**Программа группы здоровья для педагогов**

***Пояснительная записка***

Здоровый образ жизни следует рассматривать как активную и целенаправленную форму поведения, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья.

Понятие «здоровый образ жизни» включает в себя:

* соблюдение рационального режима дня, чередование труда и отдыха;
* следование правилам личной гигиены, закаливание;
* рациональное питание;
* оптимальную двигательную активность — занятия физическими упражнениями и спортом.

Именно эти элементы являются и благоприятными факторами, влияющими на здоровье человека. Двигательная активность — это естественная потребность человека в движении. Ученые установили, что если потребность в движении не удовлетворяется, наступает гиподинамия — недостаточная двигательная активность. Она отрицательно сказывается на деятельности всех органов и систем организма, на физической и умственной работоспособности. Систематические занятия разнообразными физическими упражнениями, воздействующими на различные группы мышц, оказывают положительное влияние на все системы организма, тем самым способствуют укреплению здоровья, профилактике и лечению различных заболеваний

***Направленность программы:***Формирование у учителей потребности в здоровом образе жизни.

***Новизна:*** Программу следует рассматривать как новую и целенаправленную форму двигательной активности, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья.

***Актуальность:*** Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

***Целесообразность программы:*** Занятия оказывают положительное влияние на все системы организма, тем самым способствуют укреплению здоровья, профилактике и лечению различных заболеваний.

***Цель:***Сформировать потребность в здоровом образе жизни.

***Задачи***:

* Приобретение необходимых знаний в области здорового образа;
* Соблюдение рационального режима дня, чередование труда и отдыха;
* Укрепление здоровья при помощи занятий физическими упражнениями.

***Отличительные особенности.***  Программа предназначена для учителей разного возраста. Систематические занятия разнообразными физическими упражнениями, воздействующими на различные группы мышц, оказывают положительное влияние на все системы организма, тем самым способствуют укреплению здоровья, профилактике и лечению различных заболеваний.

***Возраст:***В группе здоровья занимаются учителя от 25 до 55 лет.

***Сроки:*** Программа рассчитана на один год.

***Формы и режим занятий:*** Занятия проводятся после уроков два раза в неделю. Во время проведения занятий в группе «здоровья» применяются различные формы: игра, соревнование, беседа.

***Ожидаемый результат:*** Улучшение уровня здоровья учителей. Потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

***Формы подведения итогов:*** Участие в научно-практических конференциях, фестивалях и конкурсах.

**Учебно-тематический план для учителей**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п.п.** | **Тема** | **Всего часов** | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** |
|  | **№ 1 Основы знаний** | **2** |  |  |
| 1 | Правила техники безопасности на Занятиях в группе «здоровья» по Аэробике, волейболу, баскетболу, настольному теннису. Правильная осанка и ее значение |  | 1 |  |
| 2 | Умение определять ЧСС. Значение разучивоемых движений и упражнений на развитие основных физических особенностей. Умение правильного ведения дневника здоровья. |  | 1 |  |
|  | **№ 2 Общая физическая подготовка** | **20** |  |  |
| 1 | Ходьба с изменением длины и частоты шага, с высоким подниманием бедра |  |  | 4 |
| 2 | Бег с чередование обще развивающих упражнений |  |  | 4 |
| 3 | Бег с чередованием прыжков и с переходом на ходьбу . |  |  | 4 |
| 4 | Бег с преодолением препятствий разной высоты с переходом на ходьбу |  |  | 4 |
| 5 | Упражнения для развития выносливости (все упражнения выполняются согласно возраста и учитывая индивидуальные способности) |  |  | 4 |
|  | **№ 3 Аэробика** | **16** |  |  |
| 1 | Комплекс обще развивающих упражнений с предметами и без предметов |  |  | 4 |
| 2  3 | Специальные танцевальные упражнения, степ аэробика  Творческая танцевальная композиция согласно возрастных особенностей учителя |  |  | 4  4 |
| 4 | Развитие координации движения (упражнения выполняются согласно возраста занимающихся) |  |  | 4 |
|  | **№ 4 Баскетбол** | **10** |  |  |
| 1 | Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест |  |  | 2 |
| 2 | Ведение мяча с изменением направления |  |  | 2 |
| 3 | Бросок мяча двумя руками от груди с места и после ведения |  |  | 2 |
| 4 | Двухсторонняя игра по упрощенным правилам (все задания выполняются согласно возраста занимающихся) |  |  | 4 |
|  | **№5 Пионербол и волейбол** | **10** |  |  |
| 1 | Приемы и передачи мяча сверху и снизу |  |  | 2 |
| 2 | Нижняя прямая подача |  |  | 2 |
| 3 | Учебная игра в пионербол |  |  | 3 |
| 4 | Учебная игра в волейбол. (Все упражнения выполняются согласно индивидуальных способностей занимающихся) |  |  | 3 |
|  | **№ 6 Шашки и шахматы** | **5** |  |  |
| 1 | Правила игры в шашки и шахматы. Развитие мышления, внимания |  |  | 1 |
| 2 | Учебная игра в шашки |  |  | 2 |
| 3 | Учебная игра в шахматы |  |  | 2 |
|  | **№ 7 Настольный теннис** | **5** |  |  |
| 1 | Основная стойка игрока при подаче, приеме, подачи |  |  | 1 |
| 2 | Стойка при ударах справа и слева, снизу и сверху. |  |  | 1 |
| 3 | Учебная игра в парах.  Игра согласно правил. |  |  | 2 1 |
|  | **ВСЕГО** | **68** | **2** | **66** |

**Содержание программы**

***Тема № 1. Основы знаний (2 часа)***

1. Правила техники безопасности на занятиях в группе «здоровье»: по аэробике, волейболу, баскетболу, бадминтону.
2. Правильная осанка и ее значение [3].
3. Умение определения ЧСС. Значение разучиваемых движений и упражнений на развитие основных физических особенностей. Умение правильного ведения дневника самоконтроля.

***Тема № 2. Общая физическая подготовка.( 20 часов)***

1. Ходьба: с изменением длины и частоты шага, с высоким подниманием бедра.
2. Бег с чередованием обще развивающих упражнений, прыжков, метаний, бег с преодолением препятствий [4]
3. Развитие выносливости, скорости, быстроты, силы.

***Тема №3Аэробика***

1.Комплекс обще развивающих упражнений с предметами и без предметов.

2. Специальные танцевальные упражнения, степ аэробика

Творческая танцевальная композиция согласно возрастных особенностей учителя.

3.Развитие координации движения (упражнения выполняются согласно возраста занимающихся).

***Тема №4 Баскетбол***

1.Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ведение мяча с изменением направления.

2. Бросок мяча двумя руками от груди с места и после ведения.

3.Двухсторонняя игра по упрощенным правилам (все задания выполняются согласно возраста занимающихся).

***Тема №5 Пионербол и волейбол.***

1.Приемы и передачи мяча сверху и снизу. Нижняя прямая подача.

2. Учебная игра в пионербол.

3. Учебная игра в волейбол. (Все упражнения выполняются согласно индивидуальных способностей занимающихся).

***Тема № 6 Шашки и шахматы.***

1.Правила игры в шашки и шахматы.

2. Учебная игра в шашки и в шахматы.

***Тема № 7 Настольный теннис***

1.Основная стойка игрока при подаче, приеме, подачи

2.Учебная игра в парах согласно правил.

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |