

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Рязанской области
Управление по образованию и молодежной политике - администрация
муниципального образования
(Ухоловский муниципальный район Рязанской области)
МБОУ Калининская средняя школа

УТВЕРЖДЕНО

и.о. директора
МБОУ Калининская
школа


Савина Л.Л.

Приказ № _____
от «19» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
(спортивно-оздоровительное направление)
во 2-4 классах (ФГОС НОО)
«Поиграй-ка»

Калинин 2023

I. Пояснительная записка.

-Рабочая программа по внеурочной деятельности для младших школьников разработана на основании основных **нормативных документов**:

- Закон РФ «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарт начального общего образования" от 06.10.2009 N 373";
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены 29.12.2012г.);
- Положение об организации внеурочной деятельности МБОУ Калининская средняя школа;
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ Калининская средняя школа;

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2010 г.).

Программа «Поиграй-ка» имеет **физкультурно-оздоровительную направленность**. Данная программа реализуется в МБОУ Калининская средняя школа; и служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Целесообразность программа «Поигра-ка» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

Цели программы:

1. Здоровьесбережение младших школьников;
2. Развитие ловкости, быстроты, силы;
3. Освоение культурного наследия русского народа.

Задачи:

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
 - Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
1. Формирование интереса к народному творчеству.
 2. Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

1. Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
2. Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
3. Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
4. Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Отличительной чертой данной программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, учащиеся 2-4 классов (7 – 11 лет).

Сроки реализации образовательной программы – 3 года обучения

1-3 год обучения – 1 час в неделю. Во 2 - 4 классах - 34 учебных часа год.

Формы и режим занятий. Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей.

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

Ведущей формой организации обучения является **групповая**.

Продолжительность занятий:

1- 3 год обучения – 1 раза в неделю по 1 часу (академическому)

Ожидаемый результат реализации программы «Поиграй-ка»:

2 класс:

1. Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

3 класс:

2. Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.

4 класс:

3. Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
4. Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
5. Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

Личностные результаты

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие; умение выразить свои эмоции; понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
проговаривать последовательность действий во время занятия;
учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

умение оформлять свои мысли в устной форме
слушать и понимать речь других;
договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Способы проверки знаний и умений:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и района;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- «День здоровья».
- «Квадрат»;
- «Старшекласники и я, спортивные друзья!»

Структура курса для 2 - 4 классов (тематический план)

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов		Количество часов	
			Теория	Практика	Аудиторных	Неаудиторных
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).	4	0,15	3,45	0,15	3,45
2.	Игры с мячом.	7	0,10	6,5	7	-
3.	Игра с прыжками (скакалки).	4	0,15	3,45	0,15	3,45
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	3	0,15	2,45	0,15	2,45
5.	Народные игры	6	0,15	5,45	0,15	5,45
6.	Зимние забавы.	5	0,10	4,50	0,10	4,50
7.	Эстафеты.	5	0,30	4,30	0,15	4,45
	ИТОГО:	34	1,35	32,25	1,35	32,25

Календарно - тематическое планирование для 2 класса

№	Тема занятий	Кол-во часов	Тип урока	Место проведения	Сроки проведения	Дата проведения по факту
					По плану	Фактически
1.	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега. Комплекс ОРУ на месте. Кой куры". мплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи». Игра "Лиса	1	Комбинированный	Спортивный зал Спортивная площадка Комбинированный		
2.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». "Веселые ракеты".	1	Комбинированный	Спортивная площадка		
3.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод».	1	Комбинированный	Спортивная площадка		
4.	Упражнения с предметами. Игра «Колесо» «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра «Карусель».	1	Комбинированный	Спортивная площадка		
5.	Правила безопасного поведения при с играх мячом. Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи», "Перестрелка".	1	Комбинированный	Спортивный зал		

6.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница".	1	Комбинированный	Спортивный зал		
7.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра "Перестрелка".	1	Комбинированный	Спортивный зал		
8.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу".	1	Комбинированный	Спортивный зал		
9.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". Игра "Перестрелка с пленом".	1	Комбинированный	Спортивный зал		
10.	Комплекс ОРУ в движении. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей".	1	Комбинированный	Спортивный зал		
11.	Комплекс ОРУ в круге. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Молекулы".	1	Комбинированный	Спортивный зал		
12.	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге».	1	Комбинированный	Спортивный зал Спортивная площадка		

