательность движений заранее определена, развивают такие ценные качества, как находчивость, решительность, способность быстро ориентироваться в неожиданной обстановке. Необходимость соблюдать установленные правила воспитывает у играющих дисциплинированность; игра в команде воспитывает также уменье действовать в коллективе, чувство взаимной выручки. Разнообразные вариации и сочетания движений и приемов способствуют развитию мышечной силы, двигательной реакции (быстроты), координации движений (ловкости). Все спортивные игры в той или иной степени развивают глазомер, повышают чувствительность двигательного и функциональную устойчивость вестибулярного анализатора. Усиленная мышечная деятельность во время спортивных игр способствует улучшению регуляторной деятельности нервной системы и повышению функциональных возможностей органов дыхания, кровообращения, улучшению обмена веществ, повышению общей выносливости организма.  
Степень воздействия, на организм спортивных игр зависит главным образом от объема и характера выполняемой в процессе игры мышечной работы. Чем разнообразнее и сложнее приемы игры, чем больше в ней движений, связанных с интенсивной мышечной работой (быстрый бег, прыжки, силовая борьба и др.), а также чем больше и быстрее перемещения игроков на площадке, тем данная игра сильнее воздействует на организм и тем она ценнее для разностороннего физического развития. Любая игра по разнообразию приемов, темпу, физиологической нагрузке у опытных и начинающих игроков различна. Однако независимо от этого каждая игра всегда сохраняет присущие ей особенности воздействия на организм. Это определяет возможность и целесообразность применения отдельных спортивных игр среди людей разного пола, возраста и состояния здоровья.

**Методические рекомендации:**

В младшей группе при занятиях футболом основной упор делается на освоение техники игры. Тактическая подготовка ограничивается созданием основных представлений о зонах игры и позициях игрока на поле. В физической подготовке предпочтение отдается игровому методу ( эстафеты, подвижные игры и т.д.). При занятиях волейболом основной упор делается на освоение техники подачи и передачи мяча.

В старшей группе при занятиях футболом тактической и технической подготовке уделяется равное время. В физической подготовке предпочтение отдается методу физического упражнения. При занятиях волейболом основной упор делается на освоение техники подачи и передачи мяча, а также атакующим и защитным действиям.

**Секция настольного тенниса**

**Цель:**

Содействовать всестороннему развитию личности воспитанника.

**Задачи:**

1. Развитие физических качеств
2. Овладение техникой и тактикой игры
3. Воспитание моральных и волевых качеств

**Актуальность:**

При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышц рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

**Секция общефизической подготовки (ОФП)**

**Цель:**

Содействовать всестороннему развитию личности воспитанника.

**Задачи:**

1. Развитие физических качеств и укрепление здоровья
2. Выработка представлений об основных видах спорта и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта
3. Воспитание моральных и волевых качеств

**Актуальность:**

У детей, воспитывающихся в детских домах, имеются некоторые особенности, как в физическом, так и в психологическом развитии. Среди них практически отсутствуют здоровые дети, с нормальным развитием и уровнем функционирования организма У воспитанников имеются существенные отклонения в физическом развитии. Наблюдается дисгармоничность, один из показателей которой - низкий (ниже среднего) рост, отмечающийся у 59 % учеников младших классов. Нарушение осанки наблюдается у 55 % детей младших классов. По своему психическому развитию, как правило, отстают от ровесников, растущих в семье. Для них характерны неразвитостью произвольности в поведении, саморегуляции, планировании действий. Эти дети отличаются повышенной возбудимостью и утомляемостью, плохо развиты навыки общения со сверстниками. Они не умеют наладить равноправные отношения с другими детьми, не могут адекватно оценить свои качества.

Регулярные занятия физической культурой и спортом помогают компенсировать отставание, как в физическом так в психическом развитии.

**Особенность:**

Данная программа направлена не только на физическое развитие ребенка. Но и на его нравственное развитие. Наиболее активным методом целенаправленного воздействия является игровой метод. Выбор игровой деятельности обусловлен тем, что игра облегчает ребенку вхождение в социальную среду, удовлетворяет потребность ребенка в движении, в игре дети расходуют энергию, учатся преодолевать трудности. В то же время игра требует определенного напряжения, связанного с оживлением и радостью, которые положительно влияют на здоровье ребенка.

***Развитие скоростно-силовых качеств***

Прыжки, напрыгивания: прыжки в длину, прыжки через препятствия (скамейку, скакалку и т.д.)

