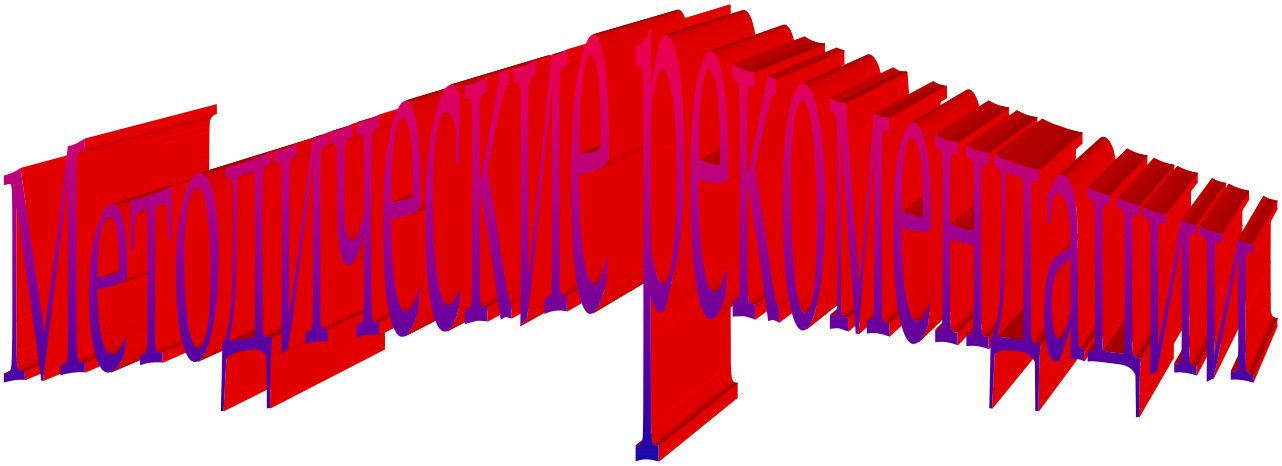
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа села Лорино»



по физической культуре

Подготовил учитель физической культуры:

Надир Эскерович Гаджимагомедов

Лорино - 2019

«Результатом нашей работы должна стать осознанная
молодым поколением необходимость
в здоровом образе жизни, в занятиях физической культурой и спортом.
Каждый молодой человек должен осознать,
что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех»
Владимир Владимирович Путин

Содержание

I. Введение _____4-6стр.
II. Основы знаний _____7-37стр.
1. Возникновение физической культуры и спорта _____7-8стр.
2. Современные Олимпийские игры _____8-9стр.
3. Физическая культура – что это? _____9-10стр.
4. Как нужно вести себя в спортивном зале и на спортплощадке? _____10-11стр.
5. Твой организм _____11стр.
6. Режим дня _____12-13стр.
7. Гигиена _____13-14стр.
8. Основные части тела _____14-15стр.
9. Сердце и кровеносные сосуды _____15стр.
10. Почему с возрастом изнашивается организм человека _____16стр.
11. Скелет _____16-17стр.
12. Мышцы _____18стр.
13. Осанка _____19стр.
14. Органы чувств _____20-21стр.
15. Закаливание _____21-22стр.
16. Твой мозг и нервная система _____22-23стр.
17. Органы дыхания _____23-24стр.
18. Органы пищеварения _____24стр.
19. Вода и питьевой режим _____24-25стр.
20. Тренировка ума и характера _____25стр.
21. Спортивная одежда и обувь _____26стр.
22. Самоконтроль _____27-28стр.
23. Первая помощь при травмах _____28-29стр.
24. Значение физических упражнений для здоровья человека _____29стр.
25. Значение утренней гимнастики _____30стр.
26. Гигиенические правила при выполнении упражнений _____31стр.
27. Двигательный режим _____32-33стр.
28. Значение подвижных и спортивных игр _____33стр.
29. Значение занятий гимнастикой _____34стр.
30. Значение и виды лёгкой атлетики _____35стр.
31. Значение занятий лыжной подготовкой _____36стр.
32. Дыхание при ходьбе и беге на лыжах _____36-37стр.
III. Литература _____38стр.

I. Введение

Забота о здоровье детей и подростков - важнейшая государственная задача, В формировании здорового образа жизни первостепенное значение отводится образовательной области "Физическая культура".

Цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретическая, практическая и физическая подготовка школьников.

Разрабатывая методики формирования знаний на уроках физической культуры, кроме общих дидактических принципов необходимо учитывать: функции различных видов знаний; закономерности усвоения их учащимися; место теоретических сведений в структуре и содержании школьного урока физической культуры, в решении специфических задач физического воспитания; особенности учебно-воспитательной деятельности обучаемых в условиях занятий физическими упражнениями.

Изучение теоретического материала всегда сопряжено с воздействием на интеллектуальную сферу обучения, а усвоение школьниками знаний подчиняется определенным закономерностям познавательного процесса. Организация внимания учащихся, восприятие и усвоение получаемой информации требуют определенных затрат времени урока. Одним из критериев успешности обучения двигательным действиям является моторная плотность занятий. Обеспечить усвоение знаний в полном объеме без ущерба двигательной активности занимающихся, качественное решение всего комплекса образовательных, воспитательных, оздоровительных и других задач урока - таковы требования к методике преподавания теоретического материала на уроках физической культуры.

Вооружение школьников знаниями о влиянии различных средств физической культуры на гармоничное развитие организма, о значении изучаемых упражнений,

их элементов для укрепления здоровья помогает учащимся осознанно заниматься на уроках, целенаправленно выполнять физические упражнения вне школы.

Ознакомление с достижениями в мире спорта способствует осознанию учащимися социально-политической значимости этих достижений как достояния нашего общества и места их в ряду социальных явлений реальной действительности.

Для полноценного усвоения школьниками каждой отдельной темы, учитель физической культуры вводит в него доступные и необходимые для полноценного усвоения факты, понятия, термины и т. д.

Для более глубокого и последовательного овладения конкретной темой сообщение материала целесообразно строить по логической, алгоритмической, структуре: научные факты по данному вопросу, понятия и термины, содержание, раскрывающее суть вопросов, факты и примеры из практики, краткие выводы..

При подготовке к уроку, подборке конкретного материала к изучаемым учебным темам учителю необходимо учитывать психолого-педагогические закономерности усвоения знаний учащимися. В педагогике различают несколько последовательных уровней усвоения знаний.

Первый уровень проявляется в осознанном восприятии учебной информации и запоминании ее содержания.

Достижение *второго* уровня усвоения знаний обеспечивает готовность учащегося к их применению по известному образцу.

Третий уровень усвоения знаний характеризуется сформированностью умений применять их творчески в нестандартных условиях.

