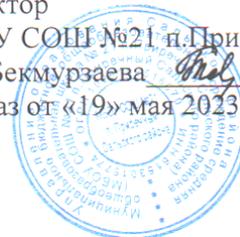


Муниципальное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа № 21 п. Приречный

СОГЛАСОВАНО
на заседании МС
учителей начальных классов
Протокол от «19» мая 2023 г.
№ 5

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ СОШ №21 п. Приречный
Л.Е. Бекмурзаева
Приказ от «19» мая 2023 г.
№117



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**
Физкультурно-спортивной направленности
«Если хочешь быть здоров»

Уровень программы: Базовый
Вид программы: Типовая
Уровень программы: Разноуровневая
Возраст детей: от 9 до 10 лет
Срок реализации: 68 часов
Разработчик: учитель начальных классов
Грищенко Инна Сергеевна

п. Приречный
2023-2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	6
2.1 Учебный план	6
2.2 Календарный учебный график.....	6
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	15
3.1 Условия реализации программы	15
3.2 Формы контроля и аттестации.....	16
3.3 Планируемые результаты	16
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	18
V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ	20
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	28
VII. ПРИЛОЖЕНИЯ	30
Приложение 1	30

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы определена тем, что в современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Программа кружковой деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров!» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Включает в себя, как теоретическую, так и практическую части – организация подвижных игр.

Отличительные особенности программы, новизна. Новизна программы в том, что программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникативности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

В системе начального обучения игровая деятельность является одним из важнейших факторов развития ребенка: нравственного, умственного, эстетического и физического. Именно в начальных классах закладываются основы социально активной личности, проявляющей интерес к игровой деятельности, самостоятельности, уважения и другие ценные качества, способствующие усвоению требований к жизни утверждению в ней.

В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

Цель -создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

-приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

-обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;

-познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;

-воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;

-развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции, а так же эмоционально-чувственную сферу;

-воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;

-учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

-создавать условия для проявления чувства коллективизма;

-развивать активность и самостоятельность;

-обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

Также для достижения поставленной цели необходимо решение следующих задач:

обучающие:

-Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

-проявлять индивидуальные творческие способности;

-различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);

-соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;

-подбирать упражнения для разминки;

-использовать знания во время подвижных игр на досуге;

- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

-работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных.

развивающие:

Укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию.

Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.

Профилактика вредных привычек.

Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни. Формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность.

Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

воспитательные:

-Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.

-потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;

-этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов;

-умение выражать свои эмоции;

-оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

Характеристика программы

Направленность – социально-педагогическая

Тип общеразвивающая, общеобразовательная

Вид типовая

Уровень освоения базовый

Объем и срок освоения программы

68 часа

1 год

Режим занятий 1 раз в неделю по 2 часа, 15:20-16:50

Тип занятий теоретический

Форма обучения групповая, индивидуальная

Адресат программы учащиеся 9-10 лет

Наполняемость группы 13 человек

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2.1 Учебный план

Таблица _

№ п/п		Учебный план			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1. Раздел 1 / Модуль					
1.1	Вводное	1	0	1	1
2. Раздел 2 /Модуль					
2.1	Русские народные игры.	9	9	18	18
3. Раздел 3 /Модуль					
3.1	Игры народов России	9	9	18	18
4. Раздел 4 /Модуль					
4.1	Игры народов мира	6	6	12	12
5. Раздел 5 /Модуль					
5.1	Игры с элементами бега	3	8	11	11
6. Раздел 6/Модуль					
6.1	Игры-хороводы	-	2	2	2
7. Раздел 7/Модуль					
	Игры с элементами прыжков	-	6	6	6
Итого:		28	40	68	68

Таблица _

Содержание учебного плана

Вводное занятие. Я выбираю здоровый образ жизни-1ч.

