

Российская Федерация
Муниципальное образование
Приозерский муниципальный район
Ленинградской области
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Мичуринская средняя общеобразовательная школа»

**Реализация программы проекта «Школьный спорт»
в МОУ « Мичуринская средняя общеобразовательная
школа»**

Работу выполнила:
учитель физической культуры
Алексеева Ирина Ивановна.

п. Мичуринское
2015г.

Введение

Важнейшая роль в воспитании принадлежит дополнительному образованию. Оно все более усиливает связь со школой, строит свою работу на максимально возможном учете интересов детей. Здесь воспитание ведется на основе создаваемых педагогами авторских программ, личностного общения и взаимодействия детей и взрослых.

Дополнительное образование выступает как мощное средство формирования мотивации развития личности. В процессе такого образования создаются "ситуации успеха" для каждого ребенка, что благотворно сказывается на воспитании и укреплении его личностного достоинства. Именно в сфере дополнительного образования реализуется одно из приоритетных направлений деятельности учащихся-формирования у них чувств патриотизма, сознания активного гражданина, обладающего политической культурой, критическим мышлением, способностью самостоятельно сделать свой выбор. Самым массовым и популярным в системе дополнительного образования остается спортивно-оздоровительное направление. Спортивно-оздоровительная работа нацелена на то, что бы приобщить детей к культуре здорового образа жизни именно развитие массового детского спорта - одно из условий противодействия растущей наркомании и преступности. Сегодня нагрузка школьников плотная, учебные программы очень сложные, поэтому так важно обеспечить им полноценные условия для занятий спортом. Большую часть времени дети проводят в школе – и здесь мы даём им возможность не просто встряхнуться, но и ощутить соревновательный азарт. Чтобы после уроков у них не оставалось времени на сомнительные компании и компьютерные игры. Прививая культуру Здорового образа жизни и любовь к спорту с детства, мы помогаем новому поколению вырасти не только умными, но и здоровыми детьми!

Инновационным направлением в МОУ « Мичуринская СОШ» стала организация спортивного клуба « ЮНИОР».

Школьный спортивный клуб стал центром сосредоточения учащихся во внеурочное время. Таким образом, ярко вырисовывается социальная значимость и важная роль школьного спортивного клуба в организации досуга и оптимизации адаптации учащихся к новым учебным и жизненным условиям. Школьный клуб превращается в центр живого общения между учителями, детьми и родителями. Участники клуба ведут большую спортивную и оздоровительную работу, результативно выступают на соревнованиях различного уровня, развивают новые и интересные виды спорта – флорбол и хоккей в валенках.

Одна из важнейших задач учителя физической культуры в школе – повышение активности учащихся путём вовлечения их в различные формы внеурочных и внеклассных мероприятий.

Физкультурно – оздоровительная и спортивная деятельность нацелена на формирование у учащихся, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации, а также на профилактику вредных привычек, охват максимального количества учащихся школы различными мероприятиями.

Школьный спортивный клуб «ЮНИОР»

Школьный спортивный клуб «Юниор» при муниципальном общеобразовательном учреждении « Мичуринская средняя общеобразовательная школа» начал свою работу с декабря 2014 года.

Спортивный клуб создан в целях активизации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в школе. Школьный спорт подразумевает участие в нём всех детей. Для всех видов спорта предусмотрены облегчённые программы. Благодаря этому любой ребёнок может почувствовать, что он может участвовать и побеждать.

Главной целью деятельности ШСК является вовлечение максимально возможного количества детей в регулярные занятия физической культурой и спортом, создание комфортных условий для занятий.

Основной задачей деятельности школьного спортивного клуба на первоначальном этапе была организация внеурочной деятельности по физической культуре и спорту в школе и предоставление учащимся максимального выбора секций(открытие совместно с ДЮСШ) для занятий различными видами спорта.

В клубе имеется свой отличительный знак, эмблема ФСК «Юниор». В школе оформлена стендовая наглядность клуба (приложение 1).

На стенде расположены: план работы клуба, достижения клуба, лучшие спортсмены и команды.

С начала образования клуба руководителем ФСК «Юниор» по приказу директора школы, является учитель физической культуры Алексеева Ирина Ивановна.

Сохранение и укрепление здоровья учащихся осуществляется согласно программе « Здоровье» по трём направлениям:

- профилактика и оздоровление (обучение навыкам самоконтроля и самодиагностики, горячее питание, организация утренней зарядки, проведение физкультминуток во время учебного процесса, организация подвижных игр на переменах);
- образовательный процесс(использование здоровьесберегающих образовательных технологий, рациональное расписание);
- информационно-консультативная работа (лекции врача, классные часы, родительские собрания, внеклассные мероприятия, направленные на пропаганду Здорового образа жизни - спортивные соревнования, работа спортивных секций).

В школе обучается 130 учащихся, из них посещают спортивные секции 78 учащихся (60%).

На базе клуба « Юниор» организованы занятия следующих секций:

- лыжные гонки, тренер-преподаватель ДЮСШ «Ладога» Кириллов В.Л. (5-10 кл.)
- спортивные игры, учитель физической культуры Алексеева И.И. (6-9 кл.)
- «Я способен, я смогу» учитель физической культуры Алексеева И.И. (1-4 кл.)
- биатлон, тренер-преподаватель ДЮСШ «Ладога» Сапукова Анастасия Юрьевна (1-5 кл.)
- футбол, тренер-преподаватель ДЮСШ Любомирский Дмитрий Анатольевич (1-4 кл., 5-8 кл.)
- горные лыжи, тренер-преподаватель ДЮСШ Новожилов Александр Александрович (3-5 кл.)
- туризм, инструктор по спорту п. Мичуринское Сергеева Ирина Витальевна (6-8 кл.) (приложение 2)

В 2015 учебном году ФСК "Юниор" показал следующие результаты в соревнованиях:
«Школьная спортивная лига»

Вид спорта	Возраст	Количество участников	Результат (место)	Уровень
Хоккей в валенках	10-14	8+8	1 мальчики 1 девочки	муниципальный
Хоккей в валенках	10-14	8+8	2 мальчики 1 девочки	Областной (северный дивизион)
Флорбол	10-14	8+8	1 девочки 1 мальчики	муниципальный
Флорбол	10-14	8+8	2 девочки 4 мальчики	Областной (северный дивизион)
Флорбол	10-14	8	4 девочки	областной

В клубе занимаются не только учащиеся школы, но и взрослое население п. Мичуринское (17 человек- спортсмены-ветераны).

При клубе созданы дворовые команды: мини-футболу, волейболу, хоккею в валенках.