Челночный бег 10X 10

***Развитие координационных способностей***

Бег с изменением направления или скорости движения по сигналу

Челночный бег 4 X 10 с переноской кубиков

Бег лицом вперед, боком по направлению движения, спиной

Метание мяча в цель с различного расстояния и из различных исходных положений

***Развитие мышц плечевого пояса и брюшного пресса***

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Потягивание на перекладине различными хватами

Висы на согнутых и полусогнутых руках

Подъем туловища из положения лежа

Подъем ног из положения лежа

Метание набивного мяча из различных положений одной или двумя руками

***Развитие гибкости***

Махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем (с предметами и без предметов)

Стретчинг (система статических упражнений, развивающих гибкость)

***Подвижные игры***

Игры включаются во все части занятий и направлены на коррекцию психического развития воспитанников.

*1) Коррекция дисгармонии развития*

Сюжетно-ролевые подвижные игры:

«Охотники и уточки», «Кот и мыши»,«Космонавты»,«Перелет птиц» и др.

*2)Развитие волевой регуляции*

Всевозможные подвижные и спортивные игры («Перестрелка», «Футбол», «Одиннадцать», «Ручеек» и др.)

*3)Снижение тревожности, коррекция трудностей в общении*

Коммуникативные игры: на сплочение, доверие, взаимодействие, преодоление тактильного барьера («Жмурки», «БИП»,«Слепой и поводырь»,«Защита крепости»,«Гусеница», «Зеркало,«Хоровод», «Улитка», «Тетера» и другие)

*4)Развития внимания*

Подвижные игры на внимание («Карлик-Большой», «День-ночь», «Расставить посты», «Платочек»)

Малоинтенсивные игры на внимание и взаимодействие («У кого мяч?», «Сантики», «Что изменилось?», «Водяной», «Скок-скок», «Себе-соседу»)

*5)Развития памяти:* Игры с речитативами («Космонавты»; «Веселые ребята», «Кот и мыши», «У медведя во бору» и друг

**Тематический план - спортивные игры**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид спорта | Тема | Количество часов |
| Футбол | Техника безопасности | 2 |
| Техническая подготовка | 5 |
| Тактическая подготовка | 5 |
| Физическая подготовка | 10 |
| Итого: | 22 |
| Волейбол | Техника безопасности | 2 |
| Техническая подготовка | 5 |
| Тактическая подготовка | 5 |
| Физическая подготовка | 10 |
| Итого: | 22 |

**Тематический план:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов |
| 1 | Развитие скоростно-силовых качеств  Развитие координационных способностей  Развитие мышц плечевого пояса и брюшного пресса  Развитие гибкости  Подвижные игры  Техника безопасности | 5 |
| 2 | 5 |
| 3 | 5 |
| 4 | 5 |
| 5 | 5 |
| 6 | 2 |
|  | Итого: | 27 |

**Тематический план – настольный теннис**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов |
|  | Техника безопасности | 2 |
|  | Стол, сетка, мяч (теория) | 2 |
|  | Стойка игрока | 2 |
|  | Способы передвижения | 3 |
|  | Хватка | 2 |
|  | Овладение мячом (жонглирование) | 10 |
|  | Технический прием - толчок | 2 |
|  | Подача (тыльной и ладонной сторонами ракетки) | 4 |
|  | Срезка справа | 2 |
|  | Срезка слева | 2 |
|  | Накат справа | 2 |
|  | Накат слева | 2 |
|  | Подача («маятник», «веер») | 4 |
|  | Парные игры | 8 |
|  | Тактика игры | 8 |
|  | Соревнования | 4 |
|  | Итого: | 59 |

**Примерный план спортивно - массовых мероприятий на 2018 год**

Январь

«Звонкий мяч»- н/теннис

Февраль

«А ну-ка парни» - парный турнир по н/теннису

Март

«А ну-ка девушки»

Апрель

«Смелые, сильные, ловкие»

Май

Кубок Детского дома по легкой атлетике

Сентябрь

Кросс «Золотая осень»

Октябрь

Кубок Детского дома по футболу

Ноябрь

«Смелые, сильные, ловкие»

Декабрь

«Железная рука»- турнир по армрестлингу

**Примерный планбесед о спорте и ЗОЖна учебный год**

Январь

О закаливании

Февраль

Правильная осанка и ее значение

Оказание доврачебной помощи при травмах

Март

О личной гигиене

Оказание доврачебной помощи при травмах

Апрель

Играем летом

Вредные привычки и здоровье

Май

Движение и еще раз движение

Профилактика травматизма

Сентябрь

Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья

Легкая атлетика - королева спорта

Октябрь

Футбол - самый популярный спорт

Ноябрь

Профилактика инфекционных заболеваний

Баскетбол - лучшая игра с мячом

Декабрь

Играем зимой

Волейбол - летающий мяч

**Список использованной литературы**

1. Комплексная программа физического воспитания (сост.Лях В.И**.,** Бог­данов Г.П.**,** Лапицкая Е. М.). Мурманск, изд. «Пазори», МОИПКРО
2. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н. и др. Теория и методика физического воспитания М., Просвещение, 1990
3. Ж. К. Холоднов., В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта М., «Академия», 2006
4. А. А. Сучилин. Футбол во дворе М., Ф и С, 2000
5. В. Г. Гришин. Игры с мячом и ракеткой М., Просвещение, 1990
6. В. Яковлев., А. Гриневский. Игры для детей М., Просвещение, 2002