В ходе просматривания видеороликов и презентаций, дети знакомятся с некоторыми играми народов, населяющих Россию. Детские народные игры отличаются непосредственностью и простотой. Вместе с тем в простых по форме и на первый взгляд наивных по содержанию играх дети постоянно изображают труд взрослых, их взаимоотношения в процессе труда.

Русские народные игры.-18.ч.

В этот раздел вошли игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др.

Игры народов России.-18.ч.

Игра помогает всестороннему развитию подрастающего поколения, способствует развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, коллективизм и

Игры народов мира.- 12ч.

Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игр способствует отдыху участников игр после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры

Игры с элементами бега- 17ч.

Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игр способствует отдыху участников игр после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры

2.2 Календарный учебный график

Таблица _

Календарный учебный график «Путешествие в мир мудрых мыслей»

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1		Вводное занятие. Я выбираю здоровый образ жизни	1	15:20-16-50	Теоретическая	МБОУ СОШ №21 п.Приречный спортивная площадка, спортивный зал	Зачет
2-3		Русская народная игра «Лапта».	2	15:20-16-50	Практическая теоретическая	МБОУ СОШ №21 п.Приречный спортивная площадка, спортивный зал	Зачет
4-5		Русская народная игра «Пятнашки». Русская народная игра	2	15:20-16-50	Практическая теоретическая	МБОУ СОШ №21 п.Приречный спортивная площадка,	Зачет

		«Фанты».				спортивный зал	
6-7		Русская народная игра «Салки с приседаниями». Эстафета «Быстрые и ловкие».	2	15:20-16-50	Практическая теоретическая	МБОУ СОШ №21 п.Приречный спортивная площадка, спортивный зал	Зачет
7-8		Русская народная игра «Салки с приседанием». Русская народная игра «Быстрые и ловкие».	2	15:20-16-50	Практическая теоретическая	МБОУ СОШ №21 п.Приречный спортивная площадка, спортивный зал	Зачет
9-10		Русская народная игра «Краски». Спортивный праздник «Копилка народных игр».	2	15:20-16-50	Практическая теоретическая	МБОУ СОШ №21 п.Приречный спортивная площадка, спортивный зал	Зачет
11-12		Русская народная игра «Третий лишний». Русская народная игра «Птицелов».	2	15:20-16-50	Практическая теоретическая	МБОУ СОШ №21 п.Приречный спортивная площадка, спортивный зал	Зачет
13-14		Русская народная игра «Без соли соль». Русская народная игра «Охотники и зайцы».	2	15:20-16-50	Практическая теоретическая	МБОУ СОШ №21 п.Приречный спортивная площадка, спортивный зал	Зачет
15-16		Русская народная игра «Удочка».	2	15:20-16-50	Практическая теоретическая	МБОУ СОШ №21 п.Приречный	Зачет

		Русская народная игра «Волки во рву»				спортивная площадка, спортивный зал	
17-		Спортивный праздник «Русские народные игры»	1	15:20-16-50	Практическая	МБОУ СОШ №21 п.Приречный спортивная площадка, спортивный зал	Зачет
18		Русская народная игра Лапта».	1	15:20-16-50	Практическая	МБОУ СОШ №21 п.Приречный спортивная площадка, спортивный зал	Зачет
19		Русская народная игра «Волки во рву»	1	15:20-16-50	Практическая	МБОУ СОШ №21 п.Приречный спортивная площадка, спортивный зал	Зачет
20		Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	15:20-16-50	Практическая	МБОУ СОШ №21 п.Приречный спортивная площадка, спортивный зал	Зачет
21-22		Бурятская народная игра «Ищем палочку». Дагестанские народные игры «Выбей из круга» «Подними платок».	2	15:20-16-50	Практическая	МБОУ СОШ №21 п.Приречный спортивная площадка, спортивный зал	Зачет

