**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ПРАВОСЛАВНАЯ ГИМНАЗИЯ ПРЕПОДОБНОГО СЕРГИЯ РАДОНЕЖСКОГО»**

**ПРОГРАММА**

**организации внеурочной деятельности (ФГОС НОО)**

**по физической культуре**

**для обучающихся 1-4 классов,**

**«Семья - как средство формирования**

**здорового образа жизни»**

**Составитель: учитель физической культуры**

**Тюлюмова А.Г.**

**Югорск**

**Пояснительная записка**

«Заставить играть нельзя,

увлечь игрой

можно».

Семья – это вечная пристань, защита, где оформляются все физические, духовно-психические способности детей. Формирование эффективной системы взаимодействия родителей с учителями, с целью создания в гимназии благоприятных условий для свободного развития личности, духовно богатой, способной строить жизнь достойную Человека, умеющего быть счастливым и нести счастье людям.

Программа составлена в соответствии с [Законом](consultantplus://offline/ref=B732ABFE37CD30270E80DA69E636AF9F4261B8F589BB38C4CB9341EF1D8CCFF6BECB483B8E13XEN) Российской Федерации от 10.07.1992 № 3266-1 «Об образовании», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта НОО Иосновного общего образования», на основе программ А. М. Кондакова, программы, доктора педагогических учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, 2013г., созданной на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта, с планом воспитательной работы НОУ «Православная гимназия преподобного Сергия Радонежского».

**Цель программы:** создание условий для формирования и развития необходимости здорового образа жизни обучающихся и их родителей в семейном воспитании.

**Задачи:**

1. Провести и проанализировать первичную диагностику занятости родителей и детей спортивной деятельностью.
2. Изучить условия для проведения массовых спортивных мероприятий.
3. Исследовать возможности и спортивные интересы родительской общественности.

4. Спроектировать комплекс спортивных мероприятий по развитию физических качеств обучающихся: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

5. Разработать систему диагностики отслеживания развития физических качеств обучающихся

**II. Общая характеристика программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности «Семья - как средство формирования ЗОЖ» представляет собой комплекс мероприятий спортивно- оздоровительной и оздоровительной направленности для обучающихся и их родителей. Программа разработана в соответствии с планом воспитательной работы НОУ «Православная гимназия преподобного Сергия Радонежского» и направлена на пропаганду здорового образа жизни в семьях.

Здоровье детей зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни и культуры родителей. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать хороших результатов, если она не решается совместно с семьей.

Теоретические занятия программы познавательного содержания, соответствующим возрастным особенностям детей, и их интересам.

Программа включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Недостаточно научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и употреблять здоровую пищу. Необходимо с раннего детства он учить любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Необходимо отметить, что важная роль в организации и проведении спортивных мероприятий с детьми отводится родителям, так как именно взрослые естественным образом могут привлечь ребенка к игре и руководить ею, следить за выполнением правил. Использование таких форм работы с родителями в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса, позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребенка. Особенность использования такой формы работы заключается в том, что она носит не только практическую, но и консультативную направленность и является системными мероприятиями с участием родителей и детей.

**III. Описание места предмета**

**Здоровый образ жизни (ЗОЖ)**- это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранения здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек, а **здоровье** – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (Устав Всемирной организации здравоохранения).

Внеурочная деятельность является частью воспитательной работы Православной гимназии и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни. Реализация программы помогает организовать воспитательную работу гимназии в направлении формирования здорового образа жизни, привлечения всех участников образовательного процесса к занятиям физической культурой и спортом, воспитанию чувства коллективизма и патриотизма, привлечению родителей к сотрудничеству по сохранению и укреплению здоровья детей.

Организация внеурочной деятельности отличается большим разнообразием форм, которые требуют от учащихся проявления организованности, самодеятельности, инициативы, что способствует воспитанию организационных навыков, активности, находчивости.

Программа кружка внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Семья - как средство формирования ЗОЖ» рассчитана на оди 54 учебных часа по 45 минут и организуется по двум направлениям:

- спортивно-оздоровительное развитие и воспитание личности;

- общеинтелектуальное развитие и воспитание личности.

IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира − частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности − любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** какпервой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** −одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** − осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

V. Личностные, метапредметные и предметные результаты

освоения учебного предмета

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**VI Задачи и содержание программы:**

**Задачи 1. Провести и проанализировать первичную диагностику занятости родителей и детей спортивной деятельностью.**

На основе анализа анкетных данных получены результаты, которые стали одним из основополагающих факторов при разработке программы. Из анкетирования родителей ***(Анкета- Приложение 1)****.* выявлено :

- 20% родителей считают, образ жизни своей семьи здоровым

-85% родителей ответили, что их дети часто болеют;

- 90% потвердили недостаточное физическое воспитание в семье;

-15% занимаются физической культурой и играми вместе со своими детьми. ***(Анализ результатов анкетирования родителей- Приложение 2)***

Проведя анализ результатов анкетирования родителей на тему «Условия здорового образа жизни в семье» можно сделать следующий вывод, , что большинство семей не участвуют в формировании здорового образа жизни своих детей.

Проведя беседы- опросы с родителями на темы: «Физического воспитания в семье», «Семья и ЗОЖ», выяснилось, что многим родителям не хватает времени, а также информации о физическом воспитании детей..

От гимназии родители хотели бы получить:

• 90 % максимально полную информацию о физическом воспитании ребёнка;

• 95 % советы по формированию у ребенка ЗОЖ;

• 100% привлечение родителей в спортивную жизнь гимназии.

Исходя из этого,можно сделать следующий вывод: 1) для результативной работы с детьми необходима хорошо тчательно спланированная система работы с родителями, 2) установление контакта с учителями с учителями и медицинским работником.

**Задача 2. Изучить условия для проведения массовых спортивных мероприятий (Приложение 3)**

Решение данной задачи позволит**:** найти место и время для проведения спортивно- массовых мероприятий.

На базе НОУ «Православной гимназии преподобного Сергия Радонежского», нет собственного спортивного зала для проведения спортивно-массовых мероприятий, рассмотрим все спортивные комплексы и спортивные базы города Югорска

На основании графика работы, расписания, занятости спортивных учреждений, мной был составлен план проведения спортивно- массовых мероприятий на базе физкультурных учреждений г. Югорска

**(План проведения спортивных мероприятий на базе физкультурно-оздоровительных учреждений г. Югорска – Приложение 4)**

**Задача 3. Исследовать возможности и спортивные интересы родительской общественности.**

По итогам беседы с родителями 1-4-х классов (общее количество присутствующих на собрании родителей 85%), можно сделаны следующие выводы:

1)готовность родителей принимать активное участие в проведении и организации спортивно-массовых мероприятий, оказывать помощь в судействе- 100% родителей. **(Приложение 5)**

**Задача 4. Спроектировать комплекс спортивных мероприятий по развитию физических качеств обучающихся: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.**.

Спортивные соревнования с привлечением родителей являются одной из самых интересных, увлекательных форм внеклассной работы по физическому воспитанию в начальной школе. Они содействуют привлечению учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями дома и в коллективе, повышают физическую подготовленность учащихся, укрепляют здоровье, улучшают физическую подготовленность. воспитывают сознательное и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям.

Соревнования, как и другие виды внеклассной работы, включаются в общий годовой план воспитательной работы НОУ «Православной гимназии преподобного Сергия Радонежского». В начале учебного года точно определяются сроки проведения, положение и программы соревнований. С

учетом этих сроков заблаговременно проводится подготовка к соревнованиям. На основанииплана мероприятий работы с родителями

«Семья - как средство формирования ЗОЖ» 2015- 2016 учебный год , мной был составлен план физкультурно- массовых мероприятий с привлечением родителей.

***(План физкультурно- массовых, спортивных мероприятий с привлечением родителей, Приложение-6).***

**Задача 5. Создать систему диагностики отслеживания развития физических качеств обучающихся.**

Ни для кого не секрет, что физическое развитие ребенка зависит не только от хороших генов, но и от занятий физкультурой и спортом, от того, уделяют ли этому внимание родители, прививают ли любовь к спорту ребенку. Это очень важный момент, влияющий на полноценное развитие ребенка, на его здоровье и укрепление его иммунитета. Особенно важный период в становлении двигательной функции, а также физических качеств ребенка, в младшем школьном возрасте, появляется необходимость в системе диагностики физического развития детей.