	Игра « Воробушки».					
13.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	1	Комбинированный	Спортивная площадка		
14.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	1	Комбинированный	Спортивный зал		
15.	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	1	Комбинированный	Спортивный зал		
16.	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место».	1	Комбинированный	Спортивный зал		
16.	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности. Игра «Санные поезда».	1	Комбинированный	Спортивная площадка		
17.	Игра «На одной лыже».	1	Комбинированный	Спортивный зал		
18.	Игра «Езда на перекладных».	1	Комбинированный	Спортивный зал Спортивная площадка		

19.	Игра "Слаломисты"	1	Комбинированный	Спортивная площадка		
20.	Игра "Слаломисты".	1	Комбинированный	Спортивная площадка		
21.	Игра "Воротца".	1	Комбинированный	Спортивная площадка		
22.	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	1	Комбинированный	Спортивная площадка		
23.	Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	1	Комбинированный	Спортивная площадка		
24	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра "Лабиринт".	1	Комбинированный	Спортивный зал Спортивная площадка		
25	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».	1	Комбинированный	Спортивная площадка		
26	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1	Комбинированный	Спортивная площадка		
27	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1	Комбинированный	Спортивная площадка		
28	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	1	Комбинированный	Спортивная площадка		
29.	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки. Веселые старты.	1	Комбинированный	Спортивный зал		

30	Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	1	Комбинированный	Спортивная площадка		
31.	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1	Комбинированный	Спортивная площадка		
32.	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1	Комбинированный	Спортивная площадка		
33.	Закрепление техники передач, подачи, приёма мяча. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спортивный зал		
34	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место».	1	Комбинированный	Спортивный зал		

Содержание программы:

I. Игры с бегом (4 часа)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи». Игра "Лиса и куры".
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». " Веселые ракеты".
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод».
- Упражнения с предметами. Игра «Колесо»
«Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра «Карусель».

II. Игры с мячом (7 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при с играх мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи», "Перестрелка".

- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра "Перестрелка".
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". Игра "Перестрелка с пленом".
- Комплекс ОРУ в движении. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей".
- Комплекс ОРУ в круге. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "

III. Игры с прыжками (4 часа)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

IV. Игры малой подвижности (3 часа)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра "Лабиринт".
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».

V. Народные игры (6 часов)

Теория. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

VI. Зимние забавы (5 часов)

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия:

- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных».
- Игра "Слаломисты".
- Игра "Воротца".

VII. Эстафеты (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет
Способы деления на команды. Считалки.

Практические занятия:

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

Календарно - тематическое планирование для 3 класса

№	Тема занятий	Кол-во часов	Тип урока	Место проведения	Сроки проведения	Дата проведения по факту
1.	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы. Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку».	1	Комбинированный	Спортивный зал Спортивная площадка	07.09.23	
2.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу».	1	Комбинированный	Спортивная площадка	14.09.23	
3.	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих».	1	Комбинированный	Спортивная площадка	21.09.23	
4.	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».	1	Комбинированный	Спортивная площадка	28.09.23	

5.	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»	1	Комбинированный	Спортивный зал	05.10.23	
6.	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	1	Комбинированный	Спортивный зал	12.10.23	
7.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	1	Комбинированный	Спортивный зал	19.10.23	
8.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».	1	Комбинированный	Спортивный зал	26.10.23	
9.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".	1	Комбинированный	Спортивный зал	09.11.23	
10.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".	1	Комбинированный	Спортивный зал	16.11.23	
11.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".	1	Комбинированный	Спортивный зал	23.11.23	
12.	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка–	1	Комбинированный	Спортивный зал Спортивная площадка	30.11.23	

	рожок».					
13.	Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	1	Комбинированный	Спортивная площадка	07.12.23	
14.	Комплекс ОРУ. Игра «Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».	1	Комбинированный	Спортивный зал	14.12.23	
15.	Комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	1	Комбинированный	Спортивный зал	21.12.23	
16.	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».	1	Комбинированный	Спортивный зал	28.12.23	
17.	Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании. Игра «Строим крепость».	1	Комбинированный	Спортивная площадка	11.01.23	
18.	Игра «Взятие снежного городка»	1	Комбинированный	Спортивный зал	18.01.24	
19.	Игра "Слаломисты"	1	Комбинированный	Спортивный зал Спортивная площадка	25.01.24	
20.	Игра «Меткой стрелок».	1	Комбинированный	Спортивная площадка	01.02.24	