Благодаря полученным знаниям, учащиеся более осознанно и целенаправленно овладевают физическими упражнениями и используют их в целях физического развития и укрепления своего здоровья. В связи с этим содержание теоретических сведений необходимо тесно увязывать с практической деятельностью занимающихся на уроке.

Объем основных знаний зависит от возраста учащихся, их предшествующей теоретической, практической вооруженности, а также интеллектуального развития. В целом объем знаний должен быть минимальным, чтобы подавляющая часть времени урока использовалась, для качественного решения основных его задач.

Особенностью усвоения теоретического материала на занятиях физическими упражнениями является то, что источником знаний служат не только информация учителя, используемые сведения из литературы, теле- и радиопередач, но и сама двигательная деятельность учащихся.

Эффективность усвоения теоретического материала зависит от оптимального выбора форм и методов его изложения. Основной формой передачи знаний является устное изложение материала: рассказ, беседа, описание, объяснение, а также сочетание данных методов ведения урока с современными средствами обучения.

Теоретические сведения учащимся начальных классов рекомендуется сообщать в начале урока в виде кратких, двух - трехминутных бесед. Наряду с теоретическими сведениями надо давать учащимся и практические советы. Например, проводя беседу о правильной осанке, учитель должен рассказать и показать, как контролировать свою осанку во время ходьбы, сидя за партой (столом), выполняя утреннюю гимнастику.

II. Основы знаний

1. Возникновение физической культуры и спорта

Физические упражнения возникли в глубокой древности. Первобытным людям день и ночь надо было защищаться от нападения хищников, противостоять силам природы, добывать пищу. Иногда охотники сами становились добычей зверей. Выживали наиболее сильные, ловкие, выносливые, а значит, самые здоровые.

Добывая пищу и защищаясь от хищников, люди бросали камни, палки; убегая от зверей, перелезали или перепрыгивали через различные препятствия.

Постепенно люди стали замечать, что результат тех или иных движений зависит от определённых приёмов. Например, палка или камень летит дальше, если перед броском сделать ***замах.*** Человек будет бежать быстрее, если немного ***наклонит туловище вперёд***; прыгнет дальше, если ***разбежится***, и т.д.

Человек также понял, что после многочисленных бросков камень летит дальше. Часто прыгая через ямы и пробегая большие расстояния, охотник замечал, что прыгать и бегать он стал лучше. Другими словами, *повторение движений* помогает не **только лучше выполнять само движение,** но и **совершенствовать весь организм.**

В свободное время люди не только отдыхали и развлекались, но и готовили своих детей к трудностям жизни, к защите от врагов. Этим целям начали служить различные виды **упражнений.** Например, в древнем городе **Спарте** юные граждане (7-20 лет) весь день находились в школах. Там они занимались маршировкой, бегом, прыжками, метанием копья и т. д.

А в древнегреческом городе Олимпия устраивались состязания – **Олимпийские игры**. Они проводились один раз в четыре года. На Олимпийских играх

сильнейшие греческие атлеты состязались в беге, прыжках, метании копья, диска, борьбе, кулачном бою, гонках на колесницах.

Перед состязаниями каждый атлет обязан был дать торжественную клятву соблюдать правила честной борьбы. Среди участников Олимпийских игр не должно быть ни лжецов, не воров, ни мошенников.

На время Олимпийских игр прекращались войны. Зрители сидели на холмах и криками подбадривали соревнующихся.

Победителя встречал весь город. В городской стене делали пролом, куда на колеснице въезжал победитель.

Древние состязания породили особый вид деятельности – **СПОРТ.** Он включает в себя ***тренировки и состязания***. Соревнования не только помогают определить чемпионов (победителей), но и выявляют физические возможности людей.

Существуют различные соревнования: первенство класса, школы, города, области. Сильнейшие атлеты участвуют в мировых чемпионатах. Но особенно почётно победить на Олимпийских играх.

После большого перерыва Олимпийские игры возобновились в 1896 году в Греции. В их возрождении большую роль сыграл выдающийся французский общественный деятель барон **Пьер де Кубертен**. С тех пор проведено 27 летних Олимпиад. С 1924 года проводятся зимние Олимпийские игры. На летние и зимние игры съезжаются спортсмены из разных стран.

Современный **олимпийский символ** – *пять переплетённых колец*. Они олицетворяют единство пяти континентов и встречу спортсменов всего мира на Олимпийских играх.

Олимпийский девиз «Быстрее, выше, сильнее!».

Олимпийская эмблема – сочетание пяти колец с какими –нибудь другими элементами. Например, на эмблеме Игр XXII Олимпиады, которые проводились в Москве в 1980 году, вместе с олимпийскими кольцами изображён силуэт,

напоминающий высотные здания, башни Московского Кремля и беговые дорожки стадиона.

Олимпийский флаг *– белое атласное полотнище с олимпийскими кольцами.*

Зажжение ***олимпийского огня*** *– один из главных ритуалов на торжественном открытии Олимпийских игр. Его доставляют из Олимпии эстафетой к месту проведения игр лучшие спортсмены мира.*

Клятва_ спортсменов и судей звучит так*: «От имени всех спортсменов я обещаю, что мы будем участвовать в этих Играх, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во слову спорта и во имя чести своих команд».*

Талисман Олимпийских игр *– это обычно изображение животного, которого особенно любят в стране, где проводятся Игры.*

Олимпийские награды *– это медали и дипломы. Победители награждаются золотыми, серебряными, бронзовыми медалями.*

3. Физическая культура - что это?

Сейчас поговорим о физической культуре, которая необходима каждому человеку.

Физическая культура включает в себя не только занятия физическими упражнениями, но и знания о своём организме, личной гигиене, закаливании, режиме дня, правильном питании, а также умение применять эти знания в повседневной жизни.

ФК помогает человеку совершенствоваться, укрепляет здоровье. Те ребята, которые дружат с физкультурой, меньше болеют, а значит, реже пропускают уроки в школе. Они более выносливы, меньше устают, лучше учатся.

ФК поможет твоему организму правильно расти и развиваться.

Если хочешь иметь красивую фигуру, правильную осанку, крепкие мускулы, занимайся физическими упражнениями. У людей, имеющих всё это, отлично работают внутренние органы. Поэтому у них и хорошее самочувствие, бодрое, жизнерадостное настроение.

ФК поможет тебе стать более волевым, дисциплинированным, смелым, решительным. Занимаясь спортом, ты найдёшь много хороших друзей.

4. Как нужно вести себя в спортивном зале и на спортплощадке

На открытой площадке в основном проводятся лёгкоатлетические виды упражнений – ходьба, бег, прыжки, метания, подвижные игры, а зимой – лыжная подготовка; в физкультурном зале – гимнастические, акробатические и танцевальные упражнения, различные подвижные и спортивные игры.