Традиционными становятся праздники: «Семейные старты», «Зимняя спартакиада п.Мичуринское», в которую вошли следующие виды: хоккей в валенках, биатлон (бег на лыжах 2км, стрельба из пневматической винтовки), «Летняя спартакиада поселения» (волейбол, мини-футбол, флорбол, весёлые старты).

Календарный план работы на 2014-2015 учебный год реализован на 100%.

В течении учебного года по плану проходили оздоровительные спортивно-массовые мероприятия: «Дни здоровья», лёгкоатлетический кросс, Дартс – личное первенство, первенство поселения по волейболу, открытое личное первенство по лыжным гонкам, первенство школы и техникума по хоккею в валенках, зимняя спартакиада поселения «спортивная семья», соревнование по настольному теннису, первенство ФСК по шахматам, по русской лапте, акция «Спорт - вместо наркотиков!».

В течение учебного года проводились беседы с учащимися, педагогами и родителями о здоровом образе жизни. Разрабатывались и проводились физкультминутки на уроках, во второй четверти в учебный процесс была введена динамическая перемена и названа «Звёздной переменной».

Надеемся, что после реконструкции спортивного школьного зала и спортивной площадки работа в клубе станет ещё более обширной и интересной.

Самое главное, что школьный спорт не подразумевает участие только тех детей, которые регулярно занимаются и выступают за честь школы на районных и областных соревнованиях, но и тех, кто по состоянию здоровья не может активно заниматься спортом, для них предусмотрены другие программы. Успешно реализована в нашей школе и представлена вашему вниманию одна из программ (приложение 3).

Выводы

Спортивный клуб работал над созданием психологического комфорта, доброжелательных отношений среди учащихся, членов спортивного клуба «ЮНИОР».

Особое место по формированию здорового образа жизни занимает спортивно-оздоровительная работа школы, которая планируется с учетом возрастных особенностей обучающихся.

В 2014-2015 учебном году учащиеся школы активно приняли участие во всех спортивных соревнованиях и состязаниях годового календарного плана мероприятий. В соревнованиях районного и областного уровня показали высокий уровень физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная работа в школе поставлена на хороший уровень, в планировании, подготовке и проведении мероприятий задействованы все педагогические работники школы, родители, поэтому каждое мероприятие индивидуально, интересно и неповторимо

В рамках мероприятий по укреплению и сохранению здоровья большая роль отводится работе классных руководителей. Ежегодно проводятся беседы и инструктажи по ТБ перед началом учебного года, при чрезвычайных ситуациях, «Осторожно, гололед!». Проведены тематические классные часы и мероприятия по здоровому образу жизни,

С родителями проводятся лектории с тематикой здорового образа жизни «Здоровье нашего ребенка в наших руках», «Труд в школе и в семье», «Физиологические особенности взросления детей».

Слабым остается момент участия классов команд в президентских состязаниях, т.к. не достаточно количество учащихся по численности(8 девочек,8 мальчик)

Цели и задачи на 2015/16 учебный год

Цель - организация и проведение спортивно-массовой работы в школе во внеурочное время.

- 1.Продолжать работу по сохранению условий для обеспечения улучшения здоровья детей и подростков.
- 2.Поставить на контроль организацию и проведение спортивных модулей в начальной школе, организовать новые спортивные секции.
- 3.Развитие системы выявления и поддержки одаренных детей;
- 4.Сохранение контингента обучающихся в клубе.

Предложение

1. Отметить качественную и эффективную работу следующих объединений школьного спортивного клуба «Юниор»: «Лыжная подготовка» (руководитель – Кириллов В. Л.), «Я способен, я смогу» (руководитель Алексеева И. И.), «Спортивные игры» (руководитель Алексеева И.И.), футбол (Любомирский Д.А.)
- 2.Продолжить в текущем учебном году целенаправленную работу по вовлечению учащихся в работу школьного спортивного клуба «Юниор», уделяя особое внимание учащимся «группы риска».
3. Проводить в 2015-2016 учебном году систематическую работу по подготовке учащихся, посещающих спортивный клуб «Юниор», к спортивным соревнованиям муниципального, регионального и всероссийского уровней.

Приложение 1.

Презентация о ШСК «ЮНИОР»

Приложение 2.

**Методическая разработка по физической культуре
«Я способен, я смогу»
(для учащихся 1-4 классов)**

Содержание

Введение.....
Программа курса по физической культуре для учащихся начальной школы «Я способен, я смогу».....
Пояснительная записка.....
Цель и задачи.....
Планируемые результаты.....
Учебно-тематический план курса по выбору.....
Содержание курса «Я способен, я смогу».....
Заключение.....
Литература.....

Введение

Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Проблема сохранения и целенаправленного формирования здоровья детей, молодёжи в сложных современных условиях развития России исключительно значима и актуальна, поскольку связана напрямую с проблемой безопасности и независимости. За последние годы в России произошло значительное качественное ухудшение здоровья школьников. По данным исследований, лишь 10% выпускников школ могут считаться здоровыми, 40% имеют различную хроническую патологию. У каждого второго школьника выявлено сочетание нескольких хронических заболеваний. За период обучения в школе число детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата увеличивается в 1,5 - 2 раза, нервными болезнями - в 2 раза, с аллергическими болезнями - в 3 раза, с близорукостью - в 5 раз.

В связи с вышеизложенным, считаю необходимым проведение диагностики уровня здоровья учащихся нашей школы. Анализ физического развития проводился с целью выявления закономерностей роста и развития, индивидуальной оценки достигнутого уровня физического развития и степени его гармоничности, изучения влияния факторов окружающей среды, а также учебной и спортивной деятельности учащихся.

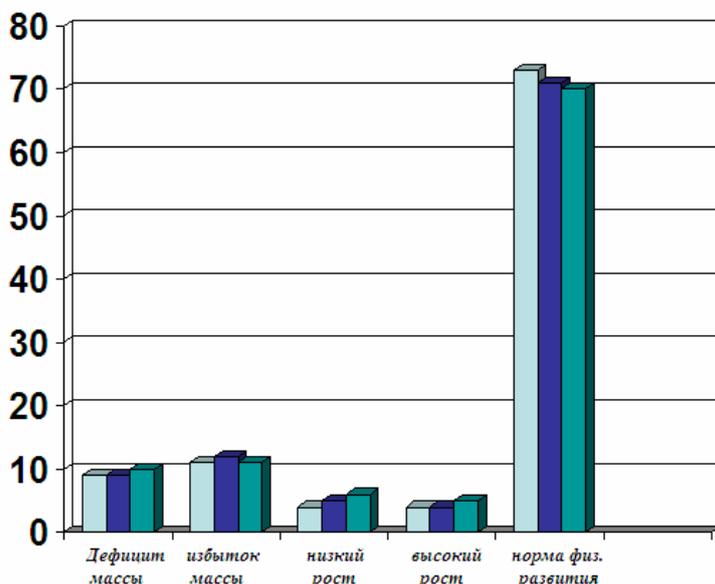
Результаты физического развития учащихся рассматривались за период с 2012 года по 2014 год, по следующим показателям: -дефицит массы (1 и 2 степень);

-избыток массы (1,2,3 степени);

-низкий рост (задержка физического развития); -высокий рост;

-нормальное физическое развитие.