21.	Разучивание народных игр. Игра "Мишени".	1	Комбинированный	Спортивная площадка	08.02.24	
22.	Игра "Воротца"	1	Комбинированный	Спортивная площадка	15.02.24	
23.	Игра "Русская лапта".	1	Комбинированный	Спортивная площадка	22.02.24	
24.	Игра "Русская лапта".	1	Комбинированный	Спортивная площадка	01.03.24	
25.	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»	1	Комбинированный	Спортивный зал Спортивная площадка	15.03.24	
26.	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	1	Комбинированный	Спортивная площадка	29.03.24	
27.	Игра «Меткой стрелок». Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».	1	Комбинированный	Спортивная площадка	05.04.24	
28.	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках. Разучивание народных игр. Игра "Горелки".	1	Комбинированный	Спортивная площадка	12.04.24	
29.	Игра "Русская лапта".	1	Комбинированный	Спортивная площадка	19.04.24	
30.	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скалка под ногами», «Тачка».	1	Комбинированный	Спортивный зал	26.04.24	
31.	Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты»,	1	Комбинированный	Спортивная площадка	17.05.24	

	«Скакалка под ногами», «Тачка».					
32.	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	1	Комбинированный	Спортивная площадка	24.05.24	
33.	Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1	Комбинированный	Спортивная площадка	31.05.24	

Содержание программы:

I. Игры с бегом (4 часа)

Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».

II. Игры с мячом (7 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»
Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».

- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".

III. Игры с прыжками (4 часа)

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

IV. Игры малой подвижности (3 часа)

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Практические занятия

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»
- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».

V. Народные игры (6 часов)

Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".
- Игра "Русская лапта".

VI. Зимние забавы (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия:

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Меткой стрелок».
- Игра "Слаломисты".
- Игра "Воротца".

VII. Эстафеты (5 часов)

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

- Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».

- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

Календарно - тематическое планирование для 4 класса

№	Тема занятий	Кол-во часов	Тип урока	Место проведения	Сроки проведения	Дата проведения по факту
1	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок. Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	1	Комбинированный	Спортивный зал Спортивная площадка	02.09.23	
2	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».	1	Комбинированный	Спортивная площадка	09.09.23	
3	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны».	1	Комбинированный	Спортивная площадка	16.09.23	
4	Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».	1	Комбинированный	Спортивная площадка	23.09.23	
5	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска	1	Комбинированный	Спортивный зал	30.09.23	

	мячей друг другу в шеренгах. Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку".					
6	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Игра "Головой, ногой через сетку".	1	Комбинированный	Спортивный зал	07.10.23	
7	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».	1	Комбинированный	Спортивный зал	14.10.23	
8	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».	1	Комбинированный	Спортивный зал	21.10.23	
9	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку".	1	Комбинированный	Спортивный зал	11.11.23	
10	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".	1	Комбинированный	Спортивный зал	18.11.23	
11	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".	1	Комбинированный	Спортивный зал	25.11.23	
12	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ. Игра	1	Комбинированный	Спортивный зал Спортивная	02.12.23	

	«Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».			площадка		
13	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи».	1	Комбинированный	Спортивная площадка	09.12.23	
14	Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».	1	Комбинированный	Спортивный зал	16.12.23	
15	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».	1	Комбинированный	Спортивный зал	23.12.23	
16	Правила безопасного поведения при катании на лыжах. Игра «Снежком по мячу».	1	Комбинированный	Спортивная площадка	13.01.24	
17	Игра «Кто дальше» (на лыжах).	1	Комбинированный	Спортивная площадка	20.01.24	
18.	Игра «Быстрый лыжник»	1	Комбинированный	Спортивная площадка	27.01.24	
19	Игра «Быстрый лыжник»	1	Комбинированный	Спортивная площадка	03.02.24	
20	Игра «Быстрый лыжник»	1	Комбинированный	Спортивная площадка	10.02.24	
21	Игра "Салки на лыжах".	1	Комбинированный	Спортивная площадка	17.02.24	
22	Игра "Школьная лапта".	1	Комбинированный	Спортивный зал	24.02.24	
23	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки».	1	Комбинированный	Спортивный зал	03.03.24	