Диагностика физического развития детей проводится для того, чтобы проверить физическое состояние ребенка, выявить уровень соответствия ребенка возрастным нормам, физической подготовленности, а также его работоспособности. Это нужно и для  осуществления индивидуального подхода во время физического воспитания ребенка. Кроме того, при диагностике идет сбор информации, запись данных, несущих полную информацию о физическом состоянии ребенка. Такая диагностика позволяет проводить обследование физического состояния ребенка, или группы детей, давая при этом общую оценку их физического развития.  Тестирование проводится, как  физкультурно-оздоровительное мероприятие, или в процессе физкультурных занятий. Проводит тестирование учитель по физической культуре.

|  |  |
| --- | --- |
| Качества проявляемые  в игре | Характеристика игровых действий |
| Ловкость | Игры, побуждающие немедленно переходить от одних действий к другим. Игры, требующие сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, действия с увертыванием) |
| Быстрота | Игры, побуждающие своевременных ответов на зрительные, звуковые сигналы с короткими  перебежками; с преодолением небольших расстояний в кратчайший срок; с бегом на скорости в изменяющихся условиях |
| Сила | Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статистического характера |
| Выносливость | Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых активные действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим |
| Гибкость | Вкачестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой, это упражнениями на растягивание: маховые или пружинные движения типа наклонов, висов или выпадов и растягивающие движения, выполняемые с партнером или на тренажерах |

Вывод: Физические показатели детей с каждым годом улучшаются, о чем свидетельствует положительная динамика развития физических качеств 2012 - 2015 год. 12% - 21%.***(Приложение №7).***

Диагностика физической подготовленности учащихся проводится учителем в течение учебного года 4 раза (сентябрь, декабрь, март, май), что позволяет отслеживать физическое состояние организма. Приведенные выше результаты школьников и уровни их физической подготовленности за последние три учебных года убеждают в том, что выбрано верное направление деятельности

Опрос среди обучающихся, показал заинтересованность в занятиях физической культурой и спортом. 97% детей имеют большое желание принимать участие в спортивных мероприятиях; с привлечением родителей 100%, стремление к здоровому образу жизни- 94%.

Совместную работу с семьей, по воспитанию здорового ребенка я буду строить на следующих основных положениях, определяющих е содержание, организацию и методику:

1 Единство, которое достигается только в том случае, если цели и задачи в воспитании здорового ребенка хорошо понятны не только учителю, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно- оздоровительной работы.

2.Систематичность и последовательность привлечения родителей к внеурочной деятельности по физической культуре в течение всего года.

3.Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье, на основе их интересов и способностей.