На занятиях необходимо соблюдать следующие правила:

- Заниматься только с учителем, обязательно выполняя все его требования;
- Быть в соответствующей спортивной форме;
- Без разрешения учителя не покидать место занятий;
- При выполнении упражнений быть внимательными и осторожными, не мешать друг другу, не толкаться, не разговаривать, не кричать;
- Во время бега, прыжков, метаний не стоять на пути разбега и на месте приземления учащихся или спортивного снаряда;
- При выполнении упражнений, особенно в подвижных играх, помогать друг другу, не нарушать правила игры, избегать столкновений с соперниками, не допускать грубых приёмов;
- Заниматься только на исправном спортивном оборудовании, с исправным инвентарём; закончив выполнение упражнений, складывать инвентарь в места его хранения;
- На спортивной площадке и в зале не сорить, следить за чистотой.

5. Твой организм

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

Каждый человек больше чем наполовину состоит из воды. А откуда у нас столько воды? Мы состоим из клеток, а клетки почти целиком состоят из воды. Клеток в человеке сто триллионов. В нашем организме из более 200 видов: костные клетки, клетки мозга, кожи, мышц, нервные клетки, клетки крови и др.

Собравшись вместе, клетки-«коллеги» образуют **ткани организма**. Из тканей строятся различные **органы.** Клетки, как кирпичики, ткани – стены, органы – здания

Очень важно, чтобы клетки нашего организма питались. Клеточки, из которых состоит человек, любят три «блюда» - ***белки, жиры, углеводы.*** Скушаете сахар, крупу, хлеб, овощи – получите углеводы. Это даст вам новые силы. Благодаря белкам человек растёт. Кушайте мясо, рыбу, сыр, творог, бобы и орехи – это строительный материал для организма. Жир – продовольственный и топливный склад. Он содержится в мясе, масле, йогурте. Ещё организму нужны кальций, железо, свинец, цинк, йод. Это всё есть в овощах и фруктах.

Человек сделан из многих клеток. Каждая клетка напоминает сложный завод с цехами, складами, электростанцией, транспортом. Эти заводы работают без выходных. Многие клетки устают и гибнут. А в место погибших вырастают новые клетки.

6. Режим дня

Многие ребята жалуются на то, что у них не хватает времени и приходится вечно торопиться, делать всё наспех. Но всегда ли человеку действительно не хватает времени? Или он не умеет правильно распределять свои дела?

Умение организовать своё время – очень ценное качество человека. Особенно важно научиться соблюдать ***режим дня*** *со школьных лет.*

Нужно распределять своё время так, чтобы сон был достаточно продолжительным, а пища принималась не меньше четырёх раз в день, и обязательно в определённые часы. Кроме того, следует больше отдыхать на свежем воздухе. При хорошо продуманном режиме дня времени хватает на всё: на учёбу и отдых, занятия в кружках и помощь родителям, чтение и спорт.

При соблюдении режима дня организм учащегося быстрее втягивается в работу, что способствует качественному усвоению знаний; отмечается хороший аппетит, нормальное пищеварение, наблюдается спокойный и глубокий сон.

Примерный режим дня:

- Подъём 7.00;
- Утренняя гимнастика, туалет 7.00 – 7.30;
- Уборка постели, одевание, завтрак 7.30 – 7.50;
- Дорога в школу 7.50 - 8.20;
- Гимнастика до занятий 8.20 – 8.30;
- Учебные занятия 8.30 – 12.00;
- Прогулка 12.00 – 13.00;

- Обед 13.00 – 13.30;
- Дневной сон 13.30 – 15.00;
- Игры и развлечения на свежем воздухе 15.00 – 17.00;
- Дорога домой 17.00 – 17.30;
- Занятия по интересам 17.30 – 18.30;
- Ужин 18.30 – 19.00;
- Приготовление ко сну 20.30 – 21.00;
- Сон 21.00;

7. Личная гигиена

Ты уже знаешь, что ф-ра – это не только выполнение физических упражнений, но и соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта.

Тебе и окружающим неприятны грязные руки, нечищеные зубы, запах пота от тела.

Основной гигиенической процедурой для поддержания чистоты тела является **МЫТЬЁ.** Мыться нужно не менее одного раза в неделю горячей водой с мылом. После этого необходимо *сменить нательное бельё.*

В течении дня, и особенно при занятиях физическими упражнениями, загрязняются руки, лицо, шея. Мыть их надо обязательно утром и вечером тёплой водой с мылом.

Руки, кроме того, *надо мыть* ещё *перед каждым приёмом пищи, после прогулки и после посещения туалета.*

Очень важно следить за *чистотой ног.* Их надо *ежедневно мыть перед сном*. Это не только гигиеническая, но и закаливающая процедура.

После занятий физическими упражнениями необходимо принять душ.

Не чищенные и испорченные зубы также становятся причиной многих заболеваний.

УХОД ЗА ЗУБАМИ простой. Чтобы удалить остатки пищи, застрявшей между зубами, надо чистить зубы два раза в день не менее 1-2 минут.

Берегите зубы!

- Чисти зубы два раза в день, утром и вечером.
- Не ещь много сладкого.
- Не перекусывай зубами нитки и не грызи орехи.
- Посещай кабинет зубного врача.

8. Основные части тела человека

Голова,

щея,

грудь,

туловище,

живот,

спина,

рука,

нога.

Основные внутренние органы

- *Головной Мозг* – как вы думаете почему мы слышим, видим, двигаемся. У нас с вами есть замечательные помощники – органы чувств: уши, глаза, нос, язык, кожа. Это они сигналят об увиденном и услышанном Мозгу. А он – главнокомандующий. Он в ответ посылает сигналы ногам, рукам. Мозг и внутренним органам отдаёт приказы как работать.

  Лёгкие - при помощи их мы дышим.

  Сердце – насос для перекачки крови.

  Желудок – его главная работа – переваривать пищу, а помогает ему в этом желудочный сок.

  Печень – очищает нашу кровь от вредных веществ. Если вдруг в наш организм попадут ядовитые вещества, печень их тут же разрушит и выведет из организма.

Кишечник – в желудке пища превращается в кашицу, затем она попадает в тонкую кишку которая с помощью малюсеньких ворсинок-насосиков всасывает пищу. Затем пища попадает как бы в толстый хвост – толстую кишку. Это хорошая хозяйка. Она всасывает всю воду, а остатки (отходы) без сожаления выбрасывает.

9. Сердце и кровеносные сосуды

СЕРДЦЕ часто сравнивают с мощным неутомимым насосом. Сердце перегоняет кровь по телу человека в течение всей жизни. Размер сердца у взрослого человека примерно с его кулак.