Диаграмма 1. Изменение показателей физического развития учащихся



К сожалению, не просматривается положительной динамики в улучшении физического развития учащихся. В 2012 году нормальное физическое развитие имело 73.26% детей, в 2013 году -71.29%, в 2014 году -69.20% учащихся. Здесь следует отметить, что возрос процент детей с дефицитом массы на 2% по отношению к 2013 году, а так же детей имеющих отклонение в росте.

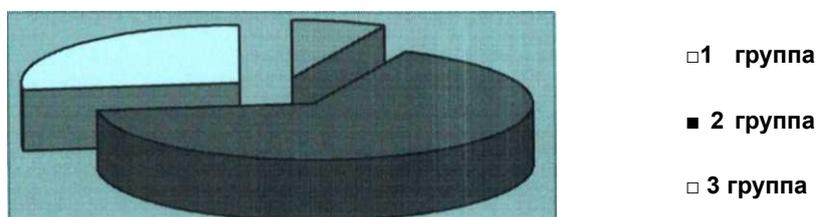
Более подробно разберём показатели физического развития и здоровья, учащихся за 2013-2014 учебный год. Академик Н.М. Амосов предложил простую методику определения уровня (группы) здоровья детей:

1 группа - если ребенок не болел в течение года вообще;

2 группа - если ребенок болел хотя бы 1 раз в году, он включается в группу практически здоровых детей, но с нарушенной адаптацией;

3 группа - если ребенок болел 2 раза и более в году, он причисляется в группу с хроническими заболеваниями в стадии компенсации.

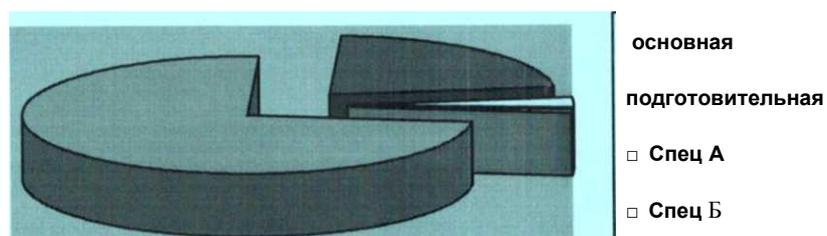
Диаграмма 2. Распределение детей по группам здоровья



Ребят, отнесенных к первой группе здоровья в этом учебном году всего 7%. Велик показатель детей, отнесенных к 3 группе, он составил 27%.

Неутешительными являются показатели по физкультурным группам, которые представлены в диаграмме 3. За основу взяты группы здоровья, которые устанавливаются детям при их занятии физическими упражнениями и физической культурой. Мы так же можем, отметить, что ребят отнесенных к подготовительной и спецгруппам - 26%. Данные дети нуждаются в дополнительных занятиях в группах по ОРУ и ЛФК.

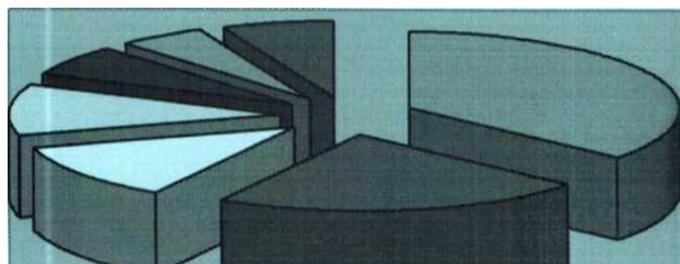
Диаграмма 3. Распределение детей по физкультурным группам



Наибольший процент заболеваний у детей от общего числа учащихся в школе приходится на следующие патологии:

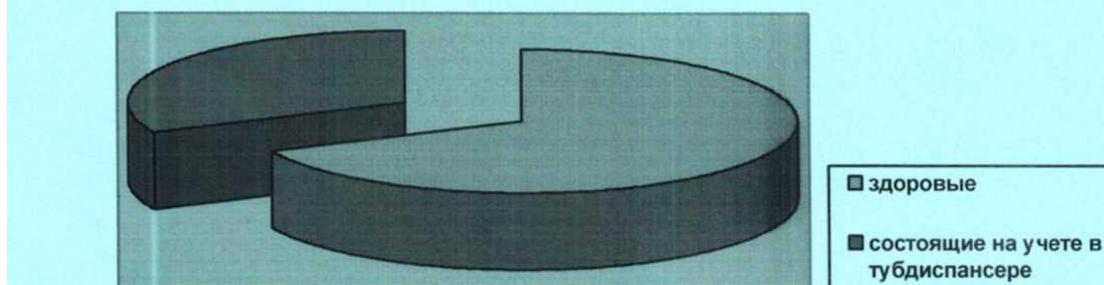
1. Патология костно-мышечной системы - 27%
2. Патология органов чувств - 17%
3. Патология желудочно-кишечного тракта - 9%
4. Патология мочеполовой системы - 8%
5. Патология системы кровообращения - 5%
6. Патология органов дыхания - 4%
7. Прочие-5 %

Диаграмма 4. Заболевания детей



опорно-двигательный аппарат
 органы зрения
 желудочно-кишечный тракт
 мочевыделительная система
 сердечно-сосудистая система
 органы дыхания
 прочие патологии

Диаграмма 5. Состояние детей по МБТ



■ здоровые
 ■ состоящие на учете в тубдиспансере

Анализ здоровья учащихся свидетельствует о том, что больше половины из них имеют различные заболевания. Самые распространенные из них: сколиоз, нарушение осанки, ослабленное зрение и т. д. Доказано, что если ребенок болен, он не может отдать все свои силы на созидание, на преодоление задач, связанных с творческой деятельностью.

По опросам детей, родители многих из них ищут спасение в медикаментах, недооценивая силу воздействия на организм и эффективность таких факторов, как двигательная активность, закаливание и др.

По результатам анкетирования более половины детей считают, что ведут здоровый образ жизни, остальные не придают этому вопросу большого значения. Однако все школьники считают, что здоровье важно для будущего поколения.

Анализируя анкеты родителей учащихся 2 класса («Карточки здоровья»), об умениях и навыках ребенка к выполнению двигательного действия, мы получили следующие данные, которые отражены на диаграмме 6.