**Пример анкеты по ЗОЖ для младшей и средней возрастной группы**

**Анкета «Будь Здоров!»**

Сегодня медики утверждают: здоровье человека на 10% зависит от наследственности, на 5% - от работы медиков. Остальные 85 % в руках самого человека. Значит, наше здоровье зависит от наших привычек, от наших усилий по его укреплению.

Ответив на все вопросы и подсчитав очки, ты узнаешь, что тебя ждет в будущем: долгая здоровая жизнь или вечные хвори и хождение по аптекам.

|  |  |
| --- | --- |
| Вопрос | Очки |
| 1. Как часто ты моешь руки:   - около 10 раз в день……………………………………………………………………………...0  - только перед едой и после туалета……………………………………………………….……5  - когда сильно испачкаюсь………………………………….………………………………….20 |  |
| 1. Сколько раз ты чистишь зубы:   - 2 раза ( утром и вечером)………………………………………………………………………0  -1 раз………………………………………………………………………………………………5  - не чищу…………………………………………………………………………………………15 |  |
| 1. Как часто ты моешь ноги   - каждый вечер перед сном…………………………………………………..………………….0  -когда заставляют…………………………………………………………………………….…10  - только когда моюсь целиком…………………………………………………………………20 |  |
| 1. Как часто ты делаешь зарядку   - ежедневно……………………………………………………………………………………….0  -когда заставляют……………………………………………………………………………….15  - никогда…………………………………………………………………………………………25 |  |
| 1. Как часто ты простужаешься   - 1 раз а 2 года……………………………………………………………………………………0  - 1 раз в год………………………………………………………………………………………5  - несколько раз в год……………………………………………………………………………15 |  |
| 1. Как часто ты ешь сладости   - по праздникам и воскресеньям………………………………………………………………..0  - почти каждый день……………………………………………………………………………20  - когда и сколько захочу………………………………..………………………………………30 |  |
| 1. Как часто ты плачешь   - не могу вспомнить, когда это было в последний раз………….…………………………….0  - пару раз внеделю……………………………………………………………………………..15  - почти каждый день………………………………….…………………………………………25 |  |
| 1. От чего ты плачешь:   - от боли………………….………………………………………………………………………..0  -от обиды……………………………….………………………………………………………..10  - от злости……………………………………………………………………………………….20 |  |
| 1. Сколько ты гуляешь   - ежедневно 1.5-2 часа…………………………………………………………………………….0  - ежедневно, но меньше часа………………………………….………………………………10  - иногда по выходным…………………………………………………………………………..20 |  |
| 1. Когда ты ложишься спать   - в 21- 21.30……………………………………………………………………………………….0  - после 22.00………………………………………………………………………………….…10  -после 24.00………………………………………………………………………………….….35 |  |
| 1. Соответствует ли твой вес росту и возрасту:   - соответствует или чуть меньше……………………………………………………………….0  -немного больше ………………………………………………………………………..……..10  -значительно больше……………………………………………………………………………50 |  |
| 1. Сколько времени ты проводишь у телевизора   - не больше 1,5 часов…………………………..…………………………………………………0  - больше 3 часов……………………………………………………….……………………..…..10  - смотрю все, что нравится и сколько захочу………………………………………………….3 |  |
| 1. Сколько времени ты тратишь на уроки   - около 1,5 часов………………………………………………………………………………..….0  - почти 2 часа……………………………………………………………………………………..10  - больше 3 часов………………………………………………………………………………….50 |  |
| 1. Можешь взбежать на 5 этаж   - с легкостью………………………...………………………………………………..……………0  - под конец устаю…………………………………………………………………….…………..15  -с трудом и .одышкой……………………………………………………………………..……..25  -не могу……….………………………………………………………………………………… 35 |  |
| 1. Ходишь ли ты в спортивную секцию   - да…………………………………………………………………………………………………0  - нет…………………………………………………………………………………………….. 15 |  |

От 0 до 30 баллов - ты в полном порядке.

От 30 до 70 баллов – у тебя уже появились не самые хорошие для здоровья привычки, но с ними пока не трудно бороться.

От 70 до 110 баллов - ты твердо стоишь на пути разрушения своего здоровья.