23-24	Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой». Калмыцкие народные игры «Мяч», «Я есть!»	2	15:20-16-50	Практическая	МБОУ СОШ №21 п.Приречный спортивная площадка, спортивный зал	Зачет
25-26	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!» Марийская народная игра «Катание мяча».	2	15:20-16-50	Практическая	МБОУ СОШ №21 п.Приречный спортивная площадка, спортивный зал	Зачет
27-28	Татарские народные игры «Скок перескок», «Продаем горшки». Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки».	2	15:20-16-50	Практическая	МБОУ СОШ №21 п.Приречный спортивная площадка, спортивный зал	Зачет
29-30	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый зайка». Чечено-ингушская народная игра «Чиж».	2	15:20-16-50	Практическая	МБОУ СОШ №21 п.Приречный спортивная площадка, спортивный зал	Зачет
31-32	Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба». Мордовские народные игры «Круговой», «Котел».	2	15:20-16-50	Практическая	МБОУ СОШ №21 п.Приречный спортивная площадка, спортивный зал	Зачет

33-34	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки». Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз».	2	15:20-16-50	Практическая	МБОУ СОШ №21 п.Приречный спортивная площадка, спортивный зал	Зачет
35-36	Чувашская народная игра «Рыбки». Татарская народная игра «Тюбетейка».	2	15:20-16-50	Практическая	МБОУ СОШ №21 п.Приречный спортивная площадка, спортивный зал	Зачет
37	Спортивный праздник «Фестиваль народных игр».	1	15:20-16-50	Практическая	МБОУ СОШ №21 п.Приречный спортивная площадка, спортивный зал	Зачет
38	Белорусские народные игры «Хлоп, хлоп, убегай», «Мельница», «Иванка».	1	15:20-16-50	Практическая	МБОУ СОШ №21 п.Приречный спортивная площадка, спортивный зал	Зачет
39-40	Украинские народные игры «Запорожские казаки», «Потоп». Туркменские народные игры «Чай-чай», «Медведи сладкоежки».	2	15:20-16-50	Практическая	МБОУ СОШ №21 п.Приречный спортивная площадка, спортивный зал	Зачет
41	Латвийские игры «Львиная охота»,	1	15:20-16-50	Практическая	МБОУ СОШ №21 п.Приречный	Зачет

		«Сверчок»				спортивная площадка, спортивный зал	
42		Таджикская народная игра «Тубпеши бой».	1	15:20-16-50	Практическая	МБОУ СОШ №21 п.Приречный спортивная площадка, спортивный зал	Зачет
43-44		Спортивный праздник «Фестиваль игр народов мира» Игры народов Африки «Дерево», «Африканские салки».	2	15:20-16-50	Практическая	МБОУ СОШ №21 п.Приречный спортивная площадка, спортивный зал	Зачет
45		Спортивный праздник.	1	15:20-16-50	Практическая	МБОУ СОШ №21 п.Приречный спортивная площадка, спортивный зал	Зачет
46		Белорусские народные игры «Хлоп, хлоп, убегай», «Мельница», «Иванка».	1	15:20-16-50	Практическая	МБОУ СОШ №21 п.Приречный спортивная площадка, спортивный зал	Зачет
47-48		Украинские народные игры «Запорожские казаки», «Потоп». Туркменские народные игры «Чай-чай», «Медведи	2	15:20-16-50	Практическая	МБОУ СОШ №21 п.Приречный спортивная площадка, спортивный зал	Зачет

		сладкоежки».					
49		Латвийские игры «Львиная охота», «Сверчок»	1	15:20-16-50	Практическая	МБОУ СОШ №21 п.Приречный спортивная площадка, спортивный зал	Зачет
50		Таджикская народная игра «Тубпеши бой».	1	15:20-16-50	Практическая	МБОУ СОШ №21 п.Приречный спортивная площадка, спортивный зал	Зачет
51-52		Спортивный праздник «Фестиваль игр народов мира» Игры народов Африки «Дерево», «Африканские салки».	2	15:20-16-50	Практическая	МБОУ СОШ №21 п.Приречный спортивная площадка, спортивный зал	Зачет
53		Спортивный праздник.	1	15:20-16-50	Практическая	МБОУ СОШ №21 п.Приречный спортивная площадка, спортивный зал	Зачет
54		Игра «Салки. Ноги от земли».	1	15:20-16-50	Практическая	МБОУ СОШ №21 п.Приречный спортивная площадка, спортивный зал	Зачет
55-56		Игра «Колдунчики». Игра «Зайцы в огороде».	2	15:20-16-50	Практическая	МБОУ СОШ №21 п.Приречный спортивная площадка,	Зачет

