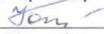


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с.Кирово»
Энгельсского района Саратовской области

«Соглаовано»

Зам.директора по УВР


Н.Н.Кожефова

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с.Кирово

В.Т.Чангиреева



Рабочая программа
внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному
направлению

«Подвижные игры»

Составитель:
учитель информатики
МБОУ СОШ с.Кирово
Кононенко Е.А.

2015-2016 учебный год

Программа спортивно-оздоровительной
направленности
Подвижные игры

Пояснительная записка.

Цели: содействие всестороннему развитию личности; приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи: направлены на:

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культуры и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время;
- формирование интересов к определенным видам двигательной активности;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных навыков.

Кружок «Подвижные игры» в режиме школьного дня способствует снятию у учащихся статического напряжения, увеличению их двигательной активности, укреплению здоровья средствами физической культуры, активному отдыху, приобретению необходимых знаний в области гигиены и медицины.

Данный курс включает в себя разделы:

- Теоретические знания.
- Развитие двигательных качеств.
- Навыки умения, элементы спортивных игр.
- Подвижные игры, лыжная подготовка, гимнастика, легкая атлетика.

Программа представляет систему физического развития с оздоровительно-корректирующей направленностью. Курс построен по принципу перехода от развития основных качеств (фундаментальных) к частным (профилированным), тем самым обеспечивается перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

Содержанием курса являются подвижные игры и пребывание учащихся на свежем воздухе, чему способствует установление единого, гигиенически обоснованного физкультурно - оздоровительного режима школы.

Методы ведения учебных занятий курса различны и зависят от вида проведения как урока, так и его части. Фронтальный метод используется в

теоретическом разделе при успокоительных упражнениях. Поточный метод применяется при круговой тренировке. Посменный метод необходим при страховании партнера, когда страхующий меняется местами с выполнившим упражнение.

Индивидуальный метод необходим при учете физических особенностей того или иного учащегося. Чаще всего в силу неоднородности большинства уроков используется смешанный метод.

Формы занятий: игровая, соревновательная, в виде эстафет, прогулок.

Элементов обучения нет, идет совершенствование школьного программного материала.

Во время проведения подвижных игр организуются соревнования по классам: бег по дистанции, катание на санках, традиционные народные игры. Подвижные игры становятся одной из форм оздоровления учащихся и повышения их двигательной активности.

Программа «Подвижные игры» рассчитана на 33 часа для учащихся 1-4 классов.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, принимают участие в подвижных играх вместе со всем классом. При этом в индивидуальном порядке учитывается их состояние здоровья, самочувствие, приспособляемость к физическим нагрузкам. Занятия проводятся в спортивной форме весь год на свежем воздухе, в исключительных условиях — в спортивном зале.

Занятия проводятся с учетом всех требований возрастных и индивидуальных особенностей дифференцированно.

В результате изучения курса учащиеся должны:

знать:

— о способах и особенностях движений и передвижений человека;
— о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

— об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
— о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

уметь:

— составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;

— организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Подвижные игры (1ч в неделю — 33ч)

№	тема	дата
1	Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание «Запрещенное движение»	сентябрь
2	Игры с бегом, на внимание «За флажками», «Класс, смирно!»	
3	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется — раз»	
4	Игра «Море волнуется — раз». Стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке	
5	Комбинация общеразвивающих упражнений различной координационной сложности	
6	«Веселые старты» с мячом. Гимнастические упражнения: лазание	октябрь
7	Эстафета с мячом. Гимнастические упражнения на низкой перекладине	
8	Игры с мячом: ловля, бросок, передача	
9	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву»	
10	Игра «Охотники и утки». Ловля, бросок, передача мяча	ноябрь
11	Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Совушка»	
12	Ловля, бросок, передача мяча. Эстафета с мячом	
13	Прыжки через скакалку. Игра «Попрыгунчики и воробушки»	
14	Игры «Совушка», «Попрыгунчики - воробушки». Общеразвивающие упражнения с большим и малым мячами	декабрь

15	Игра «Охотники и утки». Переноска и надевание лыж	
16	Ступающий шаг без палок	
17	Скользкий шаг без палок	
18	Прогулка на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе	январь
19	Игра «Метко в цель», катание на санках. Как закаляться. Обтирание. Обливание	
20	Переноска лыж. Надевание. Ступающий шаг без палок	
21	Катание на санках, лыжах. Метание снежков в цель	февраль
22	«Веселые старты» на лыжах и санках	
23	Зимние русские народные игры. Катание на лыжах и санках	
24	Бросок и ловля теннисного мяча. Эстафета с теннисным мячом	март
25	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «День и ночь»	
26	Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание «Запрещенное движение»	
27	Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров»	апрель
28	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями	
29	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется — раз»	
30	Игры «Море волнуется — раз», «Прыгай через ров»	
31	Подвижные игры на свежем воздухе по выбору	май
32	Игры «Лапта», «Охотники и утки». Эстафета с бегом на скорость	
33	Эстафета с мячом. Гимнастические упражнения на низкой перекладине	