Сердце состоит из двух ***предсердий*** *и двух* ***желудочков.*** Из левого желудочка кровь поступает *в* ***аорту****. Это самый большой кровеносный сосуд.*

Сосуды, по которым кровь идёт от сердца, называются ***артериями.***

А сосуды, по которым кровь поступает к сердцу, ***- венами.***

Самые мелкие сосуды ***– каппиляры.*** Они покрывают всё тело человека. Стоит уколоть палец. Как сразу в этом месте выступает капелька крови.

Сердце чутко реагирует на наше душевное состояние. Ты , конечно, заметил, как сильно бьётся оно, когда ты волнуешься, замирает от страха, ровно, неслышно бьётся, когда тебе спокойно, хорошо.

БЕРЕГИ СВОЁ СЕРДЦЕ!

- Укрепляй сердце занятиями физическими упражнениями, катайся на велосипеде, коньках, лыжах, плавай, бегай.
- Скажи – НЕТ вредным привычкам. Они разрушат сердце.

10. Почему с возрастом изнашивается организм человека

Старость – это самый последний период жизни человека. Обмен веществ замедляется. Суставы становятся менее гибкими, поэтому старые люди не могут двигаться так, как в молодые годы. С возастом увядает кожа, появляется множество морщин, мышцы теряют свою упругость. Волосы седеют. Появляются изменения и во внутренних органах. В чём причина? Организм изнашивается, клетки с возрастом рождаются с ошибками, они устают и с трудом справляются со своей работой. Если человек выбирает здоровый образ жизни, заботится о себе, то старение наступает позже. Вам будет интересно узнать, что некоторые люди доживают до ста и более лет. В 1500году в Йоркшире (Англия) родился человек по имени Дженкинз, который прожил 170 лет. В

11.Скелет

Если из пластилина вылепить человечка, он будет падать и разваливаться. А если в туловище, в руки и в ноги вставить проволочки, человечек станет прочным и устойчивым. А у человека вместо проволочек «вставлен» **скелет.** Это наша опора, благодаря которой мы сохраняем свою форму. Если бы скелета внутри нас не было, наше тело стало бы похожим на бесформенный, студенистый мешок. Конструкция скелета легка и красива. **Кости** связаны между собой гибкими **связками.** Склет – это «доспехи», внутри которых спрятаны наши органы. «Доспехи» защищают органы от ударов и других вредных воздействий внешнего мира.

Мозг надёжно спрятан в черепной коробке;

Лёгкие и сердце окружены рёбрами,

Органы, находящиеся внизу живота, удачно разместились в крепкой чаше тазовых костей.

Слегка изогнутый *позвоночный столб* расположен вертикально.

Позвоночник нужно беречь, следить за правильной, «царственной» осанкой, не сутулиться, сидеть прямо. Нужна дружить с утренней зарядкой, заниматься спортом, больше двигаться. Усилия оправдаются: гибкий, здоровый позвоночник подарит вам долгую молодость, вы сможете избежать многих неприятных болезней.

Скелет состоит из костей. Их у человека более двухсот. Кости соединены суставами.

От скелета в большой степени зависит форма и размер тела.

Физические упражнения развивают гибкость суставов.

Скелет состоит из:

- череп
- ключица
- грудная клетка
- рёбра
- плечо
- предплечье
- кисть
- позвоночник
- лопатка
- таз
- бедро
- голень
- стопа

12.Мышцы

Для того чтобы кости скелета могли двигаться, необходимы какие-то приспособления. Ими и являются мышцы. Они перекидываются через суставы, прикрепляясь своими концами к костям.

Мышцы сокращаются (т.е. становятся короче), а кости при этом приближаются друг к другу. Для движения в суставах нужны две группы мышц – **сгибатели** и **разгибатели**. При сгибании мышца сокращается и одна кость приближается к другой. Когда же ты разгибаешь, например, руку, также происходит сокращение мышцы. На этот раз – разгибателя, а сгибатель расслабляется.

Для того чтобы так здорово работать, мышца имеет специальное строение. Её клетки соединяются в специальные пучки мышечных волокон. В их состав входят особенные вещества, позволяющие сокращаться и расслабляться.

Мышца состоит из ***тела и сухожилий***. Сухожилия находятся на её концах и прикрепляются к костям.

Мышцы бывают разные. *Во внутренних органах и сосудах есть* ***гладкие мышцы.*** *Мышцы тела* – те самые, которые дают силу и ловкость, называются ***поперечно-полосатыми.*** Их около 400.

Для того чтобы мышцы сокращались, по нервным клеткам им передаются сигналы – нервные импульсы.

Если хочешь иметь сильные мышцы, надо им давать работу – делать физические упражнения. Чтобы иметь красивое тело, следует тренировать все мышцы, а не только какой-то одной группы, например, рук или ног. Поэтому каждый день делай несколько упражнений для позвоночника, грудной клетки, рук и ног. Но это ещё не всё. Мышцам нужны питание и энергия. Особенно важно, чтобы ты получал пищу, богатую белком: мясные и молочные продукты, рыбу, яйца.

13. Осанка

Ты наверняка обратил внимание на то, что спортсмены, артисты балета, военные имеют красивую осанку. ОСАНКА – *это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается.* Человек с правильной осанкой прямо держит голову, спина у него прямая, плечи на одном уровне и слегка отведены назад, живот втянут, а грудь немного выдвинута вперёд.

У человека с неправильной осанкой голова опущена, плечи сведены вперёд, одно из них может быть выше, а другое ниже, живот выпячен, грудь плоская или вогнутая, спина сутулая, позвоночник может иметь боковые искривления.

При неправильной осанке и плоскостопии позвоночник и стопы теряют способность пружинить и смягчать сотрясения и толчки при беге, ходьбе и прыжках. Нарушается нормальная работа сердца, лёгких, желудка и др. внутренних органов. Могут появиться боли в мышцах, суставах, пояснице и стопах. Всё это ухудшает самочувствие и настроение. ***В большинстве случаев нарушения осанки появляются из-за слабо развитых мышц.***

Есть простой способ проверить свою осанку - встань спиной к стене в привычной позе. Если почувствуешь, что стены касаются затылок, лопатки, ягодицы и пятки – осанка правильная. В других случаях осанка нарушена. Значит, надо срочно заняться её исправлением.

Соблюдай правила для улучшения осанки

- Приучай себя спать на плоской подушке и ровном средней жёсткости матраце;
- Не имей привычку носить портфель в одной и той же руке;
- Приучай себя сидеть за партой прямо, слегка наклонив голову, опираясь в области поясницы о спинку стула, равномерно положив обе руки на стол и не упираясь грудью в его край;
- Укрепляй мышцы физическими упражнениями.