						спортивный зал	
57-58		Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр» Игра «Пустое место».	2	15:20-16-50	Практическая	МБОУ СОШ №21 п.Приречный спортивная площадка, спортивный зал	Зачет
59-60		Игра «Салки с вырубкой». Игры по выбору детей.	2	15:20-16-50	Практическая	МБОУ СОШ №21 п.Приречный спортивная площадка, спортивный зал	Зачет
61-62		Игра «Бегуны» Игра «Вызов номеров».	2	15:20-16-50	Практическая	МБОУ СОШ №21 п.Приречный спортивная площадка, спортивный зал	Зачет
63		Игра «К своим флажкам».	1	15:20-16-50	Практическая	МБОУ СОШ №21 п.Приречный спортивная площадка, спортивный зал	Зачет
64		Линейная эстафета.	1	15:20-16-50	Практическая	МБОУ СОШ №21 п.Приречный спортивная площадка, спортивный зал	Зачет
65		Игры «На одной ножке по дорожке», «Бой петухов».	1	15:20-16-50	Практическая	МБОУ СОШ №21 п.Приречный спортивная площадка, спортивный	Зачет

						зал	
66		Игры «Поймай лягушку», «Прыжки по полоскам».	1	15:20-16-50	Практическая	МБОУ СОШ №21 п.Приречный спортивная площадка, спортивный зал	Зачет
67-68		Игры «Через кочки и пенечки», «Парашутисты» Игры «Ловишка на одной ноге», «Не оступись».	2	15:20-16-50	Практическая	МБОУ СОШ №21 п.Приречный спортивная площадка, спортивный зал	Зачет

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Дидактический материал:

Тренировочные упражнения;
Индивидуальные карточки для тестирования;
Тренировочные упражнения;
Разноуровневые задания;
Кроссворды

Наглядный материал:

Плакаты;
Технологические карты;
Инструкционные карты;
Фрагменты фильмов и мультфильмов;
Презентации;
Видеосюжеты

Раздаточный материал:

Мячи;
Скакалки;
Гегли;
Обруч;
Канат

Кадровое обеспечение учитель начальных классов Грищенко Инна Сергеевна

3.2 Формы контроля и аттестации

Зачет

3.3 Планируемые результаты

Предметные

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Личностные

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

формирование уважительного отношения к культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные

Познавательные УУД:

умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя

Регулятивные УУД:

определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

проговаривать последовательность действий во время занятия;

учиться работать по определенному алгоритму

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.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для учителя:

Программы по «Физической культуре» (для четырёхлетней начальной школы) (доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич)

Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2020г.

Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника – Ростов-на-Дону, издательство «Феникс», 2020г.

Матвеев А. П. Методика преподавания физической культуры в 1 классе. – М., 2020

Болонов Г. П. Сценарии спортивно-театрализованных праздников : Игровые упражнения. Физкультминутки. Подвижные игры. Полезные советы / Н. В. Болонова. - Москва : Школьная Пресса. - 2005. - (Воспитание школьников. Библиотека журнала; Вып. 46).

Кн. 2. - 95 с. : ил. (Шифр 74.200.55/Б79-134853)

Планы-конспекты занятий по темам: «Техника нападения и защиты», «Игровая тактика», «Быстрота движений».

Физкультурно-спортивное мероприятие «Папа, мама, я - спортивные друзья».

