

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1**

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ

педагогическим советом «\_\_\_»\_\_\_\_\_2013г., протокол №\_\_\_

УТВЕРЖДЕНА

приказом руководителя ОУ

от «\_\_\_»\_\_\_\_\_2013г., №\_\_\_

Директор МОУ СОШ №1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.В. Поляков

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ПОДВИЖНЫЕ ИРЫ»**

**ДЛЯ 1 КЛАССА**

**НА 2013-2014 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Ф.И.О. учителя:**

**Махмутова С.Х.**

г.Волгодонск

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Назначение программы**

Рабочая программа по подвижным играм, составлена на основе государственного стандарта общего образования. Рабочая программа предназначена для практического использования в процессе дополнительного образования. В результате обучения дети должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их в свободное время.

**Структура документа**

Рабочая программа включает три раздела: пояснительную записку; основное содержание с распределением учебных часов по разделам.

**Общая характеристика учебного предмета**

В рабочей программе по подвижным играм двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела ( знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия, «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленность на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

**Цель и задачи**

- развитие основных физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью. Приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной деятельностью;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

- овладение «школой движения»;

-приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, использование их в свободное время на основе формирования интереса к двигательной активности;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного обращения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости, во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представлений, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

*Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.*

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей. Закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всео, естественных движений- ходьбы, бега, прыжков, метаний; элементарных игровых умений- ловли мяча, передачи, бросков, ударов по мячу; технико-тактических взаимодействий- выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником, необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми в старших классах.

*Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.* Индивидуальные комплексы упражнений из оздоровительных систем воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопии, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечнососудистой системы и т.п.)

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.*

Составление и проведение индивидуальных упражнений на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирования во время занятий спортивными играми.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

*Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.*

Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий, способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки.

1. Подвижные игры без предметов: «Охотники и зайцы», «Бери ленту», «Третий лишний», «Пустое место». « Воробьи и вороны», «Гуси-лебеди», «Домики» «Корищи и наседка».
2. Игры с предметами (обручи, скакалки, мячи, кегли и т.д.): «Выбивала», «Догони мяч», «Два мяча по кругу», «Рыбак и рыбки», «Часики», «Свободное место», «Самый ловкий», «Бери ленту», «Мячом в цель», «Мяч над головой».
3. Игры-эстафеты: игры в парах : «Петушиный бой», «Перетягивания», «Ловкость рук», «Наездники», «Чехарда», «Тачки», «Челнок».
4. Игры-соревнования: с другими классами, школами.

*Легкоатлетические упражнения*: старты (высокий, с опорой на одну руку, низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба, бег, прыжки, метание малого мяча, набивного мяча, специализированные л/а упражнения.

*Развитие физических качеств.* Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты.

*Способы спортивно-оздоровительной деятельности.* Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий. Самостоятельное проведение разученных подвижных игр. Знание и обозначение правил игры и их соблюдение

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА**

**Знать/понимать.**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организация активного отдыха и профилактика вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведения туристических походов.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;

-комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;

- исследование несложных практических операций;

В информационно-коммуникативной деятельности:

-умение вступать в речевое общение;

- участвовать в диалоге;

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;

- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;

- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;

- владение умениями совместной деятельности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий | сен | окт | ноя | дек | янв | фев | мар | апр | май | Всего часов |
| 1 | Общая физ.подготовка (ОФП) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| 2 | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | 6 |
| 3 | Игры без предметов | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 22 |
| 4 | Игры с предметами (мячи, обручи и т.д) | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 23 |
| 5 | Игры-эстафеты | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 19 |
| 6 | Игры-соревнования | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 17 |
| 7 | Контрольные тесты | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| 8 | Всего часов | 13 | 12 | 12 | 11 | 11 | 12 | 9 | 14 | 11 | 102 |