14. Органы чувств

Всё многообразие внешнего мира – свет, звуки, изменение температуры, запахи, вкус – организм воспринимает с помощью ОРГАНОВ ЧУВСТВ. *Их всего пять – это* ***глаза, уши, кожа, нос, язык.***

ГЛАЗА – это орган зрения. Зрение помогает находить дорогу в школу, домой. Глазами ты читаешь, смотришь телевизор. Зрение помогает определять расстояние, размер, форму предмета, метко бросать в цель и т.п.

Глаза защищают ***веки,*** верхнее и нижнее. Когда перед глазами неожиданно появляется опасность, веки закрываются. ***Ресницы*** на веках тоже защищают глаза от пыли и яркого света. ***Брови*** задерживают капельки пота, дождя, не дают им попасть в глаза.

Упражнения для лучшего зрения:

1. моргать глазами 1-2 минуты.
2. закрыть глаза и круговыми движениями сделать массаж век кончиками указательных пальцев.
3. крепко зажмурить глаза, затем открыть. 3-5 раз.

Береги зрение!

- Не читай лёжа.
- Располагай стол слева от окна, настольную лампу на левой стороне стола.
- Не наклоняйся слишком низко над книгой или тетрадью.

ОРГАНЫ СЛУХА – УШИ

Ушами ты слышишь различные звуки: человеческую речь, музыку, шорох листьев. В ушных раковинах есть небольшое отверстие. Через него звуки попадают во внутреннее ухо.

Берегите слух!

- Чисти уши только ватным жгутиком.
- Не включай слишком громко музыку.

- В холодную, ветреную погоду обязательно надевай головной убор.
- Если ухо заболело, обязательно сходи к врачу.

ОРГАН ОСЯЗАНИЯ – КОЖА. Именно кожей ты ощущаешь тепло солнечных лучей, холод льда и снега, боль от укола, ласковое прикосновение рук мамы. Кожа регулирует температуру тела, защищает организм от перегрева и переохлаждения. Через кожу организм дышит.

ОРГАН ОБОНЯНИЯ – НОС. С его помощью ты различаешь запахи. Внутри носа воздух очищается. Многочисленные реснички задерживают пыль, которая попадает в нос вместе с воздухом. В носовой полости воздух ещё и согревается. Вот почему полезно дышать носом, а не ртом.

ОРГАН ВКУСА – ЯЗЫК. Именно с его помощью ты определяешь, вкусная пища или нет, различаешь сладкое, солёное, горькое, кислое.

По цвету языка врачи определяют, болен человек или нет. У здорового человека язык розовый и гладкий. У больного язык покрыт белым налётом, иногда трещинами.

15. Закаливание

Если спросить у ребят, полезно ли для здоровья солнце, воздух и вода, то все, конечно, скажут – полезны. Но знаешь ли ты, что это не всегда так? Ведь если целый день лежать на солнце, купаться в холодной воде, то можно не укрепить здоровье, а заболеть. Поэтому, прежде чем начать закаливание, запомни несколько **правил**.

- Начинай закаливание в тёплую погоду.
- Ходи босиком по лесной тропинке, песку, мягкой траве, гальке.
- Постепенно увеличивай продолжительность закаливающих процедур.
- После водных процедур разотри тело полотенцем до лёгкого покраснения.
- Если начал закаляться, то делай это каждый день! Если пропустил 1-2 недели, то надо начинать всё сначала.

- Выполняй закаливающие процедуры только будучи здоровым.
- Быстро смени верхнюю одежду, чулки, носки и обувь, если они намокли в холодную погоду.

16. Мозг и нервная система

Головной мозг находиться в полости черепа, ***спинной мозг*** – в позвоночнике. Головной и спинной мозг образуют ***центральную нервную систему.***

От неё ко всем органам и участкам тела отходят – *нервы*. Именно по ним в мозг поступают сигналы из внешнего мира. Мозг быстро реагирует на раздражение и выдаёт команду соответствующим органам к действию. Всё это происходит очень быстро. Например, ты дотронулся до горячего утюга и сразу отдёрнул руку. значит, за это мгновение сигнал от кожи дошёл до мозга и тот дал команду мышцам, и ты отдёрнул руку.

Чётко выполнить упражнение, синхронно танцевать на льду фигуристам, точно отразить или нанести удар в боксе удаётся спортсменам благодаря работе мозга, центральной нервной системе.

От состояния нервной системы зависит деятельность всего организма, а значит – здоровье. Постоянные волнения, напряжённая умственная деятельность, однообразная физическая работа переутомляют нервную систему. Из-за этого ослабевает внимание, ухудшается память, снижается работоспособность, могут возникнуть головные боли, вялость и другие болезненные явления. ***Береги нервную систему!***

- Чередуй умственную деятельность с физической работой.
- Гуляя на свежем воздухе, больше двигайся.
- Спи не менее 8 часов.
- Занимайся физической культурой и спортом.
- Старайся получать как можно больше положительных эмоций.

Что же такое эмоции?

Эмоция – это переживание, душевное волнение, которые возникают у человека из-за различных причин.

Радость – грусть – восторг – печаль – страх – обида – удовольствие – любовь - ненависть – симпатия - досада – **эмоции.**

Эмоции бывают *положительные и отрицательные*. Если человек удовлетворён, доволен, то он испытывает *положительные эмоции*. Неудовлетворённость, неудача вызывают *отрицательные эмоции.* Отрицательные эмоции вредны не только для тебя, но и для окружающих. Поэтому очень важно научиться владеть собой.

Занятия физической культурой и подвижными играми всегда очень эмоциональны. В соревнованиях всегда есть победители и побеждённые. Если ты победил, не зазнавайся, прояви сочувствие к сопернику. Если же проиграл, будь мужественным, продолжай тренироваться и тогда обязательно победишь.

В организме человека нет запасов кислорода, поэтому без воздуха он не может жить. При вдохе в организм поступает кислород. При выдохе из него удаляется углекислый газ.

ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ – *нос, трахея, лёгкие*

Занятия физическими упражнениями улучшают работу лёгких, закаляют организм, и человек меньше болеет простудными заболеваниями.

Выполняя физические упражнения, очень важно **правильно дышать**

Разводить руки в стороны, поднимать их в вверх, прогибаться, распрямляться, вставать, и т.п. нужно, делая *вдох.*

Опускать руки, наклоняться, приседать, - делая *выдох*

Дышать нужно через нос. При больших физических нагрузках (быстром беге, поднимании тяжестей) выдох делают через рот.

Уметь управлять дыханием – значит уметь управлять собой.

Медленный, длительный выдох помогает расслабиться, успокоиться.

- Перед каждым упражнением сделай полный выдох.
- Все движения делай свободно, плавно, без напряжения.
- Повтори упражнение 5-6 раз.