Физкультурно-спортивное мероприятие «Тематическая неделя футбола».

Словарь терминов.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Дидактический материал:

- карточки со схемами и описанием упражнений для физической подготовки;

- карточки со схемами и описанием подвижных игр, применяемых в учебно-воспитательном процессе – _____ игра.

Для обучающихся:

Кузнецов В. С. Физическая культура : упражнения и игры с мячами: методическое пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - Москва : Издательство НЦ ЭНАС, 2006. - 131 с. : ил. - (Портфель учителя).

Лукачи, Андраш. Игры детей мира / А. Лукачи ; [пер. с венг. Л. Васильевой, Е. Тумаркиной ; худож. Н. Лобанев]. - Москва : Молодая гвардия, 1977. - 159 с. : ил.

Подвижные игры : Практический материал: Учебное пособие для вузов и средних спец. учеб. заведений физ. культуры / Л. В. Былеева [и др.]. - Москва : Дивизион, 2005. - 277 с. : ил.

Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников : популярное пособие для родителей и педагогов / Л. П. Фатеева. - Ярославль : Академия развития, 1998. - 224 с. : ил. - (Игра, обучение, развитие, развлечение).

Филимонова, Юлия Владимировна. Летние игры для детей от 1 до 12 лет / Ю. В. Филимонова, О. П. Щепкина. - Москва : Эксмо, 2010. - 189 с. - (Летobook каждый день).

Чкаников И. Игры и развлечения / И. Чкаников. - Москва ; Ленинград : Детгиз, 1953. - 510, [1] с. : ил. - (Школьная библиотека).

Шмаков, Сталь Анатольевич. Игры-потехи, забавы-утехи / С. А. Шмаков. - Липецк : Ориус, 1994. - 127 с. : ил.

СТАТЬИ

Аначев Н. Поиграть давно пора в игры нашего двора : игровая программа для младшего и среднего школьного возраста / Н. Аначев. - (Откроем наш секрет отличного настроения) // Сценарии и репертуар. - 2015. - № 1. - С. 3-11.

Сценарий досуговой программы для детей младшего и среднего школьного возраста с использованием подвижных игр.

Андреева М. С. Сивка-Бурка и другие... [Электронный ресурс] : литературная игра для детей младшего и среднего школьного возраста, посвященная лошадям / М. С. Андреева, М. П. Короткова : [б. и.] // Библиотека в школе. - 2013. - № 11. - Прил.: 1 эл. опт. диск (CD-ROM).

V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Методика №1:

1. Если игра учащимся не понравилась, не следует:
 - а) проводить её ещё раз без изменений +
 - б) изменять условия
 - в) усложнять правила
2. Определите формы организации подвижных игр:
 - а) урочная и внеклассная
 - б) урочная и внеурочная +
 - в) внеурочная и внеклассная
3. Позволяет выбрать водящего с учётом тех физических качеств, которые важны в данной игре способ:
 - а) по считалочке
 - б) по желанию играющих
 - в) по назначению руководителя +
4. Каким из способов можно совершенствовать выносливость:
 - а) бегать длинные дистанции +
 - б) прыгать на батуте
 - в) поднимать гири
5. Уроки физического воспитания, составленные целиком из игрового материала:
 - а) проводить часто целесообразно
 - б) желательно совсем не проводить
 - в) проводить часто нецелесообразно +
6. Совокупность простых физических тренировок, которые каждый день проводятся после утреннего пробуждения, называется:
 - а) физкультминутка
 - б) зарядка +
 - в) физкультура
7. Документ, в котором четко излагаются основные условия проведения первенства, турнира по подвижным играм, определяется как:
 - а) Бизнес-план соревнования
 - б) Проект соревнования
 - в) «Положение» о соревновании» +
8. Игра «Перетяжка парами» характеризуется:
 - а) средней степенью интенсивности для девушек и юношей +
 - б) высокой степенью интенсивности для девушек и юношей
 - в) средней степенью интенсивности для юношей и низкой — для девушек
9. Игрой — аттракционом является подвижная игра:
 - а) «Охотники и утки»
 - б) «Встречная эстафета»
 - в) «Два стула и верёвочка» +