Диаграмма 6. Двигательные навыки и умения учащихся 1 класса



Отрадно видеть, что более 70% второклассников на начальной ступени имеют элементарные двигательные навыки, и уроки физической культуры не прошли даром. Отрицательный показатель по плаванию 71 % детей не умеют плавать, дает почву для размышления. Исходя из этого, считаем необходимым включение в программу курса оздоровительное плавание.

В связи с вышесказанным возникает необходимость в создании здоровьесберегающих технологий в нашей школе. В 2012 году в школе была внедрена методика Б.Ф. Базарного, относящаяся к технологии раскрепощенного развития детей. Основным принципом предложенной технологии является расширение двигательной активности на академическом уроке. В связи с этим актуально значимым и востребованным сегодня становится создание оздоровительной программы, методической разработки, учебных пособий, а также учебных мастерских в структуре образовательного учреждения, где может успешно проводиться работа по сохранению и укреплению здоровья детей. Цель здоровьесберегающей программы -воспитание потребности в Здоровом Образе Жизни путем формирования культуры здоровья. И начинать воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо с раннего детства. Данным требованиям отвечает разработанный мною курс по физической культуре для учащихся начальной школы «Я способен, я смогу».

Программа курса по физической культуре для учащихся начальной школы «Я способен, я смогу»

Физическое воспитание - это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость.

Кретген

Знать, как действовать - половина дела, другая половина - знать, когда свершать действие.

Иван Ефремов

Пояснительная записка.

Здоровье человека - тема для разговора достаточно актуальная для всех времён и народов, а в 21 веке она становится первостепенной.

Истина гласит, что только здоровый человек с хорошим самочувствием, психологической устойчивостью, высокой нравственностью способен активно жить, успешно преодолевая различные трудности и достигая успехов в любой деятельности. Поэтому родителей, педагогов волнуют вопросы воспитания здорового, физически крепкого ребенка и развития в нем творческих способностей.

В школе приходится подолгу работать сидя, сохранять на уроке неподвижность. Такая статическая нагрузка трудна для детей начальной школы. Снижение естественной двигательной активности ведет к уменьшению потока раздражений, которые возникают во время движения и воспринимаются нервными окончаниями кожи, мышц, суставов, зрительными и слуховыми анализаторами, идущими к коре больших полушарий головного мозга. В результате этого у детей понижается эмоциональный тонус, ослабляется нервно-мышечный аппарат, нарушается осанка, ухудшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем. А значит, ослабляется организм в целом.

Занятия физической культурой - одно из основных условий сохранения и укрепления здоровья. Систематические занятия физическими упражнениями в режиме дня обеспечивают активный отдых детей, способствуют развитию физических качеств, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательные системы ребенка, повышают работоспособность и создают хорошее настроение.

Программа курса построена на содержательном и доступном материале для изучения учащимися 2-3 классов из таких областей науки как: анатомии, физиологии, гигиены человека, а также знаний в области физической культуры. Программа сочетает в себе теоретическую и практическую части. Теоретическая часть программы включает в себя минимум по каждому разделу и представлена в форме уроков здоровья. В

практической части заложены виды игровой, творческой деятельности, оздоровительных групп. Практические занятия увеличат уровень двигательных способностей, помогут учащимся ориентироваться при выборе видов спорта. Исследовательская деятельность позволит учащимся подтвердить теоретические основы практикой.

Цель курса - развития у детей ценностного отношения к здоровью и формирование культуры физических упражнений.

Реализация данной цели предполагает решение следующих **задач**:

- формировать навыки здорового образа жизни;
- формировать общее представление о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовке;
- обучить ребенка свободно держаться на поверхности воды, свободно проплывать небольшое расстояние;
- совершенствовать жизненно важные навыки и умения;
- изучить и составить комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактики заболеваний;
- **воспитать потребность и развить интерес к самостоятельным** занятиям физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- знать нормы и требования техники безопасности при проведении занятий по физической культуре.

Актуальность данной программы я вижу в создании педагогической воспитательной среды, способствующей укреплению здоровья детей как жизненно важной ценности и сознательного стремления к ведению здорового образа жизни, в максимальном внимании развитию личности ребенка, раскрытию его способностей на основе удовлетворения интересов.

Целесообразность программы раскрывается во всех аспектах образовательного процесса - воспитании, обучении, развитии. Новизна данной программы состоит в следующем: она включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей в условиях школы и семьи, в широком приобщении детей к разнообразному опыту, а так же привлечение родителей к совместным спортивным мероприятиям.

Планируемые результаты

- Укрепление здоровья детей;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, особенно обучение детей плаванию;
 - воспитание познавательной активности, развитие у школьников интереса к занятиям физкультурой и спортом;
 - привлечение к физкультурно-оздоровительной работе родителей.

Дети должны знать:

- Что необходимо каждому человеку для сбережения здоровья;
- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - об изменениях в организме человека при выполнении физических упражнений,
 - о способах простейшего контроля за деятельностью систем организма;
 - о зарождении Олимпийских игр;
 - о многообразии видов спорта;
 - об общих правилах личной гигиены, о правилах использования заливающих процедур, массажа, профилактики нарушений осанки;
 - о способах организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Дети должны уметь:

- Вести дневник самонаблюдения (можно с помощью);
- свободно держаться на поверхности воды, проплыть небольшое расстояние;
- соблюдать правила личной гигиены;
- выполнять комплексы ОРУ, упражнений с различными предметами, а также нетрадиционным инвентарём;
 - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
 - организовывать и проводить самостоятельные занятия;
 - соблюдать правила безопасности и рекомендации при выполнении упражнений, разной направленности.

Данная программа рассчитана на 34 часа. Программа создана на основе накопления знаний, умений, навыков собственного опыта, изучения специальной литературы.