18. Органы пищеварения

РОТ

ПИЩЕВОД

ЖЕЛУДОК

КИШЕЧНИК

Пища попадает к нам в рот. Там она пережёвывается зубами, смачивается слюной. Далее по пищеводу пища попадает в желудок. В нём она продолжает перевариваться с помощью желудочного сока. Из желудка пища идёт в кишечник. Питательные вещества всасываются в кровь, и разносится ею по всему организму. Непереваренные отходы через прямую кишку удаляются из организма.

Физические упражнения укрепляют мышцы живота, улучшают работу кишечника. Однако надо помнить, что выполнять физическую работу сразу после еды вредно для пищеварения. Кроме того, наполненный желудок приподнимает диафрагму и мешает нормальной работе органов дыхания и кровообращения. Поэтому между принятием пищи и занятиями физическими упражнениями необходимо делать перерыв 2-2,5 часа.

19. Вода и питьё

Человек может прожить без пищи больше месяца, а без воды всего несколько дней.

Питьевой режим

Во время тренировки (особенно в жару) пить не следует. А вот через 20-30 минут после тренировки очень полезно выпить овощной или фруктовый сок, компот, минеральную воду, но небольшими порциями.

Во время похода полагается пить три раза: за час до начала похода, во время привала и при остановки на ночлег.

- Никогда не пей сырую воду из неизвестного источника.
- Родниковую воду надо пить маленькими глотками, согревая её во рту, иначе может заболеть горло.

20. Закалка ума и силы духа

Сегодня, завтра, послезавтра тебе предстоит сделать много дел и многому научиться. Как же всё успеть. Секрет простой – надо научиться правильно распределять время, то есть **соблюдать режим дня.**

- Прежде всего, приучи себя просыпаться в одно и то же время.
- Обязательно выполняй утреннюю зарядку. Она не только укрепит твоё здоровье, но и поможет быстрее включить организм в работу.
- Не смотри телевизор более 1часа 20минут в день.
- Обязательно чередуй занятия с отдыхом.
- Помни, что только глубокий спокойный сон (не менее 9 часов) в хорошо проветриваемом помещении поможет тебе восстановить силы.
- Соблюдай чёткий режим дня, и ты не только успеешь сделать намеченные на день дела, но и станешь более волевым, организованным, настойчивым и умным.

21. Спортивная одежда и обувь

Прежде всего одежда и обувь должны соответствовать твоему размеру, не стеснять движения, дыхание и кровообращение. Поэтому воротнички, пояса, резинки не должны быть узкими и тугими.

Если ты занимаешься в помещении или в тёплую погоду на улице, то лучше быть одетым в хлопчатобумажный трикотажный костюм или спортивные трусы и майку. Такая одежда хорошо впитывает с поверхности тела пот.

В холодную погоду спортивная одежда должна состоять из трёх слоёв: нижнего белья (лучше из хлопка), рубашки(желательно из фланели), тёплого трикотажного костюма или шерстяного свитера и спортивных брюк.

На голову обычно надевают вязаную шапочку, на руки – варежки. Если погода ветреная, то хорошо поверх всего надеть ветровку.

Обувь должна быть подходящей по размеру и удобной. Тесная обувь нарушает кровообращение, что приведёт к обморожению. Тесная обувь с грубыми внутренними швами или складками может натереть ногу. То же самое бывает, когда обувь велика.

Зимнюю обувь надевают на шерстяной носок, под которым должны быть тонкие носки из хлопка.

Необходимо следить за чистотой спортивной одежды и обуви. Лыжные ботинки, например, следует просушивать и смазывать кремом. Одежду, прилегающую к телу, - стирать после каждой тренировки.

22.Самоконтроль

Если ты регулярно занимаешься физическими упражнениями, то тебе очень важно научиться правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как твой организм справляется с физической нагрузкой. Это и есть ***самоконтроль***

Если после занятий самочувствие, настроение, аппетит и сон нормальные, значит, твой организм хорошо переносит нагрузки. Если после тренировки ты ощущаешь небольшую усталость, значит, нагрузка была достаточной. Если во время тренировки краснеет лицо, учащаются дыхание и сердцебиение, появляется испарина, это вполне нормально.

Однако, если во время занятия или после него лицо побледнело, выступил обильный пот, появились головокружение, тошнота, значит, нагрузка для тебя слишком велика. Нередко после таких занятий ухудшается аппетит, появляется раздражительность, нарушается сон.

Необходимо обратиться к врачу, посоветоваться с учителем. Если со здоровьем всё в порядке, значит, надо или на время прервать занятия, или снизить нагрузку.

Как ты переносишь нагрузку, показывает и твой ***пульс.***

Пульс можно посчитать, приложив ладонь к груди в области сердца, кончики пальцев к запястью руки, виску или шее.

Обычно пульс считают за 10 секунд, затем эту величину умножают на 6 и узнают пульс за 1 минуту.

После любой физической нагрузки пульс учащается. Чем продолжительнее и тяжелее нагрузка, тем пульс чаще. Это нормально. Однако если пульс утром до зарядки или тренировки больше 90-100 ударов в минуту, то это говорит о том, что или у тебя не всё в порядке со здоровьем, или ты перетренировался в предыдущие дни.

После тренировки или урока физ-ры пульс должен возвратиться в спокойное состояние через 10-15минут, после зарядки ещё быстрее.

Очень полезно завести ***дневник самоконтроля.***

Он может состоять из двух частей. *На первую часть* отведи 2-3 странички. Здесь, например, раз в полгода записывай свой рост, вес и окружность грудной клетки. По записям ты вместе с родителями будешь следить за ростом и развитием своего организма.

На следующих страницах дневника самоконтроля регулярно записывай данные о своём самочувствии и пульсе в дни тренировок.

Несколько страниц отведи своим спортивным достижениям. А для того чтобы ты знал, улучшаются ли они, один раз в 2-3 месяца выполняй ***контрольные упражнения.***

- Отжимание от пола
- Прыжок в длину с места.
- Прыжок в высоту с места.
- Подбрасывание теннисного мяча вверх и ловля его правой, а затем левой рукой.
- Наклоны вперёд на гибкость.

23. Первая помощь при травматизмах

При занятиях физкультурой иногда случайно или из-за несоблюдения правил безопасности ты можешь получить **травму.**

При ушибе положи на ушибленное место на 20-30 минут холодный компресс. Меняя его каждые 5 минут.

Ссадины и потёртости кожи сначала промой раствором перекиси водорода. Потом смажь это место зелёнкой.

При кровотечении. Прежде всего его надо быстро остановить. Если кровотечение небольшое, например, на руке или ноге, то достаточно поднять конечность вверх, промыть вокруг ранки кожу раствором перекиси водорода и сверху наложить стерильную повязку.