110 и выше – начинай бороться за свое здоровье с этой же секунды

**Пример анкеты по ЗОЖ для старшей возрастной группы**

**Анкета « Будь Здоров!»**

Сегодня медики утверждают: здоровье человека на 10% зависит от наследственности, на 5% - от работы медиков. Остальные 85 % в руках самого человека. Значит, наше здоровье зависит от наших привычек, от наших усилий по его укреплению.

Ответив на все вопросы и подсчитав очки, ты узнаешь, что тебя ждет в будущем: долгая здоровая жизнь или вечные хвори и хождение по аптекам.

|  |  |
| --- | --- |
| Вопрос | Очки |
| 1. Соблюдаешь ли ты гигиенические правила   - да………………………………………………………………………………………………..0  - только после напоминания…………..………………………………………………………5  - не выполняю………..……………………………………………………………………….20 |  |
| 1. Как часто ты делаешь зарядку   - ежедневно……………………………………………………………………………………….0  -когда заставляют…………………………………………………………………………….15  - никогда………………………………………………………………………………………25 |  |
| 1. Как часто ты простужаешься   - 1 раз а 2 года……………………………………………………………………………………0  - 1 раз в год………………………………………………………………………………………5  - несколько раз в год……………………………………………………………………………15 |  |
| 1. Правильно ли ты питаешься   - всегда ем в одно и то же время………………………………………………………………..0  - могу пропустить прием пищи………………………………………………………..………20  - когда и сколько захочу……………..…………………………………………………………30 |  |
| 1. Как ты относишься к учебе   - учусь с удовольствием……………………………………………………………………….0  - учусь потому, что надо……………………….………………………………………….....15  - учусь потому, что заставляют……..………………………………………………………25 |  |
| 1. Сколько ты гуляешь   - ежедневно 1.5-2 часа………………………………………………………………………….0  - ежедневно, но меньше часа…………………………………………………………………10  - иногда по выходным………………………………………………………………………..20 |  |
| 1. Когда ты ложишься спать   - в 21.30- 22.00………………………………………………………………………………….0  - после 22.00……………………………………………………………………………………10  -после 24.00…………………………………………………………………………………….35 |  |
| 1. Соответствует ли твой вес росту и возрасту:   - соответствует или чуть меньше……………………………………………………………….0  -немного больше ……………………………………………………………………………..10  -значительно больше………………………………………………………………………… 50 |  |
| 1. Сколько времени ты проводишь у телевизора   - не больше 1,5 часов……………………………………………………………………………0  - больше 3 часов………………………………………………………………………………..10  - смотрю все, что нравится и сколько захочу………………………………………………..30 |  |
| 1. Сколько времени ты тратишь на уроки   - около 1,5 часов………………………………………………………………………………….0  - почти 2 часа…………………………………………………………………………………..10  - больше 3 часов………………………………………………………………………………..50 |  |
| 1. Сколько времени ты проводишь у компьютера   - до 30 минут в день……………………………………………………………………………0  - от 30 минут до 1 часа в день………………………………………………………………….10  -сколько хочу…………………………………………………………………………………..30 |  |
| 1. Куришь ли ты   - нет………………………………………………………………………………………………0  -да……………………………………………………………………………………………… 50 |
| 1. Употребляешь ли ты алкоголь   - нет……………………………………………………………………………………………….0  -да…………………………………………………………………………………………………50 |
| 1. Можешь взбежать на 5 этаж   - с легкостью………………………………………………………………………………………0  - под конец устаю………………………………………………………………………………..15  -с трудом и одышкой……………………………………………………………………………..25  -не могу…………………………………………………………………………………………… 35 |  |
| 1. Ходишь ли ты в спортивную секцию   - да…………………………………………………………………………………………………0  - нет……………………………………………………………………………………………… 15 |  |

От 0 до 30 баллов - ты в полном порядке.

От 30 до 70 баллов – у тебя уже появились не самые хорошие для здоровья привычки, но с ними пока не трудно бороться.

От 70 до 110 баллов - ты твердо стоишь на пути разрушения своего здоровья.

110 и выше – начинай бороться за свое здоровье с этой же секунды

**Уровень знаний по физической культуре**

**Школьники младшего возраста**

***Должны знать и иметь представление:***

* о способах и особенностях движений и передвижений человека
* терминологию разучиваемых упражнений, их воздействие на организм;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
* о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Школьники среднего возраста**

***Должны знать:***

* основы использования физических упражнений в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
* возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
* индивидуальные способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Школьники старшего возраста**

***Должны объяснять:***

* роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

***Характеризовать:***

* индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
* особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

***Соблюдать правила:***

* личной гигиены и закаливания организма;
* организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
* культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
* профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

***Проводить****:*

* самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями;
* приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
* судейство соревнований по одному из видов спорта.

***Составлять:***

* индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

***Определять:***

* уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
* дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.