**VII .Календарно- тематическое планирование.**

**План мероприятий работы с родителями**

**на 2015- 2016 учебный год**

**«Семья - как средство формирования ЗОЖ»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Неделя | Название | Формы и методы работы | Задачи |
| Сентябрь | 1 | «Задачи физического воспитания детей на 2015 -2016  уч. г.»  «Физическая культура и оздоровление» | Родительское собрание  Анкетирование | Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой и мероприятиями на групповом собрании  Выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению |
| 2 | «Летние виды спорта»  «Кросс нации» | Конкурс поделок  Принятия участия вместе с детьми в традиционном легкоатлетическом забеге. | Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности  Пропаганда здорового образа жизни.  Укрепление здоровья. |
| 3 | «Я и моя семья»  «Как формировать представления о здоровом образе жизни»  «Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»  «День здоровья» | Семейный фотоконкурс  Беседа  Спортивное мероприятие. | Побуждать родителей к активному участию в совместной деятельности с детьми  Расширять знания родителей о формировании здоровом образе жизни  Включить родителей в решение задач закаливания организма ребенка.  Воспитание бережного отношения к окружающей среде. Укреплять дружеские отношения между семьями Получить заряд бодрости энергии и позитива |
| 4 | «Вело-шоу»  «Проведем выходной день с пользой»  «Изготовление чесночных кулонов для профилактики ОРЗ и простуды» | Спортивное мероприятие на велосипедах    Консультация | Доставить радость общения и единения детям и родителям  Повышать интерес детей к физической культуре  Пропаганда здорового образа жизни  Познакомить родителей с формами организации отдыха в домашних условиях, на даче, на прогулке  Познакомить родителей с традиционными средствами профилактики простуды |
| Октябрь | 1 | «Веселые старты»  «Прогулка для здоровья»  «Выбор спортивного оборудования для занятия спортом в зимний период» | Спортивное мероприятие  Беседа | Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях  Создать положительную эмоциональную обстановку  Помочь родителям приобщать детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье  Пропаганда здорового образа жизни |
| 2 | «Утренняя гимнастика»  «Ваш ребенок на занятиях по физической культуре» | Консультация | Познакомить родителей со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью |
| 3 | «Представления детей о здоровье и ЗОЖ»  «Физкультурные упражнения для оздоровления часто болеющих детей»  Неделя здоровья с 22 по 26 октября | Беседа  Участие родителей в организации и проведении мероприятий | Помочь родителям приобщать детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье  Познакомить родителей с простыми в выполнении упражнениями для оздоровления часто болеющих детей  Привлечение родителей к участию в организации мероприятий для повышения интереса детей к физической культуре |
| 4 | «Физическое воспитание ребенка в семье» | Консультация, рекомендации | Познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной работы дома |
| Ноябрь | 1 | «Дорожки здоровья»  «Игры с мячом» | Помощь родителей в изготовлении массажных дорожек  Беседа, рекомендации - подвижные игры с мячом | Предложить родителям новую полезную для детей и родителей деятельность – изготовление нестандартного физкультурного оборудования  Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты |
| 2 | «Профилактика ОРЗ и гриппа»  «Каким бывает отдых» | Рекомендации  Консультация | Изготовление чесночных кулонов для профилактики ОРЗ и простуды  Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье |
| 3 | « Поиграй-ка!»  «Закаливание - первый шаг на пути к здоровью» | Спортивный праздник  Консультация | Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной двигательно-игровой деятельности  Познакомить родителей с условиями обеспечения оптимального двигательного режима  для оздоровления и закаливания детей |
|
| Декабрь | 1 | «Играем вместе с ребенком»  День здоровья  «В гостях у сказки»  «Здоровый образ жизни в семье - залог здоровья ребенка» | Беседа, рекомендации  Спортивное мероприятие  Консультация, рекомендации | Познакомить родителей с видами подвижных игр и формами их организации и проведения дома  Привлекать родителей к организации проведения мероприятий  Пропаганда здорового образа жизни  Раскрыть содержание двигательной деятельности в субботние и воскресные дни  Познакомить родителей с условиями обеспечения оптимального двигательного режима  для оздоровления и закаливания детей |
| 2 | «Моя семья – моя радость» | Выставка рисунков с родителями | Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательно-игровой деятельности |
| 3 | «Игры с обруче»  «Развитие физических качеств в играх и игровых упражнениях» | Консультация  Беседа | Познакомить родителей с видами игр с обручем и формами их организации и проведения дома  Познакомить родителей с игровыми упражнениями и формами их организации и проведения дома |
| 4 | «Русские народные традиции» | Беседа | Познакомить родителей с русскими традиционными играми и формами их организации в выходные дни |
| Январь | 2 | «Играем вместе с ребенком на прогулке»  «На лыжню» | Консультация, рекомендации  Консультация, рекомендации | Формирование представлений о здоровом образе жизни  Привлечь внимание родителей к правильной группировке при скольжении детей по ледяным дорожкам, катании на коньках. |
| 3 | Неделя зимних игр и развлечений  «Зарница» | Привлечение к организации и проведению  Спортивное мероприятие | Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательно-игровой деятельности  Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной двигательно-игровой деятельности |
| 4 | «Зимние виды спорта»  «Развитие у детей физических качеств в подвижных играх» | Конкурс рисунков  Беседа | Привлекать родителей к формированию интереса детей к физической культуре  Пропаганда здорового образа жизни  Познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в выходные дни |
| Февраль | 1 | «Защитники Отечества»  «Лыжня России»  «А ну-ка парни» | Фотовыставка  Выставка рисунков детей  Традиционное спортивное мероприятие  Военнизированная эстафета. | Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности  Сплочение детей и родителей.  Пропаганда здорового образа жизни.  Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях. |
| 4 | «Упражнения для развития правильной осанки» | Рекомендации | Познакомить родителей с упражнениями для развития правильной осанки |
| Март | 1 | «Масленица»  «Упражнения для развития правильной осанки» | Спортивный праздник. «Народные забавы» на свежем воздухе | Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости, удовольствия от совместной двигательно-игровой деятельности |
| 2 | «Организация физкультурно-оздоровительной работы дома»  «Спортивный уголок» | Беседа  Рекомендации | Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома  Пропаганда здорового образа жизни  Познакомить родителей с полезным оборудованием для сохранения и укрепления здоровья детей |
| 3. | «Как формировать у ребенка интерес к ЗОЖ»  Неделя здоровья с 21 по 26 марта | Беседа  Помощь родителей в организации | Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома  Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье |
| Апрель | 1 | «Роль подвижных игр в оздоровлении детей»  «Спортивная семья» | Консультация  Консультация | Познакомить родителей с видами игр с обручем и формами их организации и проведения дома  Познакомить родителей с игровыми упражнениями и формами их организации и проведения дома |
| 2 | «Муравейник» | Спортивное мероприятие | Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости, удовольствия от совместной двигательно-игровой деятельности, развитие двигательных качеств. |
| 3 | Подготовка плакатов для выставки | Конкурс | Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности |
| 4 | «Красивая осанка»  «Развиваем ловкость у детей» | Беседа, рекомендации | Познакомить родителей с комплексами физкультурных упражнений для формирования правильной осанки |
| Май | 1 | *«*День победы»  «Мир на планете земля» | Военно- спортивное мероприятие | Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости, удовольствия от совместной двигательно-игровой деятельности, развитие двигательных качеств |
| 2 | «Использование атрибутов для повышения интереса у детей к физкультуре»  «Осторожно – Лето»  «Закаливание детей в летний период | Беседа  Консультация | Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья  Пропаганда здорового образа жизни  Познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в летний период |
| 3 | «Мама, папа, я спортивная семья!»  «Влияние спортивных привычек в семье на здоровье ребенка | Спортивное мерориятие  Консультация | Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости, удовольствия от совместной двигательно-игровой деятельности, развитие двигательных качеств Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье |
| 4 | «Наши достижения» | Родительское собрание | Подведение итогов физкультурно-оздоровительной работы .  Составление плана работы  на следующий год |