Учебно-тематический план курса «Я способен, я смогу»

Раздел программы	Темы занятий	Всего часов	Формы организации учебной деятельности	Результат деятельности
1. Основы знаний о физической культуре	<p>«Путь к себе» (Как Я устроен?)</p> <p>«Единая команда: скелет, мышцы»</p> <p>«Сердце - мотор организма»</p> <p>«Вдохнуть, выдохнуть!.. Дыхательный аппарат»</p> <p>«Питание жизненная Необходимость. Органы пищеварения»</p>	<p align="center">9</p> <p align="center">6</p> <p align="center"><i>1</i></p> <p align="center"><i>1</i></p> <p align="center"><i>1</i></p> <p align="center"><i>1</i></p>	<p align="center">Урок Здоровья</p> <p align="center">Урок Здоровья</p> <p align="center">Урок Здоровья</p> <p align="center">Урок Здоровья</p>	<p align="center">Обучение правильной последовательности выполнения ОРУ. Приёмы массажа. Определение ЧСС в процессе занятия физическими упражнениями</p> <p align="center">Обучение комплексу дыхательной гимнастики. Измерение пробы Штанге</p> <p align="center">Составление «завтрака для чемпиона».</p>

	<p>«Пять чувств, чтобы открывать мир»</p> <p>«В здоровом теле - здоровый дух»</p> <p>«История зарождения Олимпийских игр. Олимпийское движение»</p> <p>«Зарядка с чемпионом»</p> <p>«Что? Где? Когда?» Виды спорта</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Урок Здоровья</p> <p>Урок Здоровья</p> <p>Презента ция</p> <p>Мастер- класс</p> <p>Презентация с использованием ресурсов интернета</p>	<p>КУ для снятия утомления с глаз. Памятки по защите органов чувств. Составление правил личной гигиены. Оформление минуток здоровья. Конкурс частушек. Ознакомление детей с зарождением Олимпийского движения, с традициями и символикой Олимпийских игр. Знакомство с лучшими спортсменами нашей школы. Уроки юных мастеров. Ознакомление с видами спорта, развивающимися в нашем районе и как ребёнку самостоятельно добраться до данных объектов спорта.</p>
<p>2.Способы физкультурной деятельности</p>	<p>«Я способен»</p> <p>Проверь себя. Самоконтроль.</p> <p>Я отдыхаю, играю, тренируюсь! Это следует знать</p> <p>«Мои физические способности» КУ разной функциональной</p>	<p>6</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>3</p>	<p>Беседа Практическое занятие</p> <p>Беседа Практическое занятие</p> <p>Практические занятия</p>	<p>Составление дневников самоконтроля. Измерение показателей. Правила по технике безопасности и рекомендации при проведении самостоятельных занятий. Создание игры «Физтер» Обучение ОРУ</p>

	направленности			и корригирующим упражнениям для формирования правильной осанки
3. Физическое совершенствование	«Я смогу»	16	Практические занятия	Ознакомление с различными видами спорта. Развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности используемых в данных видах спорта.
	Навыки и умения в видах спорта:			
	Плавание	9		
	Баскетбол	2		
	Легкая атлетика	2		
	Лыжный спорт	3		
4. Совместная соревновательная деятельность	«Неразлучные друзья – взрослые и дети»	3	Спортивно-развлекательный праздник	Проведение спортивных праздников вместе с родителями
	«Папа, мама, я - спортивная семья»	1,5		
	«Русские народные игры»	1,5		
		34		

Содержание курса «Я способен, я смогу»

Цикл «Путь к себе. Как я устроен?»

Чтобы занятия физкультурой и спортом приносили только пользу, нужно знать свой организм. Получив знания о своём организме и возможность в свободных действиях проверить свои силы, ребёнок самовыражается и самоутверждает себя. Знакомясь с физическими и физиологическими процессами человека во время занятий физической культурой, играя и наслаждаясь движениями, учащиеся, помимо выработки привычки к здоровому образу жизни, овладевают основными умениями: предсказывать последствия действий, проверять результаты собственных действий, управлять своей деятельностью. Большими помощниками в данных вопросах стали уроки здоровья. Уроки здоровья проводятся не столько в традиционной форме, сколько в форме уроков-тренингов, уроков - дискуссий, видеопросмотров с последующим обсуждением, практических занятий с использованием нестандартного инвентаря и оборудования. Такие уроки являются мостиком между знаниями, получаемыми в школе и необходимыми в реальной жизни.

Уроки занимательны, развивают кругозор и наблюдательность учащихся, фантазию, интерес к себе и окружающей действительности. Все упражнения, которые я предлагаю детям, мотивированны и всегда имеют определённую занимательную интригу. Данные уроки создают условия для того, чтобы ребёнок сам осознал необходимость занятий спортом, сам пришёл к выводу о том, что только систематические занятия спортом изменят его жизнь и укрепят здоровье. На занятиях дети пробуют себя в различных сферах деятельности: творческой, исследовательской.

Тема 1. Урок здоровья «Единая команда: скелет, мышцы»

Цели и задачи

- 1) Познакомить учащихся с предназначением скелета и мышечной системы организма человека;
- 2) обучить правильной последовательности выполнения ОРУ, роль разминки в самостоятельных занятиях спортом;
- 3) познакомить учащихся с основными средствами снятия мышечного утомления;
- 4) совершенствовать навыки самостоятельного выполнения упражнений для развития и укрепления здоровья.

На первом занятии учащиеся знакомятся с основными частями тела человека, узнают, что в нашем организме выполняет функцию опоры и двигателей. Как и почему необходимо заботиться о своих мышцах. Что такое массаж и основные приёмы массажа. В процессе занятия дети рисуют схему скелета, одевают «мышечную одежду», схематично

изображают приёмы массажа. В ходе урока учащиеся приходят к выводу, что физические упражнения способны сделать мышцы сильными и крепкими. Занятие продолжается в спортивном зале, где ученики применяют полученные знания на практике.

Тема 2. Урок здоровья «Сердце - мотор организма»

Цели и задачи

- 1) Познакомить учащихся с работой сердечно-сосудистой системы человека;
- 2) обучить правилам нахождения и измерения пульса;
- 3) исследовать показатели ЧСС в покое и в процессе занятия физическими упражнениями;
- 4) совершенствовать навыки самостоятельного выполнения упражнений для развития и укрепления здоровья.

В начале занятия учащимся предлагается ответить на вопросы: Как вы думаете, что является мотором нашего организма? А что топливом? С помощью чего топливо доставляется ко всем клеткам нашего организма? В ходе занятия учащиеся изучают строение сердца, кровеносной системы.

Какую песенку поёт наше сердце на протяжении всей жизни? В этой песни всего два слова «тук-тук». Чтобы услышать биение сердца необходимо положить пальцы на запястье, слегка прижать. Толчок крови в сосудах, который вы почувствуете, означает, что сердце сделало удар, т. е. сократилось и послало очередную порцию крови по сосудам. Измеряем ЧСС в покое за 10 секунд.

Сердце - тоже мышца, а значит, физические упражнения укрепляют и развивают его. Занятие продолжается в спортивном зале, где ученики применяют полученные знания на практике. В ходе практической части учащимся предлагается ещё несколько раз провести измерение ЧСС. Учащиеся делают вывод, что по ЧСС можно определить величину нагрузки.