10. Первую попытку материалистического обоснования игры сделал:
- а) Бюхер
 - б) Плеханов +
 - в) Торндайк
11. Вес юношей увеличивается, главным образом, за счет:
- а) увеличения мышечной массы и роста костей +
 - б) увеличения длины туловища
 - в) жировых отложений
12. Игрой аттракционом не является игра:
- а) «Извилистой тропой»
 - б) «Перетягивание в квадратах» +
 - в) «Многоборцы»
13. Иллюзорность игры:
- а) действие в рамках условной реальности, отличной от жизни +
 - б) творческие действия в условиях правил
 - в) действия на условиях добровольности
14. Вид психотерапии, в которой используется терапевтическое воздействие игры, определяется как:
- а) игромания
 - б) соревнование
 - в) игротерапия +
15. Способ распределения класса на команды по усмотрению руководителя не применяется:
- а) когда нужно учесть желания детей +
 - б) когда нужно поделить команды быстро
 - в) когда нужно создать равные по силам команды
16. В основную часть игрового занятия включается ... подвижных(ая) игр(а,ы):
- а) от 4 до 8
 - б) от 2 до 4 +
 - в) 2
17. Специальные площадки для детских игр должны иметь ... форму:
- а) квадратную
 - б) круглую
 - в) прямоугольную +
18. Перемещение участников по кругу или построение команд в круг характеризуют ... эстафету:
- а) комбинированную
 - б) круговую +
 - в) встречную
19. Не содержит речитатив игра:
- а) «Космонавты»
 - б) «Прогулка»
 - в) «Мяч ловцу» +

20. Состояние, возникающее вследствие долгого отсутствия отдыха организма человека, характеризуется как:
- а) слабое физическое развитие
 - б) переутомление +
 - в) гипертония
21. Эмоциональная и физическая нагрузка соревнующихся складывается из:
- а) общая продолжительность комплекса, его плотность +
 - б) производительность труда
 - в) состояния здоровья
22. Продолжительность игры не зависит:
- а) от количества участников
 - б) от названия команд +
 - в) от возраста участников
23. Эмоциональная и физическая нагрузка соревнующихся складывается из:
- а) состояния здоровья
 - б) производительность труда
 - в) объем работы +
24. Число встреч, которые необходимо провести, используя круговую систему розыгрыша, вычисляется по формуле ..., где n — количество команд:
- а) $x = n(n-1)/ 2$
 - б) $x = n(n-1)/ 2 +$
 - в) $x = n(n+1)/ 2$
25. Эмоциональная и физическая нагрузка соревнующихся складывается из:
- а) производительность труда
 - б) сложность работы
 - в) характер упражнений и их последовательность +
26. Размеры специальной площадки для детских игр могут колебаться от 10 — 15 м в ширину до ... м в длину:
- а) 10 — 15
 - б) 20 — 30 +
 - в) 30 — 40
27. В одной команде в эстафете не должно быть больше:
- а) 5-6 человек +
 - б) 7-8 человек
 - в) 9-10 человек
28. Положениями, регламентирующими параметры действий участников, называют:
- а) сюжет игры
 - б) описание игры
 - в) правила игры +
29. Если игра начинается из построения в круг, при объяснении игры руководитель должен стоять:
- а) между играющими, которые стоят по кругу +

- б) на расстоянии 5 метров от круга
 - в) внутри круга
30. К играм с речитативом относится:

- а) «Погоня за лисицами»
- б) «Ходим кругом» +
- в) «Борьба за мяч»

Методика №2:

. . . оздоровительные методы и процедуры не дают желательного и стабильного улучшения здоровья:

- а) Отдельные +
- б) Комбинированные
- в) Сложные

2. . . гарантирует здоровье на современном рынке труда:

- а) Образование
- б) Конкурентоспособность +
- в) Талантливость

3. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека:

- а) индивидуальный образ жизни +
- б) служба здоровья
- в) окружающая среда

4. Сколько процентов в совокупности факторов влияющих на здоровье приходится на медицинское обеспечение:

- а) 10 — 15% +
- б) 5-10%
- в) 50 — 55%

5. Бактерицидные свойства кожи уменьшаются под действием:

- а) пота
- б) воды
- в) мыла +

6. Здоровый образ жизни – это:

- а) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
- б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья +
- в) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

7. Поддержание постоянства внутренней среды организма называется:

- а) обменом веществ
- б) адаптацией
- в) гомеостазом +

8. Причиной переутомления является:

- а) чрезмерная умственная нагрузка +
- б) продолжительный сон
- в) продолжительный отдых

9. Закаливание в своей основе представляет своеобразную тренировку всего организма, и, прежде всего:
- а) кожного покрова
 - б) нервной системы
 - в) терморегуляционного механизма +
10. Причиной переутомления является:
- а) отказ от завтрака в течение недели
 - б) неправильная организация труда +
 - в) отсутствие прогулок долгое время
11. Первое место среди средств, формирующих здоровье человека, занимает:
- а) физическая культура +
 - б) гигиена
 - в) утренняя зарядка
12. Гиподинамия:
- а) двигательная активность, направленная на решение проблем со здоровьем
 - б) ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни +
 - в) чрезмерная двигательная активность, приводящая к переутомлению человека
13. Витамины группы В, витамин С, фолиевая кислота, биотин и панто-теповая кислота содержатся в:
- а) водорастворимых витаминах +
 - б) жирорастворимых витаминах
 - в) минеральных веществах
14. Что же такое здоровье:
- а) Отсутствие болезни
 - б) Способность организма к выполнению профессиональных функций
 - в) Состояние полного физического, душевного и социального благополучия +
15. Семейные врачи имеют наибольшее распространение:
- а) в Великобритании +
 - б) в США
 - в) в России
16. Ягода, очень полезная для зрения:
- а) земляника
 - б) черника +
 - в) малина
17. Заболевания, занимающие ведущее место в структуре гинекологической заболеваемости девочек-подростков:
- а) нарушение полового созревания
 - б) воспалительные заболевания
 - в) нарушение менструальной функции +
18. Питательные вещества имеющие энергетическую ценность:
- а) белки, жиры, углеводы, минеральные соли
 - б) белки, жиры, углеводы +
 - в) вода, белки, жиры и углеводы

19. В структуре заболеваемости детей, подростков и взрослых в России в настоящее время первое ранговое место принадлежит:
- а) болезням системы кровообращения
 - б) травмам и отравлениям
 - в) болезням органов дыхания +
20. Для развития мышечной выносливости следует выполнять:
- а) упражнения на тренажерах
 - б) упражнения с преодолением веса собственного тела +
 - в) упражнения на внимание
21. Вмешательство в сферу здоровья человека может осуществляться:
- а) на основании свободного, осознанного и информированного согласия больного +
 - б) на основании редкости картины заболевания и его познавательной ценности
 - в) на основании извлечения финансовой выгоды
22. Какой фактор не оказывает влияние на здоровье человека:
- а) наследственность
 - б) экологическая обстановка
 - в) уровень развития науки +
23. Из свойств личности к критериям здоровья относятся:
- а) непосредственность
 - б) независимость
 - в) оба варианта верны +
 - г) нет верного ответа
24. Основная цель неотложной помощи во время гипертонического криза:
- а) повысить артериальное давление до нормального уровня
 - б) понизить артериальное давление до нормального уровня +
 - в) нормализовать температуру тела
25. Центральное звено аутогенной тренировки, развитие навыка расслабления мышц:
- а) гиподинамия
 - б) гипермнезия
 - в) релаксация +
26. Возбудители трахомы, сибирской язвы локализуются:
- а) в желудочно-кишечном тракте
 - б) на коже, слизистых оболочках +
 - в) в верхних дыхательных путях
27. Стресс, при котором имеет место проявление отрицательных и положительных чувств и эмоций:
- а) Психологический +
 - б) Индивидуальный
 - в) Физиологический
28. Выделяются следующие основные уровни рассмотрения категории «здоровья»:
- а) медицинский, социальный