При более сильном кровотечении на рану следует наложить давящую повязку, состоящую из трёх слоёв: кусочка стерильной марли, комка ваты и тугой повязки.

При кровотечении из носа надо принять полулежачее положение, поместить на переносицу пакетик со льдом. Одновременно с этим следует сжать пальцами крылья носа до остановки кровотечения.

При более серьёзных травмах следует немедленно вызвать врача.

24. Значение физических упражнений в жизни человека

Чтобы приносить как можно больше пользы своему народу, своей стране, чтобы лучше и интереснее жить самому, каждый человек должен быть здоровым, сильным, ловким, быстрым, выносливым. Такой человек может производительно трудиться, не утомляясь длительное время, а устав, быстрее восстановить силы. Про него можно сказать что он обладает высокой физической культурой.

Для того чтобы стать таким, надо систематически заниматься физическими упражнениями как в школе, так и дома, а в свободное от учёбы время, самостоятельно или вместе со старшими, использовать оздоровительные силы природы (солнце, воду, воздух) и постоянно соблюдать гигиенические требования.

Занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на все основные системы организма (дыхательную, сердечно - сосудистую, нервную и др.), укрепляют мышцы, связки, повышают сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям.

25. Утренняя гимнастика и свежий воздух

Утренняя гимнастика оказывает положительное влияние на состояние центральной нервной системы, существенно улучшает умственную работоспособность, внимание. Она облегчает переход от сна к бодрствованию, являясь своеобразным мостиком, по которому мы переводим наш организм из состояния покоя в активное состояние, предшествующее урокам. Положительное влияние утренней гимнастики сказывается на протяжении всего учебного дня.

Упражнения во время зарядки , которую в хорошую погоду проводят на свежем воздухе, а в плохую в проветриваемом помещении, необходимо выполнять в определённой последовательности. Первые движения должны быть естественными, например, потягивание, дыхательные упражнения. Далее выполняют упражнения для рук, плечевого пояса, туловища, ног, для усиления кровообращения – прыжки и лёгкий кратковременный бег с переходом на ходьбу. Заканчивать гимнастику надо упражнениями на расслабление и дыхание.

После зарядки необходимо принять водные процедуры.

Солнце и свежий воздух благотворно влияют на здоровье и физическое развитие человека. Систематическое их использование в сочетании с физическими упражнениями и водными процедурами способствует закаливанию организма, улучшает его приспособляемость к температурным колебаниям в различных погодных условиях, повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям.

26. Правила гигиены при выполнении физических упражнений

Первое требование – наличие специальной одежды и обуви. В спортивном зале и на улице при температуре не ниже + 17 ^{o} С – спортивные трусы и майка; в прохладную погоду – в спортивном костюме. Спортивную форму необходимо регулярно стирать, а обувь чистить.

После занятий надо принять водные процедуры, умыться, причесаться, переодеться.

Второе требование – заниматься только на спортивном оборудовании, соответствующем определённым упражнениям, используя исправный инвентарь. Размер спортивных снарядов, вес различных предметов и отягощений должны соответствовать возрасту и росту. Весь спортивный инвентарь должен быть чистым, готовым для занятий.

Третье требование – выполнять физические упражнения можно только в местах, где имеются соответствующие санитарно-гигиенические условия (чтобы не получить травм и не заболеть). Нельзя заниматься на запылённых площадках, вблизи свалок, купаться в загрязненных водоёмах. Места занятий обязательно должны быть чистыми, помещения хорошо проветриваемыми. В физкультурных залах после занятий обязательно делают влажную уборку. Температура воздуха во время занятий должна быть не ниже гигиенических требований.

27. Двигательный режим

Учёные доказали, что успеваемость зависит от состояния здоровья. А здоровье, в свою очередь, находиться в зависимости от соблюдения каждым школьником оптимального двигательного режима.

Из чего же складывается двигательный режим школьника?

1. Утренняя гигиеническая гимнастика. Выполняется каждое утро, состоит из 7-10 упражнений. Ускоряет переход от ночного отдыха к бодрствованию, тонизирует деятельность центральной нервной системы, активизирует работу всех органов, создает бодрое и жизнерадостное настроение.

2. Прогулка по дороге в школу и из школы. В сочетании с энергичной ходьбой пребывание на свежем воздухе даёт оздоровительный эффект.

3. Гимнастика до учебных занятий способствует расширению оздоровительных задач, даёт возможность настроиться на активное начало учебного дня, мобилизует ребят на продуктивную работу на уроках.

4. Физкультминутки на уроках, во время приготовления Д/З помогают преодолеть утомляемость, проявляющуюся в результате напряжённого умственного труда.

5. Подвижные игры во время длительных перемен способствуют эмоциональной разрядке, активному отдыху в середине рабочего дня. Если в школе есть условия, то вместо подвижных перемен проводятся «Часы здоровья», позволяющие на протяжении 45 минут заниматься разнообразными физическими упражнениями, любимыми играми.

6. Уроки физической культуры – позволяют учащимся овладеть различными физическими навыками и умениями, развивать быстроту, выносливость, силу, гибкость, ловкость и координацию движений, воспитывать волю, смелость, решительность.

7. Спортивный час в группах продлённого дня помогает снять усталость после окончания уроков. Во время занятий на свежем воздухе выполняемые упражнения имеют большой оздоровительный и закаливающий эффект.

8. Кружки физической культуры способствуют к приобщению школьников к спорту.

9. Общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (ежемесячные дни здоровья, внутришкольные соревнования, туристические прогулки, физкультурные праздники) тоже способствуют приобщению школьников к постоянным занятиям физическими упражнениями, привитию любви у отдельным видам спорта.

10. важным компонентом двигательного режима являются ***самостоятельные занятия школьников***, выполнение ими домашних заданий по физической культуре. ***Объём двигательного режима – 6-8 часов в неделю.***

28. Значение подвижных и спортивных игр

Ты и твои друзья, конечно, любите бегать, прыгать, метать мячи и т.п. Но ещё интереснее делать это в игре, соревнуясь.

Подвижные игры помогут тебе развить ловкость, меткость, быстроту, выносливость. В играх не обойтись без смекалки, находчивости, умения быстро ориентироваться и выбирать правильное решение.

Не меньшая польза подвижных и спортивных игр и в том, что они позволяют ребятам лучше узнать друг друга, воспитывают честность, взаимовыручку, терпение, дисциплину.

29. Значение занятий гимнастикой

Гимнастика как вид спорта включает в себя спортивную, художественную, ритмическую гимнастику, аэробику. Словом *«гимнастика»* называют также комплексы упражнений утренней зарядки, лечебной физкультуры и др.