**VIII. Методическое обеспечение образовательной деятельности.**

1. Лях В.И., Зданевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. - М.; «Просвещение» 2007г. Под ред. В.И. Ляха Г.
2. . Воронова Елена Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры – Ростов на Дону: Феникс, 2014
3. Гуменюк Е. И., Н. А. Слисенко Будь здоров! Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста – М.: Детство – пресс, 2011
4. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013
5. Морозов Михаил Основы здорового образа жизни – М.: ВЕГА, 2014
6. Полтавцева Н. В. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни – М.: Сфера, 2012
7. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. / Под ред. Виленского М.Я. - М.: Кнорус, 2013.
8. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Анкета для родителей**

**«Условия здорового образа жизни в семье»**

Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Образование\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вопросы:** | **Варианты ответов:** |
| 1. | Что, вы считаете здоровым образом жизни? |  |
| 2. | Соблюдаете ли Вы здоровый образ жизни в семье? |  |
| 3. | Сколько времени ваш ребенок ежедневно проводит на свежем воздухе? |  |
| 4. | Есть ли в семье спортивный уголок? | а) да  б) нет  в) хотелось бы |
| 5. | Часто ли болеет Ваш ребенок? | а) да  б) нет |
| 6. | Каковы причины болезни Вашего ребенка?  ( недостаточное физическое воспитание в семье, наследственность,  предрасположенность и др.) |  |
| 7. | Занимаетесь ли Вы физической культурой и играми вместе со своими детьми? | а) да  б) нет  в) иногда |
| 8. | Делаете ли Вы утреннюю гимнастику? | а) мама (да, нет);  б) папа (да, нет);  в) дети (да, нет);  г) взрослый вместе с ребенком (да, нет);  д) регулярно (нерегулярно) |
| 9. | Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия? | а) да  б) нет |
| 10. | Кто из родителей занимается или занимался спортом? |  |
| 11. | Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию? Какую? |  |
| 12. | Воздействуете ли Вы на своих детей с целью формирования у них привычки к здоровому образу жизни? (каким образом) | а) да  б) нет |
| 13. | Виды деятельности ребенка после прихода из гимназии и в выходные дни: | а) Подвижные игры  б) Спортивные игры  в) Настольные игры  д) Музыкально - ритмическая деятельность  е) Просмотр телепередач  ж) Чтение книг  е) Компьютер |
| 14. | Как вы относитесь к принятию участия в спортивных мероприятиях в гимназии? |  |

**Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 2**

**АНАЛИЗ**

## результатов анкетирования родителей

**Тема:**«**«Условия здорового образа жизни в семье»**

**Дата:** сентябрь 2015-2016 уч. г.

**Анкетирование проводила:** учитель по физической культуре Тюлюмова Алена Геннадьевна

**Анкетирование проводилось с целью:**

-- выявить состояние физкультурно-оздоровительной работы в семье,

-- выявить уровень педагогических и специальных знаний родителей,

-- выявить уровень знаний родителей по вопросам закаливания детей,

необходимых для организации физического воспитания в семье.

**Анкету вернули 90% респондентов.**

**В ходе анкетирования выявлено:**

|  |  |
| --- | --- |
| Ф.И.О., образование | Высшее образование –31 %  Среднее и средне-специальное –69% |
| 1. Что, вы считаете здоровым образом жизни? | 12% считают закаливание  70% занятия физической культурой  10% прогулки на свежем воздухе  8% утреннюю гимнастику |
| 2.Можно ли назвать образ жизни в вашей семье здоровым? | Всего 20% считают образ жизни в своей семье здоровым |
| 3.Сколько ваш ребенок ежедневно проводит на свежем воздухе? | Среднее время 20- 30 мин. ( в основном до гимназии и обратно) |
| 4.Есть ли в семье спортивный уголок? | Есть спортивный уголок 12% |
| 5.Часто ли болеет Ваш ребенок? | 85% подтвердили, что их дети часто болееют |
| 6.Каковы причины болезни Вашего ребенка?  ( недостаточное физическое воспитание в семье, наследственность, предрасположенность, другое ) | 90% недостаточное физическое воспитание в семье;  2% наследственность;  6% предрасположенность.  2% другое |
| 7.Занимаетесь ли Вы физической культурой и играми вместе со своими детьми? | да- 15%  нет-60%  иногда-25% |
| 8. Делаете ли Вы утреннюю гимнастику? | Делают:  22% мам;  11% пап;  50% детей;  50% вместе с родителями;  100%- нерегулярно. |
| 9. Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия? | да- 20%  нет-80% |
| 10. Кто из родителей занимается или занимался спортом?  Каким? | Занимаются или занимались спортом –53% родителей, в основном - папы |
| 11. Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию? Какую? | 75% детей не посещают спортивные секции |
| 12. Воздействуете ли Вы на своих детей с целью формирования у них привычки к здоровому образу жизни? | 60%- да  40%- нет |
| 14.Виды деятельности ребенка после прихода из гимназии и в выходные дни: | а) Подвижные игры- 8%  б) Спортивные игры- 14%  в) Настольные игры- 8%  д) Музыкально - ритмическая деятельность- 15%  е) Просмотр телепередач- 35%  ж) Чтение книг-8%  е) Компьютер-20% |
| 15. Как вы относитесь к принятию участия в спортивных мероприятиях в гимназии? | 95 % родителей готовы принимать участие в спортивных мероприятих |

**Выводы:**

1. В большинстве семей не акцентируется внимание на физическом развитии детей, недостаточно внимания в досуговой деятельности уделяется спортивным играм, родители недооценивают вредное влияние длительного просмотра телепередач детьми;
2. Родители не уделяют достаточного внимания привитие интереса к здоровому образу жизни детей.
3. Родители не владеют в достаточной степени системой знаний, необходимой для формирования физической культуры у детей.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

**Условия для проведение спортивно – массовых**

**мероприятий на 2015- 2016 учебный год:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Проведение спортивных мероприятий на базе физкультурно-оздоровительных учреждений:** | **Мероприятия:** |
| 1. | КСК "Норд" ООО "Газпром Трансгаз Югорск" | «В гостях у сказки»,  «Веселые старты»,  «А ну-ка парни!», «Муравейник» |
| 3. | КСК "Норд" «Лыжная база» | «Лыжня России» |
| 4. | Центральная площадь г. Югорска | «Кросс нации» |
| 5. | Спортивная площадка НОУ «Православной гимназии преподобного Сергия Радонежского» | «День здоровья»,  «Поиграй-ка»,  «Зарница»,  «Масленица»,  «Мама, папа, я спортивная семья!» |
| 6. | Городской парк г.Югорска | «Вело-шоу» |
| 7. | Суеват – Пауль (музей под открытым небом) | «Мир на планете Земля» |