- б) медицинский, психологический, социальный
- в) биологический, психологический, социальный +

29. Из свойств личности к критериям здоровья относятся:

- а) нравственность
- б) адекватный уровень притязаний
- в) оба варианта верны +
- г) нет верного ответа

30. Временное приспособление к новым условиям существования в результате смены места жительства или климата называется:

- а) дезадаптация
- б) акклиматизация +
- в) адаптация

Методика №3:

В какой спортивной и подвижной игре нужно мячом попадать в цель?

Варианты ответов

Выбивалы

Теннис

Баскетбол

Вопрос 2

В какой игре используется волан?

Варианты ответов

Теннис

Волейбол

Бадминтон

Вопрос 3

Какая подвижная игра является упрощённой версией спортивной игры волейбол?

Варианты ответов

Русская лапта

Пионербол

Перестрелка

Вопрос 4

В какой спортивной игре, целью является: забить мяч в ворота соперника?

Варианты ответов

Хоккей

Ручной мяч

Баскетбол

Вопрос 5

Какие игры являются зимними?

Варианты ответов

Футбол

Хоккей

Кёрлинг

Вопрос 6

Какая игра в переводе с английского означает корзина-мяч?

Варианты ответов

Футбол

Волейбол

Баскетбол

Вопрос 7

В какой игре на площадке играет 6 человек от одной команды?

Варианты ответов

Гандбол

Волейбол

Баскетбол

Вопрос 8

Расположи спортивные игры по количеству игроков на площадке от одной команды, от меньшего к большему.

Варианты ответов

Баскетбол

Волейбол

Гандбол

Футбол

Вопрос 9

В какой спортивной игре применяется ракетка?

Варианты ответов

Бадминтон

Кёрлинг

Настольный теннис

Вопрос 10

Соотнесите, правильно, названия спортивных игр с их переводами с английского языка.

Варианты ответов

Волейбол

Футбол

Гандбол

Баскетбол

Вопрос 11

Соотнеси группы терминов с теми спортивными играми, в которых они употребляются.

Варианты ответов

Хоккей

Баскетбол

Волейбол

Футбол

Вопрос 12

В каких играх необходим голкипер?

Варианты ответов

Футбол

Хоккей

Баскетбол

Вопрос 13

Термин "аут" в спортивных играх означает?

Варианты ответов

Гол

Нарушение

Мяч, вне пределов площадки

Вопрос 14

Арбитр - это...?

Варианты ответов

Тренер команды

Капитан команды

Судья

Вопрос 15

Как называется эта подвижная игра?

"Игроки, стоящие в кругу, бросают друг другу мяч как можно быстрее. Тот, кто не успел поймать или отбить мяч, садится в центр круга. Он может выбраться оттуда, если успеет перехватить или отбить мяч у другого игрока.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.- 2002.-№5.-с.54.
2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
3. Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.
4. Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.
5. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
6. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
7. Виноградова Н.Ф. Окружающий мир, 2 кл., 3 кл.- М., 1997.
8. Гостюшин А.В.Основы безопасности жизнедеятельности: Учебник, 1-4 кл. М., 1997.
9. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
10. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
11. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
12. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.
13. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
14. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М.Безруких - СПб., 1999.
15. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003.
16. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.
17. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997
18. Татарникова Л.Г. , ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997
19. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.
20. Энциклопедический словарь юного биолога /Сост. М.Е.Аспиз. – М., 1986.
21. Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980

V. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Название