24	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".	1	Комбинированный	Спортивный зал	10.03.24	
25	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр. Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".	1	Комбинированный	Спортивный зал	17.03.24	
26	Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".	1	Комбинированный	Спортивный зал	31.03.24	
27	Разучивание народных игр. Игра "Коршун".	1	Комбинированный	Спортивный зал	07.04.24	
28	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок. Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1	Комбинированный	Спортивный зал	14.04.24	
29	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1	Комбинированный	Спортивная площадка	21.04.24	
30	Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической	1	Комбинированный	Спортивная площадка	28.04.24	

	скамейки, «веревочка под ногами».					
31	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	1	Комбинированный	Спортивная площадка	05.05.24	
32	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	1	Комбинированный	Спортивный зал	12.05.24	
33	Игра "Русская лапта".	1	Комбинированный	Спортивная площадка	19.05.24	
34	Игра "Русская лапта".	1	Комбинированный	Спортивная площадка	26.05.22	

Содержание программы:

I. Игры с бегом (4 часа).

Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны».
- Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».

II. Игры с мячом (7 часов)

Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку".
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Игра "Головой, ногой через сетку".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".

III. Игры с прыжками (4 часа).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».
- Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи».
- Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
- Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

IV. Игра малой подвижности (3 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра "Городки".
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".

V. Народные игры (6 часов)

Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".
- Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".
- Разучивание народных игр. Игра "Коршун".
- Разучивание народных игр. Игра "Бабки".
- Игра "Русская лапта".

VI. Зимние забавы (5 часов).

Теория. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.

Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

Практические занятия:

- Игра «Снежком по мячу».
- Игра «Пустое место».
- Игра «Кто дальше» (на лыжах).
- Игра «Быстрый лыжник».

VII. Эстафеты (5 часов).

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.

Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.
- Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).

Для реализации программы необходимо

Материально – техническое обеспечение программы	Методическое обеспечение программы
Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты, бита.	Игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

Методическое обеспечение. Приёмы и методы

- При реализации программы используются различные методы обучения: словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преимущественно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий.

Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр.

Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

Игры и их классификация

Ключевые слова: *русские народные игры, классификация, воспитание национального самосознания, историческое наследие.*

Народные игры - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный народам и регионам.

Русские народные игры очень многообразны: детские игры, настольные игры, хороводные игры для взрослых с народными песнями, прибаутками, плясками.

Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. После тяжелого трудового дня взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать.

Характерная особенность русских народных игр - движения в содержании игры (бег, прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но хорошо физически развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры (так, в лапте хорошо ловящего мяч ставят в поле у линии кона, а хорошо бьющего выбирают капитаном и дают дополнительный удар по мячу).

Правила в играх определяются самими участниками в зависимости от условий, в которых проводятся игры (в городках - расстояние до города от кона или полукона, в лапте - количество игроков, длина и ширина площадки, в салках - условия осаливания и т.д.). Также может варьироваться и инвентарь (в "Лапте" - размеры биты, мяча, в "Жмурках" - размеры повязки, в "Чижике" - размеры чирика, биты или кона и т.д.).

Таким образом, русские народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа в физкультурном аспекте деятельности.

Применение русских народных игр в учебном процессе младших школьников требует их специального отбора для решения разных педагогических задач. Для этого создаются рабочие группировки игр, сходных по определенным признакам:

1. По видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла).

2. По интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности).

3. По типу двигательного действия, преимущественно входящего в игры (с бегом, с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, с метанием в подвижную и неподвижную цель, с бросками и ловлей мяча и т.д.).

4. По содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные).

5. С учетом возрастных особенностей детей 7, 8, 9, 10 лет. Этот же признак использован в рекомендованной нами программе по физической культуре для 1 - 4-х классов с включением в нее русских народных игр.

6. По способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные).

7. По физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости).

8. По отношению к структуре урока (для подготовительной, основной, заключительной частей урока).