**ПРИЛОЖЕНИЕ №4**

**План проведения спортивных мероприятий на базе физкультурно-оздоровительных учреждений г. Югорска**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Спортивные комплексы и спортивные базы  г. Югорска (адрес) | Виды мероприятий | Сроки проведения | Количество участников |
| 1.1 | [Физкультурно-спортивный комплекс Юность (ул. Мира, 52](http://spravkus.com/ru86/yugorsk/org1557539)) | Спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол, пионербол и др.) | сентябрь-май | до 80 |
| 2.2 | [Дворец спорта Юбилейный Газпром трансгаз Югорск (ул. Кирова, 7](http://spravkus.com/ru86/yugorsk/org1557540)) | Посещение плавательного бассейна | сентябрь-май | до 40 |
| 33 | Культурно-Спортивный комплекс «Норд», Газпром трансгаз Югорск  (ул. Ленина 18) | Спортивно- массовые мероприятия, спортивные и подвижные игры. | сентябрь-май | до 100 |
| 44. | Лыжная база КСК «Норд»  (ул. Пионерская 11) | Легкая атлетика | сентябрь, май | не ограничено |
| Зимние виды спорта (хоккей, лыжи, коньки) | ноябрь- февраль | не ограничено |
| 55 | МБУ ДОД ДЮСШОР «Смена»  (ул. Садовая, 27) | Спортивно- массовые мероприятия, легкая атлетика, спортивные и подвижные игры. | сентябрь-май | до 80 |
| 66. | Роллер парк на территории СОШ № 3 (ул. Мира 6) | Катание на роликах и велосипедах | сентябрь, май | не ограничено |

**ПРИЛОЖЕНИЕ №5**

**Помощь родителей в проведении спортивно-массовых мероприятий:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№№** | **Ф.И.О. родителя** | **Мероприятие:** |
| 11 | Пенкина Светлана Александровна | Веселые старты (проведение) |
| 22. | Фищев Александр Валерьевич | Мастер класс. Футбол  (основные приемы, упражнения футболиста) |
| 33. | Стариков Владимир Анатольевич | Мини-футбол (судейство) |
| 34. | Палицына Виктория Викторовна | Подвижные игры (проведение) |
| 55. | Стеценко Константин Викторовичоо | Баскетбол (судейство) |
| 6 6 | Масьянова Надежда Георгиевна | Пионербол (судейство) |
| 7 | Бородин Александр Геннадьевич | Лыжная подготовка (организация, проведение, судейство) |
| 8.8 | Никифорова Марина Евгеньевна | Мастер класс  Йога |