Занятия гимнастикой развивают все группы мышц, делают фигуру стройной, походку лёгкой, а движения пластичными и грациозными. Занятия под музыку развивают чувство ритма, чувство прекрасного.

Упражнения обычно начинают выполнять из **исходного положения.** Познакомимся с основными из них.

- **Для ног**: 1. Основная стойка – ноги вместе.

2. Стойка ноги врозь, правая или левая впереди.

3. Стойка ноги скрестно (левая перед правой или наоборот).

4. Стойка ноги врозь (на ширине ступни, на ширине плеч, шире плеч).

5. Стойка одна ступня продолжение другой.

- **Для рук**: 1. основная стойка – руки вниз.

2. Руки на пояс.

3. Руки к плечам.

4. Руки перед грудью.

5. Руки за голову.

6. Руки вперёд.

7. Руки вверх.

8. Руки в стороны.

30. Значение и виды лёгкой атлетики

Лёгкая атлетика – один из самых популярных видов спорта. Л/А – это ходьба, бег, прыжки, метание. Соревнования по этим видам проводятся с глубокой древности. Они составляли основу древних Олимпийских игр.

Лёгкоатлетические упражнения развивают мышцы ног, спины, брюшного пресса. Они очень полезны для здоровья. Занимаясь лёгкой атлетикой, ты станешь не только сильным, ловким, выносливым и закалённым, но и смелым, решительным, волевым.

Виды бега

- Бег на короткие дистанции - **спринт**; 30м, 60м, 100м, 200м, 400м.
- Бег на средние дистанции – 800м, 1500м.
- Бег на длинные дистанции – **стайерский бег**; 3000м, 5000м, 10000м.
- **Марафонский бег**; 42км 195м

Виды метания:

- Метание мяча
- Метание гранаты
- Метание копья
- Метание диска
- Метание молота
- Толкание ядра

Виды прыжков:

- Прыжки в длину
- Прыжки в высоту
- Тройной прыжок
- Прыжки с шестом

Темп ходьбы или бега – это количество шагов, совершаемых в единицу времени. Чем больше шагов, тем выше темп, и наоборот.

Длительность бега измеряется в часах (ч), минутах (мин) и секундах (с).

31. Значение занятий лыжной подготовкой

Зимой ты конечно, любишь кататься на санках, коньках, лыжах. Зимний лес в снегу, чистый воздух улучшает самочувствие, поднимает настроение.

Катание на свежем, морозном воздухе укрепляет здоровье, закаляет, развивает выносливость, силу, ловкость и другие двигательные качества.

Лыжи появились в глубокой древности, ещё в каменном веке. Первые лыжи были короткими и широкими, и охотники могли на них только ходить по снегу.

Лыжный спорт – популярный и массовый вид зимнего спорта, включающий *лыжные гонки, прыжки с трамплина, биатлон, слалом, горные лыжи и скоростной спуск, северное двоеборье (гонки и прыжки с трамплина), фристайл (балет, акробатика, могул), а также лыжную подготовку как первую ступень занятий лыжным спортом.*

Мы гордимся нашими выдающимися лыжниками – чемпионами мира и Олимпийских игр: В. Кузиным, Н. Зимятовым, П. Колчиным, В. Вединым, Л. Козыревой, Г. Кулаковой, Р. Сметаниной, Е. Вяльбе, Л. Егоровой и т. д.

При ходьбе на лыжах в работу вовлекается наибольшее, по сравнению с другими видами упражнений, число мышц, основательно нагружаются мышцы ног, рук, спины, живота.

32. Дыхание при ходьбе и беге на лыжах

Правильное дыхание при выполнении физических упражнений имеет большое значение для правильного роста организма, для укрепления здоровья,

Существует несколько типов дыхания. У мужчин – брюшной тип дыхания, при котором вдох и выдох осуществляются преимущественно за счёт движения диафрагмы.

У женщин преобладает грудной тип дыхания – преимущественно за счёт работы межрёберных мышц, которые поднимают и опускают рёбра.

Есть ещё смешанный тип дыхания, когда равномерно действуют оба дыхательных механизма. Он наиболее рационален, так как при нём вентилируются все участки лёгких.

Смешанному дыханию можно научиться. Один из способов его развития – занятия физическими упражнениями, спортом.

Дышать надо глубоко и ритмично, при медленных движениях – редко и через нос. При медленном беге обычно делают на четыре шага вдох и на четыре шага выдох. При быстрых движениях дышат чаще всего и через нос, и через рот.

Правильным для человека является дыхание через нос. При дыхании через нос холодный воздух согревается, освобождается от пыли. Кроме того, сухой воздух, проходя через нос, увлажняется, а выделения слизистой оболочки носа губительно воздействуют на микробы, вдыхаемые с воздухом, тем самым, предотвращая простудные заболевания

III. ЛИТЕРАТУРА:

1. Физическая культура. 1-11 классы. Комплексная программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича. ФГОС/ под редакцией А.Н.Каинова, Г.И. Курьеровой, Учитель, 2018г.
2. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях [Текст] / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.
3. Швыдкая, Н.С. Формирование ценностного отношения учащихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой средствами ИКТ [Текст] / Н.С. Швыдкая, Т.В. Скобликова // Культура физическая и здоровье. – 2019. – №6 (42). – С. 32–34
4. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций / Е.А. Багнетова. — М.: Феникс, 2016. — 256 с.
5. Белов В. И. Жизнь без лекарств: В 2 т. - М.:КСП, С-Петербург:

Респекс, 1995. - (Библиотека нетрадиционной медицины). Богданов Г. П. Уроки физической культуры в 9-10 классах средней школы. - М.: Просвещение, 1987.

6. Васьков Ю. В. Раздел "Основы знаний" // Физическая культура в

школе. - 1989.-N9.-С. 18-21; 1989.-Ы П.-С. 1649; 1990.-N2.-С. 11-14; 1990.-N4.-С. 15-18; 1990.-N 8.-С. 15-19; 1990.-N П. -С. 27-30; 1991.- N 5. - С. 20-25; 1991.- N1,- С. 19-22; 1992.-К 11-12. -С. 12-14.

7. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по
8. физической культуре. Кемерово 1999.
9. Кулешов А. П. Страницы олимпийского дневника. - М.: Ф и С., 1987.
10. Матвеев А. П., Мельников С. Б. Методика физического воспитания с основами теории. - М.: Просвещение, 1991.
11. Программы, Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. -М.: Просвещение, 2007.
12. Реализация межпредметных связей на уроках физической культуры:
13. Федеральный комплект учебников "Физическая культура" для

учащихся 1-4, 5-7, 8-9, 10-11 классов. Авторы учебников: В. И. Лях, Л. Е. Любомирский, Г. Б. Мейксон и др. - М.: Просвещение, 2006.