Основная функция этого компонента - воспитание национального самосознания. Народные игры, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны для освоения младшими школьниками, так как соответствуют психологическим особенностям детей этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности.

Подвижные игры, входящие в первый компонент, поделены на четыре раздела. Первый включает в себя игры, отражающие отношение человека к природе. Русский народ всегда трепетно относился к природе, берег ее, прославлял. Игры первого раздела воспитывают доброе отношение к окружающему миру. Сюда относятся русские народные игры: "Гуси-лебеди", "Волк во рву", "Волк и овцы", "Вороны и воробьи", "Змейка", "Зайцы в огороде", "Пчелки и ласточки", "Кошки-мышки", "У медведя во бору", "Коршун и наседка", "Стадо", "Хромая лиса", "Филин и пташки". "Лягушата", "Медведь и медовый пряник", "Зайки и ежи", "Ящерица", "Хромой цыпленок", "Оса" и их различные варианты.

С историческим наследием русского народа знакомит второй раздел первого компонента - "Быт русского народа", в котором применяются народные игры, отражающие повседневные занятия наших предков. Во второй раздел входят народные игры: "Дедушка-рожок", "Домики", "Ворота", "Встречный бой", "Заря", "Корзинки", "Каравай", "Невод", "Охотники и утки", "Ловись рыбка". "Птицелов", "Рыбаки", "Удочка", "Продаем горшки", "Защита укрепления", "Захват флага", "Шишки, желуди, орехи", а также различные их варианты.

С большим интересом современные школьники знакомятся с играми сверстников прошлых столетий, составляющими третий раздел первого компонента. Эти игры интересны тем, что в них нужно проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию. К этому разделу относятся игры: "Бабки", "Городки", "Горелки", "Городок-бегунок", "Двенадцать палочек", "Жмурки", "Игровая", "Кто дальше", "Ловишка", "Лапта", "Котлы", "Ляпка", "Пятнашки", "Платочек-летуночек", "Считалки", "Третий - лишний", "Чижик", "Чехарда", "Кашевары", "Отгадай, чей голосок", "Веребочка под ногами" и др.

Возможность помериться силой и ловкостью появляется у ребят при изучении игр четвертого раздела, который отражает стремление детей стать сильнее, победить всех. Как тут не вспомнить о легендарных русских богатырях, которые не уступали ранее в популярности современным киногероям. В этом разделе применяются игры: "Единоборство" (в различных положениях, с различным инвентарем), "Тяни в круг", "Бой петухов", "Достань камешек", "Перетяни за черту", "Тяни за булавы", "Борящаяся цепь", "Цепи кованы", "Перетягивание каната", "Перетягивание прыжками", "Вытолкни за круг". "Защита укрепления", "Сильный бросок", "Каждый против каждого", "Бои на бревне" и их различные варианты.

Список литературы:

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
4. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г

2006 г

5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
6. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
7. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс,
8. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г

Диагностика уровня развития народной игры.

1. Знает несколько русских народных подвижных игр.
2. Знает и выполняет правила в игре.
3. Знает несколько считалок, дразнилок, потешек, пословиц.
4. Знает и понимает слова диалекта.
5. Умеет совместно играть.
6. Знает несколько способов распределения ролей (считалки, жеребьёвка, певалки и т.д.)
7. Умеет самостоятельно использовать спортивно-игровое оборудование.
8. Знает народные праздники, обычаи.

Каждый показатель оценивается отдельно. За каждый правильный ответ ставится 1 балл.

Исключение составляет 1, 3, 6 пункт:

3 балла – ребенок называет 4 и более подвижные игры, малых форм фольклора, способа распределения ролей.

2 балла - ребенок называет 2 - 3 подвижные игры, малых форм фольклора, способа распределения ролей.

1 балл - ребенок называет 1 подвижные игры, малых форм фольклора, способа распределения ролей.

Таким образом, оценка уровня развития игры ставится если:

От 11 до 14 баллов – высокий уровень.

От 6 до 10 баллов – средний уровень.

От 1 до 5 баллов – низкий уровень.

Анкета

Уважаемые родители!