**ПРИЛОЖЕНИЕ №6**

**План**

**Физкультурно-массовых и спортивных мероприятий с привлечением родителей**

**НОУ «Православная гимназия преподобного Сергия Радонежского»**

**на 2015-2016 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование мероприятия** | **Сроки проведения** | **Место проведения** | | **участники** | **Ответственные**  **за проведение** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 |
|  | «День здоровья» | **сентябрь** | | Спортивная площадка гимназии | 1– 4 классы,  родители | Учитель физкультуры,  классные руководители,  родители |
| 1 | Кросс нации | **сентябрь** | | Центр. площадь г.Югорска | 1 – 4 классы, родители | Учитель физкультуры,  родители |
| 2 | «Вело-шоу»  Спортивное мероприятие на велосипедах | **сентябрь** | Городской  парк | | 1-4 классы,  родители | Учитель физкультуры, родители |
| 3 | «Веселые старты» | **октябрь** | Спортивный зал  КСК "Норд" ООО "Газпром Трансгаз | | 1-4 классы,  родители | Учитель физкультуры,  классные руководители,  родители |
| 4. | Игры народов мира  «Поиграй-ка!» | **ноябрь** | Спортивная площадка гимназии | | 1-4 классы,  родители | Учитель физкультуры, классные руководители,  родители |
| 5. | День здоровья  «В гостях у сказки» | **декабрь** | Спортивный зал  КСК "Норд" ООО "Газпром Трансгаз | | 1-4 классы,  родители | Учитель физкультуры, классные руководители,  родители |
| 6. | Игра : «Зарница» | **январь** | Спортивная площадка гимназии | | 1-4 классы,  родители | Учитель физкультуры, классные руководители,  родители |
| 7. | Лыжня России | **февраль** | Лыжная база КСК Норд | | 1-4 классы,  родители | Учитель физкультуры, родители |
| 8. | Военизированные эстафеты: «А ну-ка парни!» | **февраль** | Спортивный зал  КСК "Норд" ООО "Газпром Трансгаз» | | 1-4 классы,  родители | Учитель физкультуры, классные руководители,  родители |
| 8 | Масленица.  Эстафеты «Зимние забавы» | **март** | Спортивная площадка гимназии | | 1-4 классы,  родители | Учитель физкультуры, классные руководители,  родители |
| 9. | Спортивный праздник  «Муравейник» | **апрель** | Спортивный зал  КСК "Норд" ООО "Газпром Трансгаз» | | 1-4 классы,  родители | Учитель физкультуры, классные руководители,  родители |
| 10. | День победы.  Военно- спортивное мероприятие. | **май** | Суеват-Пауль  (музей под открытым небом) | | 1-4 классы,  родители | Учитель физкультуры, классные руководители,  родители |
| 11. | «Мама, папа, я спортивная семья!» | **май** | Спортивная площадка гимназии | | 1-4 классы,  родители | Учитель физкультуры, ,  родители |

**ПРИЛОЖЕНИЕ №7**

**Результаты обследования состояния здоровья школьников**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Учебный год*** | ***Основная***  ***группа, %*** | ***Подготовительная***  ***группа,%*** | ***Спецгруппа, %*** | ***Освобождённые от занятий ф/к*** |
| 2013-2014 | 25 (14%) | 27 (16%) | 1 (2%) | 7 (4%) |
| 2014-2015 | 26 (15%) | 26 (15%) | нет | 6 (4%) |
| 2015-2016  (1 полугодие) | 36 ( 12%) | 20 (11%) | нет | 3 (1,%) |

Состояние здоровья школьников с 2012- 2015 год. улучшилось на 20%

***Сравнительные результаты уровня здоровья школьников***

Вывод: наблюдается тенденция увеличения уровня физического здоровья: уменьшился процент учащихся, занимающихся в специальной подготовительных группах.

**Результаты работы учителя физической культуры за период**

**с 2013- 2016 ( I полугодие)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Обучалось всего | «5» и «4» | «3» | «2» | % успеваемости | % качества |
| 2013-2014 | 59 | 37 | 22 | - | 100 | 62 |
| 2014-2015 | 59 | 44 | 15 | - | 100 | 74 |
| 2015-2016 (1 полугодие) | 59 | 49 | 10 | - | 100 | 83 |

Качество знаний улучшилось на : 21% при 100%успеваемости.

По таблице В.И. Ляха «Уровень физической подготовленности учащегося» учитель определяет уровень физической подготовленности обучающихся. Следует различать три уровня:

1-ый – высокий

2-ой – средний

3-ий – низкий

**Развитие физических качеств с 2012 по 2015 г**

**Скоростные физические качества**

**1-4 класс**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Период** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
| 2013-2014 | 7 | 37 | 15 |
| 2014-2015 | 10 | 35 | 14 |
| 2015-2016  (1 полугодие) | 14 | 35 | 10 |

Уровень развития скоростных физических качеств вырос на 14%

**Координационные физические качества**

**1-4 класс**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Период** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
| 2013-2014 | 8 | 36 | 15 |
| 2014-2015 | 9 | 37 | 13 |
| 2015-2016  (1 полугодие) | 18 | 32 | 9 |

Уровень развития координационных физических качеств вырос на 17%

**Скоростно-силовые физические качества**

**1-4 класс**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Период** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
| 2013-2014 | 10 | 37 | 12 |
| 2014-2015 | 11 | 37 | 11 |
| 2015-2016  (1 полугодие) | 19 | 33 | 7 |

Уровень развития скоростно- силовых физических качеств вырос на- 16%

**Силовые физические качества**

**1-4 класс**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Период** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
| 2013-2014 | 8 | 31 | 20 |
| 2014-2015 | 10 | 35 | 14 |
| 2015-2016  (1 полугодие) | 15 | 32 | 12 |

Уровень развития силовых физических качеств вырос на 12%