Тема 3. Урок здоровья «Вдохнуть, выдохнуть... Дыхательный аппарат»

Цели и задачи:

- 1) Познакомить учащихся с функциями и работой дыхательной системы;
- 2) познакомить учащихся с методами измерения показателей, характеризующих состояние дыхательной системы: ЖЕЛ, проба Штанге;
- 3) исследовать данные показатели;

4) формировать осознанное отношение к выполнению упражнений дыхательной гимнастики;

5) совершенствовать навыки самостоятельного выполнения упражнений для развития и укрепления здоровья.

Когда вы родились, вашим первым движением был глубокий вдох, затем вы начали дышать. И вот теперь вы дышите всё время. Кислород необходим для жизни клеток вашего организма. Ребятам предлагаю вспомнить и ответить на следующие вопросы: Благодаря каким органам и системам организма кислород доставляется к клеткам организма? Подумайте: Что является резервуаром для поступившего кислорода? Многие учащиеся дают правильные ответы.

Впоследствии знаколю ребят со строением и работой дыхательной системы, с методами измерения показателей, характеризующих состояние дыхательной системы: ЖЕЛ, проба Штанге. На заранее подготовленных карточках выполняем упражнение «Чайник». Одновременно учащиеся выступают в роли исследователей: проба Штанге (задержка дыхания на вдохе), упражнение на выдохе «Чайник». В процессе занятия ребята делают рисунки. Приходят к выводу, что занятия физическими упражнениями и спортом улучшают работу лёгких, закаляют организм.

В спортивном зале выполняют дыхательную гимнастику и упражнения с нетрадиционным оборудованием и инвентарем: перышки, кусочки ваты, листы бумаги и др.

Тема 4. Урок здоровья «Питание - жизненная необходимость. Органы пищеварения»

Цели и задачи:

- 1) Познакомить учащихся с функциями и работой пищеварительной системы;
- 2) познакомить учащихся с основными группами продуктов, необходимых для полноценного питания;
- 3) составить список продуктов необходимых для завтрака;
- 4) дать рекомендации для хорошего усвоения пищи;
- 5) совершенствовать навыки самостоятельного выполнения упражнений для развития и укрепления здоровья.

Чтобы построить красивый дом, нужны хорошие материалы. А чтобы ваш организм жил и работал - необходимо полноценное питание. Знаете ли вы, что происходит с продуктами питания в вашем организме и какая система превращает пищу в вещества, которые могут всасываться в кровь? Внимательно слушаю ответы детей и акцентирую внимание на правильных ответах. С помощью диска «Общая биология» мы

просматриваем движение пищи по ходу всей пищеварительной системы (а ведь её длина примерно 7 метров).

Более подробно разбираем вопрос питания. Учащиеся знакомятся с 6 основными группами продуктов, а также, какое значение для организма имеют данные продукты. Прошу ребят рассказать об их любимых продуктах питания и их пользе.

Завтрак имеет большое значение для хорошего начала дня. Учащиеся пытаются составить завтрак для чемпиона.

Физические упражнения укрепляют мышцы живота, улучшают работу кишечника. Практическая часть представлена в форме работы по станциям.

Тема 5. Урок здоровья «Пять чувств, чтобы открывать мир»

Цели и задачи

- 1) Познакомить учащихся с органами чувств и их функциями: глаза, уши, кожа, нос, язык;
- 2) создать памятки по защите и сохранению органов чувств;
- 3) изучить комплекс упражнений для снятия усталости с глаз;
- 4) провести ряд исследований, связанных с осязанием и обонянием;
- 5) совершенствовать навыки самостоятельного выполнения упражнений для развития и укрепления здоровья.

Органы чувств - это двери вашего организма. Благодаря им, вы можете открывать окружающий вас мир. Вы видите красивые пейзажи, вы слышите музыку, вы наслаждаетесь вкусными пирожными, вы чувствуете аромат цветов и мягкость их лепестков.

В коре больших полушарий головного мозга есть особые зоны, как на заводе есть различные цеха. Каждый «цех» отвечает за выполнение своей работы. Что же это за пять чувств? И какие органы чувств вы знаете?

Учащиеся обобщают знания, полученные в ходе своего развития, и делятся своим личным опытом.

Вспоминаем, какие упражнения использует учитель, в ходе общеобразовательных уроков, для снижения зрительного утомления. В практической части изучаем КУ для глаз для использования дома при подготовке домашнего задания (при длительной умственной нагрузке). Учащиеся составляют комплексы физкультминуток для улучшения мозгового кровообращения, улучшения внимания, для снятия зрительного утомления, утомления мелких мышц кисти. Подвижные игры: «Жмурки», «Отгадай, чей голосок?», «Сантики-фантики-лимпопо» и др.

Тема 6. Урок здоровья «В здоровом теле — здоровый дух»

Цели и задачи

- 1) Дать определение понятия личная гигиена;
- 2) познакомить учащихся с методами и принципами закаливания;
- 3) формировать привычки выполнения гигиенических требований;
- 4) объявить конкурс частушек и стихов по теме «Личная гигиена»;
- 5) совершенствовать навыки выполнения упражнений для развития и укрепления здоровья.

Учащиеся обобщают знания, полученные на занятие по теме «Пять чувств, чтобы открывать мир». Вспоминают памятки - рекомендации по защите и сохранению органов чувств и пытаются дать определение понятия личная гигиена. Далее предлагаю ребятам обратиться к народной мудрости - пословицам и поговоркам о здоровье. Подробнее останавливаемся на следующей: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!» Задаю ребятам вопросы: Полезно ли купаться в ледяной воде? Лежать на солнце целый день? Составляем основные правила закаливания.

В процессе занятия, учащиеся находят самостоятельно ответы на поставленные вопросы. Делают вывод, что соблюдение элементарных и ежедневных гигиенических процедур, создают оптимальные условия для жизнедеятельности и здоровья человека.

В ходе практической части учащимся предлагается преодолеть полосу препятствия.

Тема 7. Урок здоровья «История зарождения Олимпийских игр. Олимпийское движение»»

Цели и задачи

- 1) Познакомить учащихся с зарождением Олимпийских игр, символикой и идеалами Олимпийского движения;
- 2) совершенствовать навыки основных видов движений в соревновательной форме;
- 3) воспитывать чувства дружбы, взаимовыручки, ответственности перед взятыми на себя обязательствами.

«Все в Олимпию! Священный мир объявлен, дороги безопасны! Да победят сильнейшие!» с этих слов начинается рассказ о прекрасном спортивном празднике - Олимпийских играх. История Олимпийских игр - это история удивительных побед, интересных событий, крепкой дружбы... Вопрос учащимся: Слышали вы когда-нибудь о таких состязаниях?! Все ребята отвечают положительно - «Да!»