Учитель физической культуры МОУ «Новодеревенская СОШ» проводит исследование с целью изучения отношения Вас к физической культуре и спорту и приобщения ваших детей к здоровому образу жизни.

Ваши ответы позволят наметить практические меры по совершенствованию организации физического воспитания в школе.

От вашей доброжелательности, искренности ответов будет зависеть успех исследования

Анонимность гарантируется.

Заполненные анкеты сдаются учителям физической культуры или классным руководителям.

- 1) Как Вы оцениваете состояние здоровья вашего ребёнка :
 - А) хорошее
 - Б) удовлетворительное
 - В) не удовлетворительное

- 2) Занимается ли ваш ребёнок в спортивных секциях:
 - А) да
 - Б) нетЕсли да то сколько раз в неделю у него тренировки:
 - А) 2 - 3
 - Б) 4 - 5
 - В) 6 и более

- 3) Занимаетесь ли вы физической культурой с ребёнком в свободное время:
 - А) да
 - Б) нет
 - В) нерегулярно

- 4) Считаете ли вы что двигательный режим вашего ребёнка достаточен для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья:
 - А) да
 - Б) нет
 - В) затрудняюсь ответить

- 5) Сколько, по вашему мнению, уроков физической культуры в неделю должно быть у вашего ребёнка:
 - А) 2 - 3
 - Б) 4 - 5
 - В) затрудняюсь ответить

- 6) Как вы относитесь к гендерному обучению на уроках Физической культуры (раздельному, мальчики. девочки):
 - А) за
 - Б) против
 - В) затрудняюсь ответить

- 7) Считаете ли вы, что лыжная подготовка обязательно должна присутствовать в образовательном процессе:
 - А) да
 - Б) нет
 - В) затрудняюсь ответить

- 8) Интересуетесь ли вы нововведениями в образовательные программы вашего ребёнка:
 - А) да
 - Б) нет
 - В) затрудняюсь ответить

- 9) Сколько раз в год ваш ребёнок болеет простудными заболеваниями:
- А) 1 - 2
 - Б) 3 - 4
 - В) 5 и более
- 10) Знаете ли вы показатели характеризующие уровень физического состояния вашего ребёнка? (рост, вес, давление)
- А) да
 - Б) нет
 - В) затрудняюсь ответить
- А свои показатели характеризующие уровень физического состояния вы знаете? (рост, вес, давление)
- А) да
 - Б) нет
 - В) затрудняюсь ответить
- 11) Здоровый стиль жизни для вас это: (не более 3-х вариантов)
- А) отказ от вредных привычек (табак , алкоголь, наркотики, переедание)
 - Б) занятия физической культурой и спортом
 - В) наблюдение за состоянием здоровья
 - Г) правильное питание
 - Д) гигиена
 - Е) режим дня
 - Ё) что то ещё
- 12) какую из форм физической активности вы выбрали бы (будь для этого все необходимые условия) для себя и своего ребёнка:
- А) клубные формы по физкультурным интересам
 - Б) самостоятельные занятия
 - В) секционные занятия по видам спорта
 - Г) активный отдых
 - Д) массовые спортивные и физкультурно – оздоровительные мероприятия
 - Е) другое
- 13) что мешает вам больше времени посвящать здоровому образу жизни (выберите 2 варианта)
- А) отсутствие времени
 - Б) нехватка средств
 - В) отсутствие инвентаря
 - Г) удалённость спортивных сооружений
 - Д) отсутствие единомышленников
- 14) как вы оцениваете своё финансовое состояние:
- А) хорошее
 - Б) удовлетворительное
 - В) не удовлетворительное
- 15) оцените по 10 бальной шкале насколько ваш стиль жизни и стиль жизни вашего ребёнка отвечает здоровому образу жизни :
- А) вы 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 - Б) ваш ребёнок 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- 16) укажите ваш возраст
- А) 25 - 35
 - Б) 35 - 45
 - В) 45 – 55
 - Г) 55 – и старше
- 17) ваш пол:
- А) муж.
 - Б) жен.
- 18) пол вашего ребёнка
- А) муж.
 - Б) жен.

- 19) ваше образование:
- А) среднее
 - Б) средне специальное
 - В) незаконченное высшее
 - Г) высшее

Желаем вам доброго здоровья
и благодарим вас за оказанную помощь