В ходе видеопросмотра и презентации ребята знакомятся с основателем Олимпийского движения современности Пьером де Кубертенем, символикой игр,

восхищаются спортсменами, чьи победы можно назвать победой над собой. Информация, связанная с Олимпийским движением развивает познавательный интерес учащихся, их кругозор, гордость за успехи героев спорта своей страны, желание, услышанное на уроке прочитать в книге.

В практической части урока учащимся предстоит пройти пентатлон и выступить в роли олимпийщика. Виды состязаний: бег, прыжки в длину, метание диска (мяча), борьба («Тяни в круг»), колесница (катание на роликовой доске). Все упражнения ребята выполняют в парах.

Вопрос к классу: Кто хочет стать олимпийцем? Для этого нужно много и упорно работать, трудиться так, как трудятся спортсмены -победители Олимпийских игр.

Тема 8. Мастер-класс «Зарядка с чемпионом»

Цели и задачи

- 1) Познакомить учащихся с лучшими спортсменами школы;
- 2) помочь ребёнку найти себя;
- 3) воспитывать волевые качества при выполнении новых упражнений;
- 4) развивать двигательные способности: координацию, ловкость, гибкость и другие;
- 5) воспитывать чувства дружбы, взаимовыручки.

Иногда в беседе с учащимися узнаёшь, что они очень хотят заниматься спортом, стесняются своей полноты, маленького роста, отсутствия ловкости, неумения выполнять задания хорошо и сразу.

У таких детей появится мотивация активного участия, если поддержать ребёнка и подсказать, продемонстрировать опыт их старших товарищей.

Все ребята весьма подражательны, им хочется подражать тому, кто достоин уважения и при этом знать, что путь в спорт для спортсмена был трудным, но трудности преодолимы. На мастер-класс следует пригласить ребят, занимающихся различными видами спорта. Приглашенные учащиеся рассказывают простые жизненные истории, которые демонстрируют их путь в большой спорт.

Практическая часть насыщена новыми различными двигательными действиями. Каждый спортсмен демонстрирует КУ из избранного вида спорта. Поэтому учащиеся делятся на группы по 4-5 человек. Рекомендую следующие виды: настольный теннис, футбол, акробатика и другие.

Тема 9. «Что? Где? Когда?»

Цели и задачи

- 1) Познакомить учащихся с разнообразными видами спорта;

2) показать разнообразие залов и оборудования для укрепления своего здоровья;

3) вызвать у ребят желание заниматься в одной из городских спортивных секции;

4) совершенствовать навыки выполнения упражнений для развития и укрепления здоровья.

Учитывая возраст детей, я попыталась охватить те спортивные объекты, которые расположены в нашем районе и в непосредственной близости со школой. Так же необходимо познакомить детей с графиком работы секций и возрастными особенностями при наборе детей (если таковые имеются).

С помощью учителя информатики через возможности Интернета нашли район нашего города и показали: где расположены спортивные объекты, и как к ним безопасно пройти. Далее были представлены спортивные комплексы, стадионы, здания спортивных школ и как к ним доехать. Данная информация впоследствии вывешивается на доске объявлений.

Практическая часть содержит игру путешествие.

Тема 10. «Проверь себя. Самоконтроль».

Цели и задачи

1) Обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;

2) привить привычку следить за собой, за состоянием своего организма;

3) направить родителей на помощь в данном виде деятельности.

На данном занятии школьники узнают о простейших способах и методах контроля за физической нагрузкой. Знакомятся с условиями проведения замеров. Проведя простые и легко доступные исследования, определяют следующие показатели физического развития и физической подготовленности:

1. Антропометрические:

- длина тела, см
- масса тела, кг
- окружность грудной клетки, см

2. Функциональные:

- ЧСС в покое за 1 мин
- ЧСС после нагрузки (после изучения темы №2) жизненная ёмкость лёгких, л

(после изучения темы № 3)

- проба Штанге (после изучения темы № 3)

3. Контрольные упражнения:

- поднимание туловища, кол-во раз
- отжимание, кол-во раз;
- прыжок в длину с места, см;
- наклон вперёд из положения сидя на полу, см.

Знакомятся с дневником самоконтроля. Страницу с субъективными данными рекомендую вести в форме «Цвета радости». Ученик после выполненного физкультурно-оздоровительного задания спрашивает себя: «Как я позанимался?», «Какое у меня настроение?» и отвечает на поставленные вопросы, закрашивая квадрат. Синим карандашом, если выполнение задания прошло «хорошо». Желтым карандашом, если выполнение задания прошло «так себе». Красным карандашом - если занятие прошло «плохо», т.е. ребенок был расстроен, недоволен, желание выполнять задания отсутствует. Красный цвет говорит: «Стоп!», «Подумай!». В этом случае ученику следует, прежде всего, обратиться за советом или помощью к учителю физической культуры, чтобы исправить ошибку, которую допустил, и узнать, каких именно знаний, умений или навыков ему не хватило для успешного выполнения задания.

Кроме того, за физическим состоянием юного физкультурника должны наблюдать и родители. Вижу только положительное в том, что родители помогают ребёнку в измерении показателей.

Тема 11. «Я отдыхаю, играю, тренируюсь! Это следует знать»

Цели и задачи

- 1) Знать правила поведения во время игр, организации и проведения самостоятельных занятий подвижными играми;
- 2) соблюдать простейшие правила по технике безопасности во время выполнения физических упражнений.

Предлагаю ребятам вспомнить правила игры «Салки», «Метко в цель». И здесь возникает проблема. Каждый ребёнок пытается отстоять свои «правильные правила». Объясняю учащимся, что при самостоятельном проведении игр бывает недостаточно сказать название игры. Необходимо четко проговаривать правила, а так же знать правила поведения во время игр. Как разделить на команды, выбрать водящего, подобрать игру в зависимости от условий и оборудования. Предлагаю ребятам на следующее занятие подготовить считалку, для выбора водящего.

Тема 12. «Мои физические способности»

Цели и задачи

- 1) освоить комплексы ОРУ для развития основных физических качеств;
- 2) освоить комплексы для формирования правильной осанки;

3) организовать проведение игры «Физтер»;

4) совершенствовать навыки выполнения упражнений для развития и укрепления здоровья.

У каждого учащегося дома имеется минимальный набор спортивного инвентаря (скакалка, малый мяч, резиновый мяч, обруч, гимнастическая палка и др.). Но не каждый ребёнок способен выполнить упражнения с предметами. Данные уроки должны продемонстрировать широкий набор, комплексы упражнений и игр с использованием спортивного инвентаря. Разучиваем КУ для формирования правильной осанки.

На одном из занятий учащимся предлагаю лист бумаги (размер А 4). Задание: в течение 3-4 минут придумать игру или упражнение с листком бумаги. Ребята предлагают различные варианты. Наиболее интересные пробуем выполнить. Свой вариант: под музыкальное сопровождение выполнить танец с листом бумаги.

В дальнейшем усложняю задание, игра «Физтер». Делю ребят на пары по желанию. Каждая пара получает лист бумаги (размер А 1). Один из пары придумывает фигуру в положении сидя, лёжа на животе, на спине, на боку и т.д. и фиксирует данную позу. Второй обводит контур фигуры карандашом. Затем задание выполняет второй человек из пары. Учащиеся меняются листами бумаги. Ребята должны повторить фигуру изображённую на листе.

Тема 13. «Я смогу»

Цели и задачи

1) Обучить ребенка свободно держаться на поверхности воды, свободно проплыть небольшое расстояние с доской;

2) совершенствовать жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании, плавании;

3) продолжить обучение физическим упражнениям в таких видах спорта, как лёгкая атлетика, плавание, лыжный спорт, баскетбол;

4) совершенствовать навыки выполнения упражнений для развития и укрепления здоровья.

Данные занятия практические. Как уже отмечалось ранее, многие родители озабочены тем, что их ребёнок не только не имеет навыка держаться на воде, но и испытывает страх к воде. А ведь от умения плавать нередко зависит жизнь человека. Поэтому основная часть данных уроков была отведена на обучение ребёнка элементарным навыкам плавания. Занятия проводятся 2 раза в неделю в малой ванне бассейна под руководством тренера инструктора по плаванию.

На занятиях учащиеся продолжили обучение физическим упражнениям в таких видах спорта, как лёгкая атлетика, лыжный спорт, баскетбол. Совершенствовать жизненно

важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании через игровой материал.

Тема 14. «Неразлучные друзья - взрослые и дети»

Цели и задачи

- 1) Создать у учащихся и родителей радостное, бодрое настроение;
- 2) привить любовь к совместным занятиям физической культурой и спортом;
- 3) приобщить детей и взрослых к русским народным играм, воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны;
- 4) воспитывать чувства дружбы, взаимовыручки;
- 5) предоставить родителям возможность в подготовке спортивных мероприятий.

Праздник - это итог определённой практической деятельности. Значительное место в программе физкультурных праздников занимают игры и игровые задания соревновательного типа. Они увеличивают двигательную активность, повышают интерес к физическим упражнениям, учат детей оценивать свои возможности и управлять своим поведением. Участие родителей в таких мероприятиях велико. Поддержав ребёнка, они личным примером доказывают, что занятия физкультурой приносят пользу и доставляют удовольствие.

Я предлагаю проведение двух праздников: «Папа, мама, я - спортивная семья» в декабре месяце и «Русские народные игрища» в масленичную неделю. Если в первом мероприятии участие принимают семейные команды, которые заранее готовят название, девиз и представление своей команды. То во втором мероприятии участвуют 2 команды: учащихся и родителей, которые так же готовят представление своих команд. В перерывах между конкурсами выступление школьных коллективов и показательные выступления спортсменов.

Заключение

1. Введение в учебный план курса по физической культуре «Я способен, я смогу», использование активного двигательного режима учащихся, а также элементов оздоровительной системы способствовали повышению уровня здоровья и физической подготовленности учащихся.

Повысился уровень информированности учащихся по проблемным вопросам, связанным с формированием здоровья.

2. В 2013-2014 учебном году в среднем по школе число детей с дисгармоничным развитием и различной патологией уменьшилось по сравнению с 2012 -2013 годам, а в начальной школе, по промежуточным данным, за счет активизации механизмов саморегуляции и увеличения двигательной активности удастся стабилизировать уровень здоровья детей и даже его улучшить.

3 человека из спец «А» группы были переведены в подготовительную группу, 6 человек из подготовительной в основную.

3. Знакомясь с физическими и физиологическими процессами человека во время занятий физической культурой, играя и наслаждаясь движениями, учащиеся, помимо выработки привычки к здоровому образу жизни, овладели основными умениями (характерных детям данного возраста). Была удовлетворена потребность родителей в умении ребёнка свободно держаться на поверхности воды и проплыть небольшое расстояние на 100 %.

4. С внедрением в процесс обучения физкультминуток, физкультурных пауз учителя предметники отметили повышение эмоционального тонуса, улучшение работоспособности школьников

5. В конце года получили положительные отклики от родителей. На общем родительском собрании узнали, что многие родители стали осуществлять контроль за динамикой роста детей и их функциональными возможностями, помогают им в ведении дневников самоконтроля.

6. Привлекли к физкультурно-оздоровительной работе родителей. В настоящее время учащиеся 3 класса 1-2 раза в четверти совершают поход выходного дня с родителями на природу.

7. Перспективы здоровьесберегающей программы видятся в последующей разработке и дальнейшем внедрении в среднем звене курса «Расти здоровым».

Литература

1. Базарный В.Ф.Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома: Практическое пособие. - М.:АРКТИ,2005.-176с.
2. Болонов Г.П.Физкультура в начальной школе: Методическое пособие.- М.:ТЦСфера,2005.-128с
3. Вакуленко Ю.А.Физкультминутки: упражнения, игры, комплексы движений, импровизации.-Волгоград: учитель,2007.-106с
4. Воробьев В.А.,Ткач О.С.Игровой материал по лыжной подготовке: Методические рекомендации.: Изд-во ЯГПУ, 2001 .-43с
5. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы. - М.:ВАКО,2004.-152с.
6. Детская энциклопедия открытий -М.ЮОО «Издательство АСТ»,2004.-413с
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.Физическая культура. Упражнения и игры с мячами:Методическое пособие.-М.:Изд-во НЦ ЭНАС,2004. -136 с.
8. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Методическое пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС.2006.- 184 с.
9. Левина С.А.,Тукачева С.И.Физкультминутки.-Волгоград:Учитель,2006.-76с.
- 10.Лях В.И.,Зданевич А.А.Комплексная программа физического воспитания.- М.:Просвещение, 2011г., 127с.
- 11.Мой друг - физкультура: учеб. Для учащихся 1-4 кл. нач .шк./В.И.Лях.- М. :Просвещение,2012-190с.
- 12.Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: метод.пособие/С.Д.Поляков,С.В.Хрущев,И.Т.Корнеева,М.В.Кузнецова, А.М.Соболев.-М.: Айрис-пресс,2006.-96с.
- 13.Настольная книга учителя физической культуры/Под ред.проф. Л.Б.Кофмана.- М.:Физкультура и спорт, 1998.-496с.
- 14.Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей:Учеб. пособие/Под ред. Н.В. Сократова. - М.: ТЦ Сфера,2005.-224с.
- 15.СD «Общая биология» 16.СD «Спорт в школе» за 2011 -2014года.

